MENSEN ZOALS JIJ EN IK

IK MOET IEMAND VERGEVEN

Over pijn, vergeving en opnieuw verder kunnen



Een themaboekje voor mensen die moeite hebben met vergeven.

Vergeving kan ruimte maken voor een lichter hart.

Hans Vermeulen

Als iemand jou pijn heeft gedaan

Soms doet iemand iets waardoor je veel pijn hebt. Iemand liegt tegen je. Iemand maakt je belachelijk. Iemand zegt iets wat je diep raakt. Iemand doet iets wat je niet kunt vergeten. Dan kun je boos worden. Of verdrietig. Misschien denk je steeds: „Waarom heeft hij dat gedaan?" En soms denk je: „Dat vergeef ik nooit." Dat gevoel kan heel sterk zijn. Toch vertelt de Bijbel veel over vergeving. Jezus leert ons om te vergeven. Maar wat betekent dat eigenlijk? Moet je doen alsof er niets is gebeurd? Nee.
Moet je iemand die jou pijn heeft gedaan meteen weer vertrouwen? Nee.
Vergeven betekent niet dat het verkeerde ineens goed wordt. Vergeven betekent dat je stap voor stap probeert om niet voor altijd vast te blijven zitten aan je boosheid en pijn.



„Ik kan het niet vergeten"

Maria heeft ruzie gehad met een vriendin. Haar vriendin heeft iets over haar verteld wat helemaal niet waar was. Andere mensen geloofden het verhaal. Maria werd er verdrietig van. Ze is nog steeds boos. Als ze aan haar vriendin denkt, voelt ze de boosheid weer. Ze denkt: „Hoe kan ik haar ooit vergeven?" Misschien herken je dat. Soms is vergeven moeilijk. Heel moeilijk. Maria hoeft niet te zeggen: „Het geeft niets." Want het geeft wel iets. Ze is echt gekwetst. Maar ze kan wel op een dag zeggen: „Ik wil niet dat mijn boosheid mijn hele leven blijft bepalen." Dat kan het begin zijn van vergeving.

Jozef wordt door zijn broers verkocht

In de Bijbel lezen we over Jozef. Zijn broers zijn jaloers op hem. Ze doen hem iets verschrikkelijks aan. Ze verkopen Jozef als slaaf. Jozef wordt meegenomen naar een vreemd land. Hij is ver van zijn familie. Hij maakt moeilijke jaren mee. Zijn broers hebben hem veel pijn gedaan. Later wordt Jozef een belangrijke man in Egypte. Op een dag staan zijn broers voor hem. Ze herkennen hem niet. Jozef kan nu wraak nemen. Hij heeft de macht. Maar Jozef kiest een andere weg. Hij maakt zich bekend. Zijn broers zijn bang. Maar Jozef zegt: *„Jullie wilden mij kwaad doen, maar God heeft ervoor gezorgd dat er iets goeds uit kwam." (Genesis 50:20)* Jozef doet niet alsof er niets is gebeurd. Hij weet heel goed wat zijn broers hem hebben aangedaan. Toch kiest hij ervoor om niet zijn hele leven door wraak te laten bepalen. Dat is vergeving.

Vergeven betekent niet: „Het was niet erg”

Dit is belangrijk. Als iemand jou pijn heeft gedaan, hoef je niet te zeggen: „Het was niet erg.” Als het wel erg was, mag je dat eerlijk zeggen. Vergeven betekent ook niet: „Ik vertrouw je meteen weer.” Vertrouwen moet soms opnieuw worden opgebouwd. En soms is het niet verstandig om iemand opnieuw dichtbij te laten. Bijvoorbeeld als iemand jou steeds opnieuw pijn doet. Dan mag je afstand houden. Je mag hulp zoeken. Je mag zeggen: „Dit mag niet meer gebeuren.” Je kunt iemand vergeven en toch grenzen stellen. Vergeving en grenzen kunnen naast elkaar bestaan.

Jezus leert ons vergeven



Jezus spreekt vaak over vergeving. Op een dag vraagt Petrus aan Jezus hoe vaak hij iemand moet vergeven. Petrus denkt misschien dat zeven keer al heel veel is. Maar Jezus geeft een veel groter antwoord. Hij wil duidelijk maken: Blijf bereid om te vergeven. Dat betekent niet dat je steeds moet toestaan dat iemand jou pijn doet. Jezus leert ons vooral om niet vast te blijven zitten in wraak en haat. Hij leert ons een andere weg. Een weg van liefde. Een weg van vergeving.

Jezus vergeeft aan het kruis

Jezus wordt aan het kruis vastgemaakt. Mensen doen Hem veel kwaad. Toch bidt Jezus: *„Vader, vergeef het hun.” (Lucas 23:34)* Dat is heel bijzonder. Jezus vraagt God om vergeving voor mensen die Hem kwaad doen. Hij laat zien hoe vergeving eruit kan zien. Dat betekent niet dat het kwaad niet serieus is. Het betekent dat Jezus niet kiest voor wraak. Liefde krijgt het laatste woord.

Waarom is vergeven soms zo moeilijk?

Omdat je pijn hebt. Als iemand jou pijn doet, blijft dat soms lang in je gedachten. Je denkt: „Hij had dat nooit mogen doen.” En misschien heb je gelijk. Misschien was het echt verkeerd. Dan kan het moeilijk zijn om de ander iets goeds toe te wensen. Daarom hoeft vergeven niet altijd in één keer te gebeuren. Soms gaat het stap voor stap. Vandaag kun je misschien alleen zeggen: „God, ik wil wel kunnen vergeven, maar ik kan het nog niet.” Ook dat mag je tegen God zeggen.



Je hoeft het niet alleen te doen

Misschien is je pijn zo groot dat je niet weet hoe je verder moet. Praat er dan over. Met iemand die je vertrouwt. Een vriend. Een familielid. Een pastor. Een begeleider. Vertel wat er is gebeurd. Je hoeft niet te doen alsof het allemaal goed gaat. Soms helpt het om je verhaal te vertellen aan iemand die rustig luistert. En je kunt God erbij betrekken. Je kunt bidden: „God, help mij om op een dag te kunnen vergeven." Misschien duurt dat langer dan je denkt. Dat is niet erg.

Vergeving is niet hetzelfde als vergeten

Sommige mensen zeggen: „Als je echt hebt vergeven, moet je het vergeten." Maar zo werkt het niet altijd. Je kunt iets vergeven en het toch blijven herinneren. De herinnering kan pijn doen. Maar na verloop van tijd kan de pijn minder worden. Je denkt er misschien minder vaak aan. Je hoeft niet steeds opnieuw boos te worden. Je kunt leren om het verleden los te laten. Vergeven betekent niet dat je geheugen verdwijnt. Het betekent dat het verleden niet voor altijd de baas over je hoeft te zijn.

Soms moet je ook jezelf vergeven

Misschien denk je: „Ik had het moeten zien." „Waarom heb ik dat laten gebeuren?" „Waarom heb ik niets gezegd?" Dan kun je ook boos worden op jezelf. Maar je kunt niet teruggaan in de tijd. Je mag leren van wat er is gebeurd. Je mag hulp zoeken. Je mag verdriet hebben. En je mag ook tegen jezelf zeggen: „Ik hoef mezelf niet voor altijd te straffen." God wil je helpen om verder te gaan.

Als je iemand wilt vergeven

Misschien helpen deze stappen.

1. Erken wat er is gebeurd - Zeg eerlijk: „Dit heeft mij pijn gedaan." Maak het niet kleiner dan het was.

2. Vertel God wat je voelt - Je mag boos zijn. Je mag verdrietig zijn. Je mag zeggen dat je het moeilijk vindt.

3. Kies voor vergeving - Misschien kun je nog niet voelen dat je vergeeft. Maar je kunt wel zeggen: „God, ik wil deze persoon niet voor altijd blijven haten." Dat kan een eerste stap zijn.

4. Stel grenzen als dat nodig is - Vergeven betekent niet dat iemand opnieuw over jouw grenzen mag gaan. Je mag afstand houden. Je mag hulp zoeken.

5. Geef het stap voor stap aan God - Soms moet je dezelfde pijn vaker bij God brengen. Dat is niet erg. Vergeving kan een proces zijn.



Vijf vragen om over na te denken

1. Heeft iemand jou wel eens pijn gedaan?
2. Vind jij het gemakkelijk om iemand te vergeven?
3. Wat is volgens jou het verschil tussen vergeven en vergeten?
4. Kun je iemand vergeven en toch afstand houden?
5. Waar zou jij God om willen vragen als je iemand wilt vergeven?

Mijn pijn bij God brengen

Pak een vel papier. Schrijf bovenaan: Dit heeft mij pijn gedaan.
Schrijf op wat er is gebeurd. Je hoeft het papier aan niemand te laten zien.
Daarna kun je schrijven: Wat zou ik graag willen loslaten?
En: Waar heb ik hulp bij nodig?
Je kunt daarna dit gebed bidden:

God,
U weet wat er is gebeurd.
U weet hoeveel pijn het mij heeft gedaan.
Ik vind het moeilijk om te vergeven.
Ik wil niet voor altijd boos en verdrietig blijven.
Help mij om stap voor stap te leren vergeven.
Help mij ook om goede grenzen te houden.
Geef mij mensen die mij kunnen helpen.
En geef mij vrede in mijn hart. Amen.

Een Bijbeltekst om te onthouden

„Vergeef elkaar, zoals de Heer jullie heeft vergeven." (Kolossenzen 3:13) Vergeven is niet gemakkelijk. Soms kost het veel tijd. Maar Jezus leert ons om niet voor altijd vast

te blijven zitten in boosheid en wraak. Je mag je pijn bij God brengen. Je mag hulp vragen. Je mag grenzen stellen. En stap voor stap leren loslaten. Vergeving kan ruimte maken voor vrede.

Glimlachen en even nadenken

