

Na afloop van een sjabbat-ochtenddienst heeft Bram een gesprek met onze chazzan, Tom Fürstenberg, die iets vertelt over vergeving. We raken aan de praat en zo ontstaat het idee voor een Lernavond over vergeving. Op verzoek van de Progressieve Joodse Gemeente Midden Nederland (PJGM) bereiden Bram en ik deze Lernavond voor.

Bram leest wat boeken en artikelen en maakt een begin. Nog onsamenhangend, maar het begin is er. Nadat de tekst wat heen en weer gegaan is tussen ons, zitten we inmiddels bij versie 3.0, het gaat vorm krijgen. De definitie van vergeving, een stukje geschiedenis, een link naar het jodendom, wat komt er kijken bij het vragen of geven van vergiffenis. En de titel wordt duidelijk: Vergeving, wat moet je ermee?

Bram en ik zijn het erover eens dat het voor een slachtoffer niet nodig is de dader te vergeven om zonder wrok, haat of onverwerkte boosheid zijn of haar leven te leiden. Onze ervaring in de praktijk is dat mensen ook over een zelfhelend vermogen beschikken als het gaat om trauma's. Het is langdurig en hard werken in psychotherapie om jezelf te helen. Zeker als het gaat om relationele trauma's uit de kindertijd die veroorzaakt zijn door mensen van wie je als kind afhankelijk was en bij wie je je juist veilig, gezien en geborgen had moeten voelen. We zijn benieuwd hoe de deelnemers daarover denken.

We benoemen zeven stappen die kunnen leiden tot vergiffenis vanuit het perspectief van een dader: spijt, berouw, schuldbekentenis, goedmaken, gedragsverandering, vergeving vragen en verzoening.

We geven aan iedere stap een kleur, zoeken er legoblokjes bij uit om de stappen beeldend te maken en ik maak nog een groot vel met de stappen erop, die ik op de flipover die op de locatie staat, kan plakken. Ik gebruik een tekening van Martine Sevenster, mijn vriendin met een geweldig tekentalent, die mij regelmatig raakt met haar werk. Deze tekening vind ik passend voor het zelfhelende vermogen van mensen.



Heerlijk gevoel om alles wat we nodig hebben bij ons te hebben die avond en niet afhankelijk te zijn van de internetverbinding op locatie.

We hebben er zin in!

Tot onze verrassing komt Asjer ook, altijd fijn als hij erbij is.

Het is leuk en inspirerend om te doen, Bram heeft een helder verhaal en we krijgen mooie vragen en opmerkingen terug. Wat een fijne groep mensen!

Tekening Martine Sevenster

Het mooiste komt aan het einde van de avond. Een persoon op leeftijd, die als kind door haar opvoeders ernstig is getraumatiseerd. Ze worstelt er al haar hele leven mee dat ze haar ouders niet kan vergeven. Er is een last van haar afgevallen, vertelt ze na afloop: vergeven, het hoeft niet. Tot die conclusie is ze gekomen na de Lernavond. Voldaan en blij rijden we naar huis.

Hieronder de tekst van de Lernavond samengevat.

Vergeving, wat moet je ermee?

Definitie

De betekenis van vergeven wordt in de Van Dale omschreven als: vergiffenis schenken: iemand (iets) vergeven. Je geeft het aan de ander, de schuld die de ander heeft, wordt kwijtgescholden.

Wat zou een dader kunnen doen voor vergeving?

1 Spijt



De eerste stap is bewustwording van verkeerd handelen (**charata, חרטה, spijt**). Spijt verwijst naar een gevoel van teleurstelling of verdriet over iets wat is gebeurd, waarbij men zichzelf verwijt dat het anders had kunnen of moeten zijn. Dit kan variëren van een klein foutje tot een grotere vergissing.

2 Berouw



Niet alleen spijt, maar ook berouw is een belangrijke stap richting vergeving. Berouw en spijt zijn beide emoties die worden ervaren wanneer iemand beseft dat hij iets niet goed gedaan heeft. Er is echter een subtiel verschil tussen de twee. Berouw is een dieper gevoel van spijt en schaamte voor fout gedrag.

Een destructieve variant op berouw is wroeging. Wroeging is een pijnlijk gevoel van spijt en schuld dat iemand ervaart na het doen van iets verkeerd of schadelijks. Wroeging kan leiden tot een gevoel van zelfverwijt en een negatief beeld van zichzelf. Het kan leiden tot een gevoel van

machteloosheid en een verlangen om zichzelf te straffen voor wat er is gebeurd. In het ergste geval kan het leiden tot suïcide. De dader kan niet meer met zichzelf leven.

3 Schuldbekentenis



Na spijt en berouw kan een schuldbekentenis volgen. Een schuldbekentenis houdt in dat iemand toegeeft verkeerd gehandeld te hebben, zich de ernst van zijn gedrag realiseert en daar ook verantwoordelijkheid voor neemt. Hiermee aanvaardt iemand de gevolgen van de eigen daden.

4 Goedmaken



Een volgende constructieve stap is het goedmaken, oftewel het herstellen van de schade. Hoe kan het aangedane worden rechtgezet en hersteld, is er iets wat de ander kan doen om de pijn te verzachten?

5 Gedragsverandering = Tesjoewa



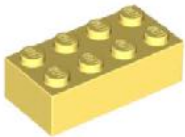
De dader wil niet alleen de schade herstellen, maar ook innerlijk veranderen: change of heart. Hij of zij besluit om niet meer dezelfde fout te maken en in het vervolg beter te handelen. Tesjoewa תשובה (inkeer) verwijst naar een continu, soms moeilijk proces van zelfreflectie, introspectie, zelfevaluatie, verbetering en verantwoordelijkheid nemen voor fout gedrag en streven naar corrigeren van dat gedrag. Het is een proces dat leidt tot verzoening met degenen die door onze daden zijn getroffen. Tesjoewa omvat dus de stappen van blokje 1 t/m 5.

6 Vergeving vragen



Na deze stappen kan vergiffenis (Pijoes) gevraagd worden en dat kan eventueel leiden tot verzoening, de laatste stap. *There is no forgiveness that has not been requested by the guilty. "The guilty must recognize his sin."* (Emmanuel Levinas, 1906-1995, Frans-joodse filosoof).

7 Verzoening



Vergeving is nodig voor verzoening, het herstel van een relatie. Vergeving kan voor beide partijen een helende ervaring zijn. Rosenberg (1934-2015, Amerikaans-joodse psycholoog) noemt dat er vaak ook empathie en begrip ontstaat bij het slachtoffer, hetgeen ook bijdraagt aan diens eigen proces van herstel.

Professor Frans de Waal, bioloog en hoogleraar psychologie, was de eerste die zag dat (ook) apen zich met elkaar verzoenden na een ruzie. Volgens De Waal doen apen het veelvuldig en heeft het ook een duidelijke en belangrijke functie, namelijk herstel van orde in de groep, zodat het mogelijk wordt om ondanks agressie in groepsverband samen te leven.

Jom Kip(p)oor of Grote Verzoendag, ofwel Dag van de Vergevingen, wordt als de belangrijkste en heiligste dag beschouwd in het jodendom.



Loslaten

Wanneer we iemand vergeven, kan dit betekenen dat we in staat zijn om negatieve gevoelens, zoals wrok, haat of bitterheid, los te laten, hetgeen een positieve invloed heeft op onze mentale en fysieke gezondheid. Vergeving betekent niet dat men het gedrag van de dader goedkeurt of de schuld minimaliseert.

Voor verwerking van (relationeel) trauma is geen vergeving nodig.

Vergeving is een concept waarbinnen iedereen zijn eigen keuzes kan maken.

“Je hebt relationele en niet-relationele trauma’s. Bij niet-relationele trauma’s kun je denken aan psychische wonden die je oploopt door dreiging van buitenaf: een aardbeving bijvoorbeeld. Relationele trauma’s raken ons dieper, omdat ze ingaan tegen hoe we gebakken zijn: als sociale wezens hebben we anderen nodig om te overleven. Dat soort trauma’s zijn nog heftiger als ze veroorzaakt worden door mensen die je eigenlijk moeten beschermen, zoals je ouders. Dat is het geval bij kindermishandeling en verwaarlozing.” *Roland Verdouw, kinderpsychiater*

Ben je een slecht mens als je niet kunt of wilt vergeven? Kun je ook vergeven als de ander geen spijt of berouw heeft, of wel spijt heeft, maar geen schade wil of kan herstellen, of geen benul heeft van de schade die hij of zij heeft aangericht? Of als je verwacht dat de ander de volgende keer weer de fout ingaat? Of als iemand om vergiffenis vraagt en je gelooft niet dat het een oprechte vraag is?

Blijf je zitten met wrok en verdriet als je de ander niet vergeeft?

In onze praktijk voor psychiatrie, psychotherapie en vaktherapie hebben we veel mensen in therapie (gehad) die ernstig beschadigd zijn als kind. Door therapie zijn ze in staat zichzelf te bevrijden van allerlei negatieve gevoelens, beelden en gedachten, zonder dat ze degene die daarvoor verantwoordelijk is, hoeven te vergeven voor alles wat ze als kind hebben moeten meemaken. Boosheid, verdriet en gemis toestaan om de schade die je is aangedaan als kind door een of meer opvoeders, kun je gaan uiten in therapie zonder dat je daar de daders voor nodig hebt. Dit proces kun je dus ook doorlopen als de dader(s) al is (zijn) overleden. Je kunt in therapie ontdekken wat de consequenties zijn van de schade voor je hele persoonlijkheid en trachten die met therapie zo goed mogelijk te helen. Door psychotherapie te volgen als volwassene kun je zelf de schade herstellen die is aangericht door de ander bij jou als kind (helen). Dat gegeven biedt perspectief en hoop voor mensen die beschadigd zijn als kind. Het zelfhelende vermogen is mede mogelijk door de neuroplasticiteit van onze hersenen: we kunnen als volwassene nieuwe verbindingen aanleggen in onze hersenen door nieuwe constructieve

gedachten aan te leren en veel aandacht te besteden aan het lichaam, waar al die negatieve ervaringen in zijn opgeslagen.

Voor een enkelvoudig trauma (niet relationeel) in het hier en nu geldt ook dat het voor verwerking niet nodig is om een dader, bijvoorbeeld een verkrachter, te vergeven.

“Gedwongen vergeving” is een giftig concept waarbij mensen je vertellen om “gewoon verder te gaan met je leven” en dingen zeggen als “het wordt nu tijd om hem te vergeven”. Gedwongen vergeving houdt in dat de persoon die mishandeling, verwaarlozing of pijn heeft meegemaakt, eroverheen moet komen en de dader in zijn of haar leven moet toelaten. Wanneer onze grenzen worden overschreden of mensen ons pijn doen, is het een natuurlijke reactie om woede te voelen of verdriet te hebben. Het omzeilen van onze emoties om andere mensen te plezieren is een veelvoorkomende reactie in de samenleving (vooral als er familie bij betrokken is), maar ook in het geloof is gedwongen vergeving een groot goed.

In de boeddhistische psychologie wordt vergeving opgevat als een manier om een einde te maken aan lijden, om waardigheid en harmonie in ons leven te brengen. Vergeving is fundamenteel voor ons eigen bestwil, voor onze eigen geestelijke gezondheid. Het is een manier om de pijn die we dragen, los te laten. Dit wordt geïllustreerd door het verhaal van twee ex-krijgsgevangenen die elkaar na vele jaren ontmoeten. De eerste vraagt: “Heb je je ontvoerders al vergeven?” De tweede man antwoordt: “Nee, nooit.” “Nou,” antwoordt de eerste man, “dan hebben ze je nog steeds in de gevangenis.”

Maimonides (1138-1204, rabbijn, rechtsgeleerde, filosoof en arts) erkent ook dat het vergeven van anderen een moeilijke taak kan zijn. Vooral als je de ander eigenlijk niet wilt vergeven, maar je je door groepsdruk laat leiden.

De Duitse filosoof Immanuel Kant (1724-1804) stelt dat vergeving niet betekent dat we de daden van de schuldige goedkeuren of vergeten, maar dat het een daad van verzoening is die ons in staat stelt om verder te gaan zonder haat, wrok of wraakgevoelens.

Geschiedenis van vergeving

Het concept van vergeving is pas ontstaan in de 18e-19e eeuw.

David Konstan, professor klassieke talen en literatuur, onderzoekt in zijn boek “Before Forgiveness: The Origins of a Moral Idea” (2010) de ontwikkeling van het concept vergeving in verschillende culturen en religies, waaronder de joodse. Hij benadrukt dat het idee van vergeving in de Thora verschilt van latere

joodse en christelijke opvattingen. Het concept van interpersoonlijke vergeving bestond niet in de oude Griekse en Romeinse literatuur en is ook maar beperkt aanwezig in de Thora en het Nieuwe Testament. In de Thora ligt de nadruk op gerechtigheid, berouw en het herstel van de relatie tussen God en het volk. Individuele zonden worden gezien als schendingen van het verbond tussen God en het volk, en vergeving wordt bereikt door berouw en het brengen van offers. Konstan betoogt dat het concept van interpersoonlijke vergeving pas in de 18e en 19e eeuw is ontstaan toen het christelijke concept van goddelijke vergeving gesecculariseerd werd en toen dus erg belangrijk geworden is in de wet, politiek, psychotherapie, relaties etc. Het was Gods terrein en is geworden tot een menselijke eigenschap.

In de oudheid waren het herstel van relaties en verzoening meer een uiterlijke handeling, gericht op het herstellen van de sociale orde en het sluiten van overeenkomsten, zonder noodzakelijkerwijs een verandering in de innerlijke houding te vereisen.

Vergeving bestaat alleen in een cultuur waarin berouw bestaat. Berouw veronderstelt dat we vrije en moreel verantwoordelijke mensen zijn die in staat zijn tot verandering, met name de verandering die tot stand komt wanneer we erkennen dat iets wat we hebben gedaan, verkeerd is en dat we er verantwoordelijk voor zijn en dat we het nooit meer mogen doen. De mogelijkheid van een dergelijke morele transformatie bestond eenvoudigweg niet in het oude Griekenland of in enig andere heidense cultuur. Griekenland was een cultuur van schaamte en eer. Het jodendom is een cultuur van schuld, berouw en vergeving, de eerste in zijn soort ter wereld.

“Vergeving veranderde de menselijke situatie. Voor het eerst stelde het de mogelijkheid vast dat we niet eindeloos veroordeeld zijn om het verleden te herhalen. Als ik berouw heb, laat ik zien dat ik kan veranderen. De toekomst is niet voorbestemd. Ik kan het anders maken dan het had kunnen zijn. En als ik vergeef, laat ik zien dat mijn actie niet slechts een reactie is, zoals wraak zou zijn. Vergeving breekt de onomkeerbaarheid van het verleden. Het is het ongedaan maken van wat is gedaan.” *Hannah Arendt*

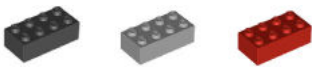
De eerste vergeving ooit?

Konstan betoogt dat vergeving, althans in haar vroegste vorm, voorkomt in de Thora en haalt Josef aan. Josef vergaf zijn broers dat ze hem als slaaf hadden verkocht. Is dit het eerste (geregistreerde) moment in de geschiedenis waarop een mens een ander mens vergeeft?

Het verhaal van Josef (langste verhaal in de Thora)

Josef werd door zijn jaloerse broers (Josef was de lieveling van hun vader Jakob) in een put gegooid en verkocht aan Arabische handelaren, die hem naar Egypte brachten, waar hij werd verkocht aan Potifar, een van de ministers van de farao. Josef adviseerde de farao zeven jaar graan op te slaan, voorkwam zo een hongersnood en werd onderkoning.

In het nabijgelegen Kanaän was er wel hongersnood en de broers van Josef (zonder de jongste Benjamin, hun vader was bang dat hem iets zou overkomen) gingen naar Egypte om voedsel van de onderkoning (Josef) te kopen, zonder te beseffen dat hij hun broer was. Josef besloot van deze gelegenheid gebruik te maken om te kijken of zijn broers er spijt van hadden hem te hebben verkocht.



Josef beschuldigt zijn broers van “spionage” en laat hen drie dagen opsluiten. Dan, terwijl hij Shimon (een van de broers) als gijzelaar vasthoudt, vertelt hij hun dat ze terug naar huis moeten gaan en hun jongste broer Benjamin moeten halen om te bewijzen dat ze eerlijke mensen zijn (de broers hadden nog steeds geen idee dat de onderkoning hun broer Josef was).

Met andere woorden, Josef dwingt zijn broers om die eerdere gebeurtenis (het gooien van Josef in de put) na te spelen. Ze waren teruggekomen bij hun vader zonder Josef, nu zouden ze terugkomen zonder Shimon.

Ze zeiden tegen elkaar: “We verdienen het zeker om gestraft te worden vanwege onze broer. We zagen hoe bedroefd hij was toen hij ons om zijn leven smeekte, maar we wilden niet luisteren; daarom is dit leed ons overkomen.” Ze beseften niet dat Josef hen kon verstaan, aangezien hij gebruikmaakte van een tolk. Spijt, berouw, schuldbekentenis.



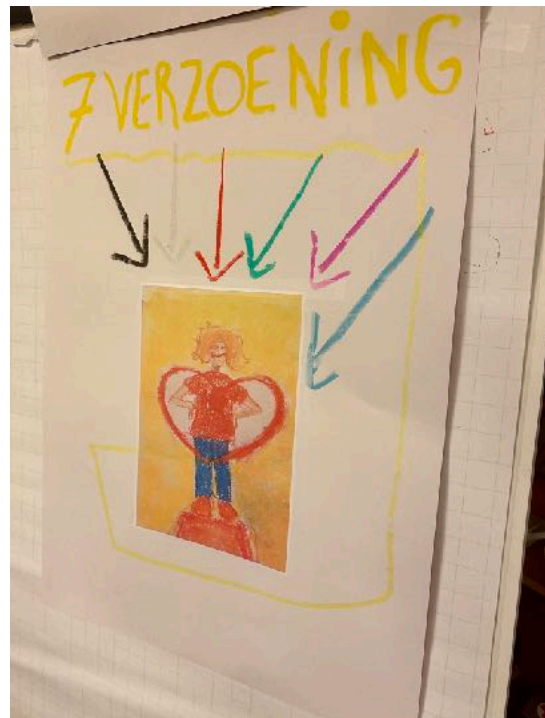
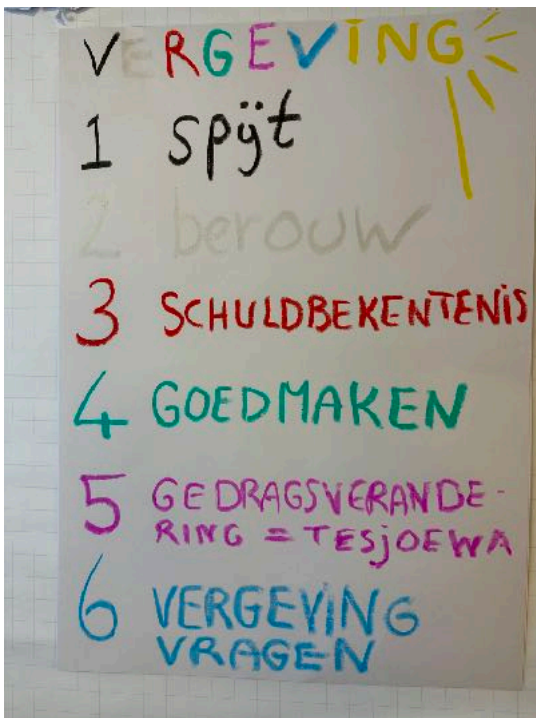
Als de broers terugkomen bij Josef met de jongste broer Benjamin, laat hij een zilveren beker in de graanzak van Benjamin verstoppen. Wanneer de broers op weg zijn naar huis, worden ze gestopt en de beker wordt gevonden. Ze worden naar Josef teruggebracht, die hen beschuldigt van diefstal. Hij dreigt Benjamin als slaaf te houden, maar Juda, een van de broers, biedt zich aan als vervanging. Dan kan Josef zich niet langer bedwingen en onthult hij zijn ware identiteit aan zijn broers. Dit is wat de wijzen en Maimonides definiëren als volledige berouw, namelijk wanneer de omstandigheden zich herhalen en je de kans hebt om dezelfde misdaad opnieuw te plegen, maar je hiervan afziet omdat je bent veranderd. Gedragsverandering!



De broers zijn geschokt en aanvankelijk ongelovig, maar Josef vergeeft hen en spoort hen aan om hun vader en families naar Egypte te brengen, zodat ze allemaal kunnen worden herenigd en samen kunnen leven. Vergeving, verzoening.

Josef erkende dat alle beproevingen die hij had ondergaan, door God waren verordend om het voortbestaan van Egypte en de omliggende landen te verzekeren. Door dit in gedachten te houden, kon hij zijn broers vergeven en vijandigheid met welwillendheid terugbetalen. "Dus dan was het niet jij die me hierheen stuurde, maar God." (Gen. 45: 4-8)

Maar is de schade ook hersteld?



Tekst *Nicole Querido-Coupré*
Tekstredacteur *Janke Scharff*

Juni 2023