



## Is vergeven een must?

### 1 Inleiding

Er zijn talloze mensen die met boosheid en pijn uit het verleden rondlopen. En er is vaak ook gegronde reden toe. Om een beeld te vormen van mogelijke redenen, is misschien één blik in een krant al voldoende. Hoe kan een gelovige hiermee op een Bijbelse wijze omgaan, zonder dat hij zijn<sup>1</sup> gevoelens geweld aan moet doen? Dat is de vraagstelling die behoort bij het thema 'Is vergeven een must?'

### 2 Vergeven<sup>2</sup>

In Mattheüs 6: 9-15 vinden we de overbekende woorden van de Here Jezus. We drukken ze hier af.

Bidt gij dan aldus: Onze Vader die in de hemelen zijt, Uw naam worde geheiligd; Uw Koninkrijk kome; Uw wil geschiede, gelijk in de hemel also ook op de aarde. Geef ons heden ons dagelijks brood; en *vergeef* ons onze schulden, gelijk ook wij *vergeven* onze schuldenaren; en leid ons niet in verzoeking, maar verlos ons van de boze. Want Uwer is het Koninkrijk en de kracht en de heerlijkheid in der eeuwigheid. Amen. Want indien gij de mensen hun overtredingen *vergeeft*, zal uw hemelse Vader ook u *vergeven*; maar indien gij de mensen niet *vergeeft*, zal ook uw Vader uw overtredingen *niet vergeven*.<sup>3</sup>

Deze woorden zijn niet mis te verstaan. Niet velen spreken de woorden 'gelijk ook wij vergeven onze schuldenaren' van harte uit. En wat roepen de volgende woorden bij ons op? 'Want indien gij de mensen hun overtredingen vergeeft, zal uw hemelse Vader ook u vergeven; maar indien gij de mensen niet vergeeft, zal ook uw Vader uw overtredingen niet vergeven?'

Mozes heeft in Lev. 19: 17 geschreven:

Gij zult uw broeder in uw hart *niet haten*; openlijk zult gij uw volksgenoot terechtwijzen en niet ter wille van hem zonde op u laden. Gij zult niet wraakzuchtig en haatdragend zijn tegenover de kinderen van uw volk, maar uw naaste liefhebben als uzelf: Ik ben de HERE.

In Mattheüs 18: 21-35 lezen we verder nog:

Toen kwam Petrus bij Hem en zei: Here, hoeveel maal zal mijn broeder tegen mij zondigen en moet ik hem *vergeven*? Tot zevenmaal toe? Jezus zei tot hem: Ik zeg u, niet tot zevenmaal toe, maar tot

<sup>1</sup> Ik spreek louter voor de leesbaarheid in mannelijke vorm.

<sup>2</sup> In dit artikel wordt uitgelegd wat vergeven en een vergevingsgezinde houding is. Het lijkt me toch belangrijk om hier alvast duidelijkheid te scheppen over wat *het wel* is. Het maakt onderdeel uit van een verwerkings- c.q. genezingsproces, waarin je leert te leven binnen de genade van God. Het is een bewust leren emotioneel los te laten waaraan / aan wie je vast bent komen te zitten, zodat je werkelijk vrij komt van wie je kwaad deed. Het is een goddelijk geschenk, wat je mag ontvangen. Vergeven mag je dus een goddelijke daad noemen.

<sup>3</sup> Cursiveringen van mij

zeventig maal zevenmaal. Daarom is het Koninkrijk der hemelen te vergelijken met een koning, die afrekening wilde houden met zijn slaven. Toen hij begon te rekenen, werd een voor hem geleid, die tienduizend talenten schuldig was. Omdat hij niet bij machte was te betalen, beval zijn heer hem te verkopen, met zijn vrouw en kinderen en al wat hij bezat, opdat er betaald kon worden. De slaaf wierp zich neder als smekeling en zei: Heb geduld met mij en ik zal u alles betalen. De heer van die slaaf kreeg medelijden met hem en hij liet hem vrij en *schold hem de schuld kwijt*. Toen die slaaf wegging, trof hij een zijner medeslaven aan, die hem honderd schellingen schuldig was, en hij greep hem bij de keel en zei: Betaal wat gij schuldig zijt. De medeslaaf nu wierp zich voor hem neder en bad hem dringend, zeggende: Heb geduld met mij en ik zal u betalen. Doch hij wilde niet, maar ging heen en zette hem gevangen, totdat hij het verschuldigde zou betaald hebben. Toen nu zijn medeslaven zagen, wat er gebeurd was, werden zij zeer verdrietig en gingen hun heer al wat er gebeurd was, mededelen. Toen ontbood zijn heer hem en zei tot hem: Slechte slaaf, al die schuld heb ik u kwijtgescholden, daar gij het mij dringend had gevraagd. Had ook gij geen *medelijden* moeten hebben met uw medeslaaf, zoals ook ik medelijden had met u? En zijn meester werd toornig en gaf hem in handen van de folteraars<sup>4</sup>, totdat hij hem al het verschuldigde zou betaald hebben. Alzo zal ook mijn hemelse Vader u doen, indien gij niet, een ieder zijn broeder, *van harte vergeeft*.

We lezen eerst dat de koning afrekening wil houden. Vervolgens dat de slaaf zijn heer smeekt om geduld<sup>5</sup>, omdat hij het niet betalen kan. Zijn heer kreeg medelijden met zijn slaaf en schold hem alles kwijt. Nu zou je mogen verwachten dat die slaaf niet alleen dankbaar zou zijn voor de kwijtschelding die hij mocht ontvangen, maar ook diep in zijn hart geraakt. Je zou een zacht hart mogen verwachten. Maar dat is niet het geval. Hoewel de eerste slaaf kwijtschelding kreeg, was hij zelf hard tegen de smekende man en toonde geen spijt.

Vergevingsgezindheid is de houding die past bij het Koninkrijk van God. Jezus leert ons hier om de schuldige die om vergeving vraagt van harte te vergeven, *met een hart dat zacht is geworden* wegens de kwijtschelding van schuld die wij zelf hebben ontvangen. Zacht door genade die de gelovige vanaf zijn bekering van de Here Jezus Christus heeft ontvangen. De ontferming van Jezus. Dan past het toch niet meer om een ander te haten, zoals ook Mozes heeft geschreven?

Maar de praktijk, zelfs van oprechte christenen, is vaak anders hoewel velen dat vaak niet willen. Ik kan mij goed voorstellen dat bovenstaande gedeelten uit de Bijbel ons onrustig kunnen maken. Het lijkt er immers op dat we om het Koninkrijk van God binnen te kunnen gaan onder druk gezet worden om te vergeven. Dit artikel is geschreven met de bedoeling om te laten zien dát het mogelijk is en hóe het mogelijk is om op een praktische en Bijbelse wijze hetzij met vergeving, hetzij met een vergevingsgezinde houding met onrecht om te gaan, zonder telkens die vervelende gevoelens te hoeven te ervaren.

### 3 Boosheid

Er zijn talloze mensen die met boosheid en pijn rondlopen. En er is vaak ook gegronde reden toe, schreven we al. En wat kunnen wij als christenen elkaar veel aandoen! Velen kunnen wel uit eigen ervaring spreken.

---

<sup>4</sup> Hoe vaak is wie onvergevingsgezind is, niet zelf de folteraar van zijn eigen ziel! Het belemmert immers je relatie met jezelf, God en anderen. Het verhindert een emotioneel en zelfs fysiek gezond en prettig leven. Het houdt de wond van het verleden open.

<sup>5</sup> Letterlijk staat er: 'heb geduld met mij', of 'straf mij niet te snel'. Gelet op de buitengewone grootte van de schuld was betaling echter niet mogelijk. Dat staat zelfs buiten discussie. Merk dan de ontferming op van de schuldeiser: hij scheldt de schuld kwijt en laat hem vrij. Geabelein's commentaar: 'In this parable selling the slave and his family does not mean the debt is canceled but rather highlights the servant's desperate plight. With neither resources nor hope, he begs for time and promises to pay everything back (v. 26)--an impossibility. So the master takes pity on him and cancels the indebtedness (v. 27). The word *daneion* ("loan," a *hapax legomenon*) suggests that the king mercifully decides to look on the loss as a bad loan rather than embezzlement; but by v. 32 he abandons that terminology and calls it a "debt." '

We weten onze boosheid vaak goed te camoufleren. Een wijze dichter zei eens: 'Zilverglazuursel op een potscherf, zo zijn brandende lippen en een boos hart.' (Spr. 26: 23). Ogenschijnlijk en aan de buitenkant lijkt het mooi bedekt, maar stoot je er niet aan... Soms is het wachten op een uitbarsting van die opgekropte boosheid. Als dat publiekelijk gebeurt dan spreken we soms van 'zinloos geweld'. We schrijven dit tussen aanhalingstekens, want voor de dader heeft het geweld wél zin: net als een ouderwetse stoomtrein blaast hij de té hoog opgebouwde druk af.

Wanneer ons kwaad, verdriet of pijn is aangedaan, willen we ten diepste vergelding zien. We hoeven niet naar Israël en de Palestijnen te kijken om te weten dat het zo is. Spreekt de Bijbel zelf niet over oog om oog en tand om tand? In veel situaties zouden we het liefst zélf die vergelding<sup>6</sup> willen uitoefenen, hoewel niet iedereen dat zomaar zal bekennen. Al moeten we er jaren op wachten. Pesten, roddel, laster, incest, mishandeling, gekwetst, bedrogen en aan de kant gezet, miskend en niet gewaardeerd worden en ga zo maar door, roept veel in ons op. Dit wordt vaak in de schuilhoeken van ons hart (hersenen) opgekropt. Misschien zijn we ons niet bewust dat we vergelding willen. Depressieve stemmingen kunnen hier optreden, als we ons machteloos voelen om iets te kunnen doen.

Het komt ook veel voor dat hierdoor allerlei emoties, zonder dat we ons ervan bewust zijn, in ons lichaam opgeslagen worden, wat kan leiden tot spanningsklachten in het lichaam.

Als pastoraal counselor en therapeut kom (en voormalig voorganger kwam) ik regelmatig in contact met christenen die niet goed raad weten met hun emoties. De boosheid mag er toch niet zijn, wordt er vaak gedacht? Dus we drukken dit weg of we 'vergeven' heel braaf. Opnieuw een woord tussen aanhalingstekens. Iemand kwam naar mij toe en zei oprecht gemeend dat zij een persoon die haar intens veel verdriet had aangedaan 'vergeven' had. Met haar hele lichaam straalde ze echter spanning uit. Ik liet haar uitpraten. Verder in het gesprek bleek dat zij wel met haar verstand, maar niet met haar gevoel de betreffende persoon had 'vergeven'. Ze had gedaan, wat ze meende te moeten doen. Dat was op zich een compliment waard. Maar toch was ze er nog niet. De vraag is dan ook:

### 3.1 Hoe ga je met boosheid om?

De boosheid moet een plek krijgen. In Zijn Woord geeft de HERE ons een belangrijke aanwijzing: 'Laat plaats voor de toorn, want er staat geschreven: 'Mij komt de wraak toe, Ik zal het vergelden, spreekt de Here'<sup>7</sup>. Het Boek verwoordt het als volgt: 'Neem nooit wraak, vrienden! Laat dat maar aan God over'. Iets verder staat: 'Laat u niet overwinnen door het kwade, maar overwin het kwade door het goede'.

Maar, hoe doe je dat?

En, waarom zou je dat doen? (om Gods eer of om van die nare gevoelens af te komen...?)

En, beseft God wel welke gevoelens daarbij in me opkomen? Moet ik die dan onderdrukken?

En, zegt Jezus zelf niet in het Onze Vader dat wij moeten vergeven?

Om op die vragen een goed antwoord te kunnen geven, zullen we eerst vaststellen wat vergiffenis (vergeving) inhoudt. Van Dale zegt hiervan terecht: vergiffenis is kwijtschelden van straf en wijst er op dat de gevolgen aanvaard (!) moeten worden. Anders kan er geen vergiffenis plaats vinden. De Nieuw Testamentisch gebruikte woorden voor vergeving zijn *aphiemi* en *apoluo*. De betekenis ervan is wegzenden, loslaten of geheel losmaken.

---

<sup>6</sup> Het liefst, als we het zouden mogen en durven te doen, zouden velen zelf op één of andere manier willen vergelden, al zal niet iedereen dat erkennen. In het O.T. is vergelding een overheidskwestie! Men mocht niet zelf het heft in handen nemen.

<sup>7</sup> Rom. 12: 19; let ook op de context

Als we geen vergiffenis schenken, als we niet helemaal loslaten, zo lazten we zo juist, dan zal de hemelse Vader ook geen vergeving schenken. Dit kan een geweldige druk op ons leggen als wij de benadeelde partij zijn.

Als hij of zij geen vergeving vraagt, blijft het bij ons wroeten. We voelen ons schuldig dat we niet vergeven kunnen. Of we 'schenken vergeving', maar de pijn en de boosheid blijven toch aanwezig.

## 4 De vraag is: moeten we wel altijd vergeven?

Het beste kunnen we God als voorbeeld nemen. Laten we dus bezien hoe de HERE er zelf mee omgaat. We doen hier een kleine Bijbelstudie. Voor het gemak drukken we vier teksten af om ze vervolgens van enig commentaar te voorzien.

1. Rom. 3: 25 (Ik geef deze vrij vertaald weer): 'God heeft Christus Jezus gegeven als verzoeningsoffer. Door Zijn bloed (dat staat voor Zijn leven dat Hij voor ons gaf) zal de mens, wanneer hij gelooft, Gods rechtvaardigheid ontdekken. God heeft namelijk de zonden die eerder gepleegd waren, *verdragen*'.
2. 2 Cor. 5: 18-19 '... de bediening der verzoening gegeven heeft, welke immers hierin bestaat, dat God in Christus de wereld met Zichzelf verzoenende was, door hun overtredingen *niet toe te rekenen*,<sup>8</sup> ...'.
3. 1 Joh.1: 9 'Indien wij onze zonden belijden, Hij is getrouw en rechtvaardig, om ons de zonden te vergeven en ons te reinigen van alle ongerechtigheid'.
4. Luk. 17: 3-4 'Ziet toe op uzelf! Indien uw broeder zondigt, bestraf hem, en *indien hij berouw heeft, vergeef hem*. En zelfs indien hij zevenmaal per dag tegen u zondigt en zevenmaal tot u terugkomt *en zegt: Ik heb berouw, zult gij het hem vergeven*'.

---

<sup>8</sup> *De bediening der verzoening houdt in:* tegen anderen vertellen dat God afrekening wil houden met diens zonden! Door Jezus Christus. Dat betekent: het evangelie verkondigen van vergeving van zonden. Zeggen dat God de zonden niet toerekent, opdat de mensen Hem om vergeving kunnen vragen. Want er staat ook geschreven Joh. 3: 18 'Wie in Hem gelooft, wordt niet veroordeeld; wie niet gelooft, is reeds veroordeeld, omdat hij niet heeft geloofd in de naam van de eniggeboren Zoon van God'. Joh.3: 36 'Wie in de Zoon gelooft, heeft eeuwig leven; doch wie aan de Zoon ongehoorzaam is, zal het leven niet zien, maar de toorn Gods blijft op hem'.

De eerste tekst maakt duidelijk dat God de zonden had *verdragen*, ziende op het offer van Jezus Christus. De Bijbel maakt duidelijk dat wie dat offer gelovig aanvaardt, vergeving ontvangt. Wie het offer van Christus afwijst, zal dus eenmaal zelf verantwoording aan God moeten afleggen voor zijn zonden. Let dus op dat verdragen niet hetzelfde is als vergeven!

De tweede tekst leert ons dat God door Christus de gehele mensheid met zichzelf verzoenende was, door Christus. Zo lang wij leven *rekent Hij ons de zonde niet direct toe*. Hij doet dat omdat Hij geduld met ons heeft. Als Hij direct de zonde zou toerekenen, wie zal er dan nog bestaan? De context maakt duidelijk dat de mens het verzoeningsaanbod dan wel moet aanvaarden. Let ook hier op dat niet toerekenen dus niet hetzelfde is als vergeven!

De derde tekst toont duidelijk dat God wil dat wij onze zonden belijden. Dus erkennen en uitspreken. Pas *dán* wordt de relatie weer hersteld en niet eerder.

De vierde tekst laat zien dat God wil dat wij handelen, zoals Hij ook handelt. Dat impliceert dat wij vergeven wanneer iemand om vergiffenis vraagt, net zo als de slaaf deed.

Dus altijd vergeven? Nee! Er is geen Bijbelse basis voor onvoorwaardelijke vergeving.

## 5 De voorwaarde voor vergeving

De voorwaarde voor *vergeving* is dus erkenning van schuld en het tonen van berouw. In Mat. 18 staat dat als iemand zondigt, deze persoon berispt moet worden. Alleen als hij luistert, dus de berisping aanvaardt en erkent dat hij fout is, dan is er weer mogelijkheid tot herstel. In Luk. 17 staat nadrukkelijk dat de schuldige berouw dient te hebben. Zo gaat God ook te werk. Als David gezondigd heeft door met Batseba naar bed te gaan, dan beseft hij dat er een weg terug is. Hij verwoordt het in Ps. 51: 17 (51: 19) als volgt: 'De offeranden Gods zijn een verbroken geest; een verbroken en verbrijzeld hart veracht Gij niet, o God'. In geval van erkenning van schuld en berouw, laten we, dienen we elkaar zeventig keer zeven keer te vergeven, staat er. Dat wil zeggen: altijd! Dat past ook bij ons rechtvaardigheidsgevoel.

### 5.1 Waarom zonder berouw geen onvoorwaardelijke vergeving?

Het zou erg simplistisch zijn om te zeggen: zonder dat iemand berouw toont, kun je iemand niet onvoorwaardelijk vergeven, omdat dan niet aan de voorwaarde van vergeving wordt voldaan. Aan Gods voorwaarde wel te verstaan! Hoewel dit weliswaar juist is, willen we dit toch toelichten.

Om dit te begrijpen moeten we beseffen wat het doel van vergeving is. Dat kunnen we omschrijven als het wegnemen van schuld opdat met een schone lei kan worden begonnen. Merk op dat ik hier niet zal gaan spreken over vergeving vragen aan benadeelde, maar wel over het volgende.

Door berouw / verdriet over het gedrag te hebben, toont iemand dat het hem serieus is wat hij of zij de ander heeft aangedaan. Dat het hem raakt dat hij de benadeelde onrecht, verdriet etc. heeft berokkend (en niet in het minst zijn Schepper). Verder laat hij zien dat hij erop uit is om de relatie te herstellen, ook al gaat dit ten koste van zijn trots. Dat doet hij concreet door te belijden wat fout is geweest, zowel naar God als naar de betrokkene. In sommige gevallen zal de schuldige ook de schade die hij heeft berokkend op zich dienen te nemen. Door deze houding betoont hij dat het hem ernst is! Door deze houding betoont hij dat het hem ernst is! Wie onrecht of tekort is aangedaan kan er dan voor kiezen om de Bijbelse weg te volgen door hem vergiffenis te schenken. De schuld wordt zo gedeletet. Als benadeelde aanvaard je daarbij de gevolgen en dat is soms niet mis.

We kunnen het ook gevoelsmatig benaderen. Gesteld dat de benadeelde zou moeten vergeven, (wat dus niet het geval is) zonder dat de schuldige berouw toont. Dan krijgen we situaties als eerder geschetst zijn. Het gevoel wil dan niet 'met de verplichte vergeving' mee. De wrok blijft dan hangen. Het vervelende is dat benadeelde in zo'n situatie met de gedachte kan blijven zitten dat de boosheid etc. er niet mag zijn ('ik heb toch vergeven, het moet toch over zijn?'), waardoor dat gevoel weer weggedrukt wordt en er vage en onbestemde gevoelens blijven hangen. Want er vindt geen gerechtigheid noch erkenning plaats. De schuldige kan ongebreideld verder gaan met zijn gedrag en wordt ook niet gecorrigeerd, wat de boosheid weer oproept. Het is om die reden dat we in het begin ook Mozes aan het woord lieten (Lev.19:17). Het probleem moeten we

dus op het bordje laten liggen van de dader en niet verplaatsen naar de benadeelde. Zonder berouw schenkt God geen onvoorwaardelijke vergeving. Zonder berouw blijft de schuld bestaan en de schuldige zal door God niet onschuldig verklaard worden. God vraagt dus niet dat we zomaar vergeven!

## 5.2 Wat moeten we dan doen als de schuldige zijn schuld niet belijdt?

Als de schuldige zijn fout niet erkent, zijn schuld niet onder berouw belijdt, blijft volgens de Schrift de schuld open staan en de relatie verstoord. Maar het uiterst vervelende gevolg voor de benadeelde partij is dat die wel met de brokken blijft zitten. De benadeelde persoon kan overwegen om naar de schuldige toe te stappen om, cf. Mozes, de schuldige in liefde terecht te wijzen<sup>9</sup>. In emotioneel moeilijk te verteren situaties zal dan meestal niet (meteen) lukken. Daarvoor is veelal een heel proces nodig.

Om dit proces mogelijk te maken of om op een Bijbelse wijze om te gaan met de brokken en daarmee allerlei onplezierige emoties willen we opnieuw naar onze Heiland kijken hoe daarmee af te rekenen.

## 6 Hoe ging Jezus hiermee om?

Allereerst willen we recht doen aan Jezus, als we hier ook vermelden dat Hij uit bewogenheid, uit liefde voor ons aan het Kruis leed. Om de verbroken relatie tussen God en ons te herstellen. Om onze zonden en fouten op zich te nemen. Om ons te verzoenen met God. Dus liefde en rechtvaardigheid komen bij Hem samen. Het één gaat niet ten koste van het ander.

In het kader van ons thema is dit van belang, omdat Zijn uitgangspunt is geweest dat wij tot erkenning van onze fouten zouden komen, opdat Hij bewogenheid met ons zou hebben en ons zou vergeven.

Jezus wéét wat het is om gelasterd te worden. In de vierentwintig uur voorafgaand aan Zijn dood werd Hij bedreigd, men sloeg Hem de rug kapot, deed Hem een doornenkroon op het hoofd. Hij werd bespuwd, bespot, gehoond. Aan het Kruis ging dat door en werd Hij gescholden en beschimpt en diep vernederd doordat Hij te schande werd gemaakt. Wat moet er veel door Hem heengegaan zijn toen Hij dat alles meemaakte. Daarom begrijpt Hij ons ook<sup>10</sup>. Wat een reden om boos te worden (wat Hij ook echt kon zijn<sup>11</sup>). Wat deed Hij echter?

Hij voelde de pijn lichamelijk en in Zijn hele wezen. En terwijl de situatie voor ogen staat en Hij de pijn ervaart, roept Hij uit: 'Vader, vergeef het hun, want zij weten niet wat zij doen' (Luk 23: 34).

Voordat het zover kwam, leren we van onze Heiland dat Hij niet slechts in zijn eentje met zijn emoties omging. Hij betrok Abba en zijn drie beste vrienden erbij (Matt. 26:36vv), toen Hij naar de hof van Getsemane ging!

## 7 Vergeving(sgezindheid) is een proces én een besluit

Voordat we verder gaan, wil ik eerst aandacht geven aan het feit dat het vergevingsproces tijd vergt. Dat blijkt al uit het woordje proces. Want vergeving en vergevingsgezindheid is, zeker in ernstige situaties altijd een proces. Het heeft geen enkele zin om hier geforceerd mee om te gaan: je bereikt er slechts het tegenovergestelde mee. Ik merk dat er in de pastorale hulpverlening vaak te snel mee begonnen wordt. Dan moet de benadeelde weer iets doen, waar hij nog niet aan toe is. Ons onderwerp heeft in zekere zin ook met een besluit te maken. Ergens is er een daad van de wil nodig, die ons in beweging brengt het zeil te hijsen, zodat we de wind van Gods Geest de ruimte geven ons in het proces te brengen.

Het kan behulpzaam zijn om enkele fases in dit proces te herkennen. Niet dat de volgorde ervan vast staan, noch dat alle fases even sterk aanwezig zijn. Maar zie het als een hulpmiddel om zaken te herkennen.

---

<sup>9</sup> Hij kan ook advies inwinnen bij derden, die minder emotioneel bij de situatie betrokken zijn en bij duidelijke overtredingen Matt. 18:15 vv. toepassen.

<sup>10</sup> Hebr. 2: 18; 4: 14 t/m 5: 10

<sup>11</sup> Bijv. Mat. 23; Joh. 11: 33, 38; Joh. 2

Hier volgen ze:

1. ontkenning om de pijn niet te hoeven te voelen bijvoorbeeld door het te bagatelliseren.
2. je ontkent het weliswaar niet meer, maar verwijt jezelf nu het gebeurde.
3. je gaat beseffen dat je echt slachtoffer bent (geweest). Dit is de fase waarin je de schuld legt bij degene die de zonde begaan heeft; je verwijt het niet meer jezelf, maar de ander. Zelfmedelijden en het gevoel van machteloosheid liggen nu op de loer.
4. verontwaardiging over wat plaats vond; het doorleefd overgeven van het oordeel aan God vindt in deze fase plaats
5. heling en vrijkomen van eventuele identiteit in slachtofferschap of boosheid. Bewogenheid voor wie je kwaad gedaan heeft en zijn schuld oprecht erkend heeft. Los gekomen zijn van daders.

Elke fase heeft invloed op je geloofsbeleving. Door een stuk (Bijbels) onderricht, door erover te praten en erkenning te krijgen kunnen we tot verwerking komen om daaruit te groeien. Onder andere in een vervolgcursus van Zegenend Helpen<sup>12</sup> als ook in de psycho-pastorale training van 'In Perspectief'<sup>12</sup> wordt dit nader uitgewerkt.

Ook heb ik in mijn praktijk geleerd dat in ernstige situaties de benadeelde eerst voldoende identiteitsbesef dient te ontvangen, alvorens het proces in te gaan. Om te durven voelen. Om de realiteit onder ogen te kunnen zien. Als die identiteit er niet is, wie vergeeft er dan? Wat gebeurt er dan feitelijk? Welke impact heeft dit dan? Het kan allemaal vaag blijven. De benadeelde moet weten wie hij is, wat hij wil en waarom. Hij moet gedreven worden door Gods liefde in hem. Het kost in de hulpverlening aan beschadigde mensen vaak tijd om daaraan te werken. Gelijktijd, het omgekeerde is ook waar. Door het proces te ondergaan, komen we meer en meer bij de door God bedoelde identiteit. Het vraagt wijsheid en leiding van Gods Geest te onderkennen hoe te handelen.

Om bij ons volgende punt te komen, is het belangrijk om eerst uit de ontkenning, zelfverwijt en slachtofferschap te komen en verontwaardigd te worden om het onrecht, waarover je vergevingsgezind wilt zijn. Daarom is een vergevingsgezinde houding een proces, waarin we hard werken, wat je niet zomaar even doet als het diep gaat.

## 8 Doorleefd het oordeel in Gods hand overgeven

Het uitgangspunt nu is dus, dat de dader niet met berouw naar je toe is gekomen. Want in het geval dat hij daar wel mee komt, mag je met het proces van vergeving aan de slag. Nu dit niet het geval is, hebben we het over het oordeel overgeven in Gods handen, opdat je gevoel van rechtvaardigheid tot rust kan komen en je los kunt komen van wie je kwaad heeft berokkend.

Laten we nog eens denken aan Jezus' situatie aan het kruis. Merk op dat er *niet* staat: Vader, Ik vergeef het hun!! Er is immers geen sprake van belijdenis door de mensen die Hem kwaad doen. Er staat wel: 'Vader, vergeef het hun!' Jezus toont ons hier de juiste innerlijke houding. Hij toont de bereidheid om het oordeel over het gedrag van de boosdoeners over te geven en dat te leggen in de handen van God. Hij had het recht om te oordelen. Het recht om boos te zijn. Hij deed vrijwillig afstand van dat recht. En *terwijl Hij leed*, dus de pijn *ervoer* die men Hem aandeed, legde Hij het oordeel in Gods hand. Hij vertrouwde dat God eenmaal eerlijk recht zou doen en dat Hij daarom het veilig in Gods handen kon overgeven. Daarmee onderdrukte Hij zijn gevoelens niet, maar gaf die gevoelens een plaats. Er staat dus niet dat Hij vergeeft, maar dat Hij (het) overgeeft! Als wij dit ook doen in de fase van verontwaardiging over het begane onrecht, geven we daarmee ook de zaak waar het om draait over in Gods handen.

Velen bidden of God hun boosheid en andere met het onrecht gepaard gaande gevoelens wil wegnemen. Dat is de veronderstelde gemakkelijkste weg, die we graag willen. Dit gebed komt voort uit onze moeite te accepteren dat het leven niet zonder pijn verloopt. Zo'n gebed 'helpt' de ander (of jezelf) voor wie je bidt zich juist van het herstel af te wenden! Dus doet God dat in de regel niet. We moeten het proces van het loslaten van de situatie (wat in de kern vergeving is) en het overgeven ervan aan de HERE doormaken. Immers, wij

---

<sup>12</sup> genaamd 'Zegenend Helpen en Vrij van Vroeger'. Zie hiervoor de website van Stichting Zegenend Helpen; voor de psycho-pastorale training, zie mijn website [www.inperspectiefcounseling.nl](http://www.inperspectiefcounseling.nl).

zijn toch niet meer dan onze Heiland?<sup>13</sup>. Het gaat hier dus over het overgeven van het oordeel, en wel *in* Zijn handen. Zoals Jezus deed, over wat er gebeurde. Dit valt niet mee. De pijn en het verdriet over wat je aangedaan is, kan immers heel heftig zijn<sup>14</sup>. Bij heel moeilijke situaties, bijvoorbeeld incest is er een enorme angst voor de dader, al is die niet aanwezig. Die angst moet in de juiste proporties gezien worden. Er moet veiligheid gecreëerd worden. Vaak kan een vertrouwd persoon of deskundig hulpverlener dan veel betekenen. Want we zijn niet geschapen om de strijd alleen te strijden!

Laten we eens kijken naar Petrus. Hij beschrijft in 1 Petr. 2: 19 vv. bovenstaand proces ook. Hij zegt:

Want dit is genade, indien iemand, omdat hij met God rekening houdt, leed verdraagt, dat hij ten onrechte lijdt. ... Want hiertoe zijt gij geroepen, daar ook Christus voor u geleden heeft en u een voorbeeld heeft nagelaten, opdat gij in zijn voetstappen zou treden; die geen zonde gedaan heeft en in wiens mond geen bedrog is gevonden; die, als Hij gescholden werd, niet terugschold en als Hij leed, niet dreigde, *maar het (doorleefd<sup>15</sup>) overgaf aan Hem, die rechtvaardig oordeelt*; die zelf onze zonden in zijn lichaam op het hout gebracht heeft, opdat wij, aan de zonden afgestorven, voor de gerechtigheid zouden leven.

Als we het verband lezen waarin Petrus' woorden staan, zullen we begrijpen dat het niet gemakkelijk was voor zijn lezers om te doen wat hij zei. Dat is het ook voor ons niet. Het kan ons gebeuren dat we met gebalde vuisten bidden of dat we fysiek pijn ervaren terwijl we hiermee worstelen. O, wat is het een voorrecht om die worsteling, net als Jezus, niet alleen te ondergaan, maar met vertrouwde, veilige broeders of zusters, met wie we ons verbonden weten.

Het kan, in met name aan het laatste deel van het proces, helpen om de zwakheid van degene die ons iets aandeed te zien, zonder deze te vergoelijken.

We geven het oordeel niet zomaar aan iemand over. We geven het over aan de getrouwe en rechtvaardige God! Hij is volkomen, volmaakt, zuiver en onpartijdig in Zijn rechtspraak. Hij is de Opperrechter. Hij alleen kent volmaakt alle omstandigheden en spreekt recht op een rechtvaardige manier. Wanneer we de moed hebben om onze wraakgevoelens met Hem te delen en aan Hem over te geven, zal Hij voor een rechtvaardige rechtszaak zorg dragen. Dat is altijd rechtvaardiger dan wij kunnen zijn! Iemand zei eens heel mooi daar achter: 'en als God dan genadig wil zijn, dan is dat Zijn zaak.'

Wanneer wij, al worstelende, het oordeel in Zijn hand leggen, doen we afstand van ons recht om zelf nog te oordelen. We accepteren de gevolgen van wat ons is aangedaan. Dat kan heel wat zijn. Het is in de wetenschap dat Hij eenmaal als rechtvaardige Rechter op een volkomen wijze zal oordelen. Op Zijn tijd. Dan gebeurt er nog iets. We worden bevrijd van de fixatie op de schuldige, van de boosheid die ons hart verteert. We ontnemen mogelijke claims van de Boze<sup>16</sup> op ons, die hij zou hebben wanneer wij onvergevingsgezind zouden zijn. Maar bovenal doen we recht aan Gods eer. We mogen ervaren dat toepassing van het Woord van de waarheid ons vrijmaakt, wat de weg opent tot innerlijk herstel en soms ook

---

<sup>13</sup> Joh. 13: 16; Luk. 6: 40

<sup>14</sup> Niet altijd is men eraan toe of zelfs toe bereid om de gevoelens toe te laten die opkomen als de situatie onder ogen gezien wordt. De pijn hierover kan immers zo heftig zijn. De angst voor wat er kan gebeuren is vaak groot: Men is benauwd of men er in blijft, angstig voor de situatie die dan opnieuw beleefd wordt of is bang voor de eigen reactie. Bijvoorbeeld om zichzelf niet meer in de hand te hebben en of om de controle over zichzelf te verliezen. Het gaan voelen kan dus heel bedreigend zijn. Toch is het wezenlijk dat het proces van het oordeel in Gods handen overdragen niet buiten ons gevoel omgaat. Een mens is immers meer dan verstand alleen, 1Thess. 5: 23.

<sup>15</sup> toevoeging van mij

<sup>16</sup> De innerlijke gezindheid om te willen vergeven, door doorleefd het oordeel over het gedrag van derden in Gods hand leggen, is wat God van ons vraagt. Als we dit weigeren, blijft er in feite schuld aan ons kleven. Dit geeft de Boze recht om invloed op ons uit te oefenen. Merk op dat weigeren en ergens nog niet aan toe zijn, onderscheiden dient te worden.

tot fysieke genezing en herstel in de relatie<sup>17</sup>(s). De houding van het overdragen van het oordeel in Gods handen maakt ons dus vrij van degene die ons iets heeft aangedaan.

Het kan behulpzaam zijn om dit visueel te doen. Mogelijk kan het volgende je daarbij helpen. Als uitgangspunt neem je een situatie, bijvoorbeeld iemand heeft je bedrogen. *Terwijl* je je boosheid om dit onrecht ervaart, dus er verontwaardigd over bent en met die emotie in contact staat, zie in gedachten Gods Troon, als plaats waar God rechtspreekt. Zie dan die ander staan, plaats hem in gedachten voor Gods Troon en zie de ander met diens eigen schuld beladen. Benoem naar de Heer *wat* de ander heeft gedaan en wat het jou gedaan heeft. Spreek uit naar Hem dat je het oordeel over het bedrog, dat je zo'n pijn doet, waarvan jij de vruchten moet plukken, nu overgeeft aan Hem. Maak een passend gebaar (van ik geef het aan U over) met je handen daarbij. Dank God dat Hij er zuiver recht over zal spreken en laat ook dat los. Laat het naar Hem toevloeien. Zie jezelf vervolgens bij Jezus staan. Zie hoe Hij je troost en blij is met het feit dat je die ander los hebt gelaten en het oordeel aan God hebt overgegeven.

## 9 Het lichamelijke aspect

Nu we bovenstaande behandeld hebben, staan we nog kort stil bij het lichamelijke aspect. Want het is niet altijd zo, dat als we het oordeel in Gods handen overdragen, de spanning in het lichaam ook direct verdwijnt. Soms ook wel. Zoals vermeld, kunnen heftige emoties opgeslagen worden in het lichaam. Je herkent dit aan lichamelijke klachten als hoofdpijn, lage rugpijn, nek en schouderklachten, buikpijn, slecht functionerende ingewanden etc. Je kunt het zien als dat het lichaam bij wijze van spreken zijn best heeft gedaan om je te wijzen op de onverwerkte zaken. Er is een Bijbelse benadering die Zegenend Helpen<sup>18</sup> heet. Wanneer mensen gezegend worden<sup>19</sup> met de vrede van Jezus zie je vaak dat het lichaam ontspant. Hierdoor kan er een ontlading in de spieren tot stand komen, die gepaard kan gaan met schokjes. De invalshoek vanuit deze benadering is het lichaam. Iemand heeft bijvoorbeeld veel buikkachten. Wanneer de buik gezegend wordt, wordt daarmee impliciet een zegen uitgesproken over het functioneren van de buik. De fysieke klacht mag er zijn. We hoeven ons dan ook niet langer af te zetten tegen het lichaamsdeel dat niet naar wens functioneert. Het lichaam mag de spanning die het opgeslagen heeft, vervolgens loslaten. Dit wordt ook tegen de confident gezegd, vanuit de visie op de eenheid van lichaam, ziel en geest (1 Thess. 5: 23). Het is ook hier van belang dat er ruimte voor onze gevoelens mag zijn. Door vanuit de vrede van Jezus Christus te werken, wordt er een goede basis gelegd, om vanuit de vrede naar de pijn / boosheid te gaan. Wanneer die te heftig zou worden, kan weer de aandacht gericht worden op de vrede die Hij wil geven. Hierdoor wordt de angst om naar de pijn te gaan beter hanteerbaar. Dezelfde principes als de hier eerder beschreven principes over het oordeel overgeven aan God, het loslaten van de dader inclusief diens misdragingen en het accepteren van de gevolgen, kunnen via deze benaderingswijze worden toegepast. Ook hier is tijd voor het proces dat ervoor nodig is om zover te komen. Deze benaderingswijze is mede daarom niet alleen Bijbels, maar ook heel functioneel.

## 10 Nog eens, hoe ga je met boosheid om?

Hier nog iets over wat we kunnen doen wanneer we in een huwelijksrelatie zitten waarin tegen ons wordt gezondigd. Er is bijvoorbeeld nauwelijks sprake van communicatie, begrip, intimiteit. Of de partner wil geen verantwoording voor zijn gedrag nemen.

Wat kun je nu doen? Wat moet je met 'zeventig maal zeven maal...'? Als de ander geen berouw heeft, blijft er iets tussen jouw en je partner zitten. Laten we nu toepassen wat we hierboven geschetst hebben. De Heer nodigt je dan uit om telkens alle gevoelens die bij je opkomen bij Hem te brengen<sup>20</sup> en tegelijkertijd jouw

---

<sup>17</sup> Niet altijd is na vergeving een herstel mogelijk tot het niveau van vóór de breuk. Zeker niet op het intieme vlak na incest. De dader moet dan ook de ander de ruimte en tijd geven zolang die dat nodig heeft om weer vertrouwen op te kunnen bouwen, ook t.a.v. eventuele kleinkinderen.

<sup>18</sup> zie: [www.zegenendhelpen.nl](http://www.zegenendhelpen.nl)

<sup>19</sup> God roept ons om te zegenen, vgl. o.a. Joh.14: 27; Rom. 12: 14; 1 Petr.3: 9; zoals ook Jezus zegende, Marc.10: 16; zie verder het artikel op mijn website, genaamd 'zegenen, een mandaat voor iedere christen?'

<sup>20</sup> Ps. 62: 6-9; 1 Petr. 5: 7

oordeel dat je hebt over het gedrag van je partner, aan Hem over te geven. Hiermee bereik je dat de fixatie op je partner kan worden losgelaten. Je wordt innerlijk vrij om positief te handelen. Je geeft je 'recht' om de ander in je gedachten of met daden te straffen aan God over. Zo kun je bijvoorbeeld iets doen in je machteloosheid die veel huwelijkspartners voelen om de ander te beïnvloeden: je kunt hem of haar gaan zegenen! Dit doorbreekt je machteloosheid in de relatie. Het helpt je om je niet van de ander af te keren in je teleurstelling. In plaats van de ander, op welke manier ook, te willen beheersen opdat hij of zij zal reageren zoals jij het wilt, zeg je de ander dus. Je vraagt of God jou én de ander recht zal doen. Het gebeurt niet zelden dat daardoor ook de ander verandert. Het geeft je dus een gezond gevoel van 'macht over jezelf', dat je ten goede kunt gebruiken in de relatie.

Laten we terugdenken aan het begin van dit artikel en ons afvragen of ons hart al zacht is geworden (Rom. 5: 5) door de vergeving die God ons heeft geschonken, toen we het offer van Christus in geloof en uit genade aanvaardden. Is het mogelijk om met zo'n hart het oordeel in Gods handen te leggen?

Ja, dat is mogelijk door de kracht van de Heilige Geest, aangezien vergeving goddelijk is. Mits wij het willen (de Here wil het graag), mits wij onze gevoelens daarin niet wegdrukken en verantwoording over onze gevoelens nemen, zoals Jezus deed. Daarvoor is tijd nodig. Die tijd mag er zijn, want vergeving is een proces waarin we tot erkenning komen van de gevolgen in ons leven door toedoen van degene(n) die ons benadeeld hebben of door de zonden van anderen. Stap voor stap komen we met hulp van Gods Geest en veilige mensen vrij van ontkenning, zelfverwijt, slachtofferschap om via de fase van verontwaardiging te komen tot los laten van die ander en te groeien in het verbonden zijn met God en anderen.

God kent onze intentie om het oordeel in Zijn hand te leggen terwijl we de gebeurtenis voor ogen hebben en de pijn ervaren. Dan zal God de vrijkomende ruimte kunnen vullen met Zijn Geest en de vrucht van de Geest in toenemende mate in ons zichtbaar kunnen worden. Als er dan vergeving wordt gevraagd... dan kunnen we het schenken. Door Gods Woord te volgen worden we in staat gesteld om het kwade te overwinnen door het goede. Als er geen vergeving wordt gevraagd, kunnen we toch innerlijk het onrecht hanteren en worden we niet langer hopeloos gehinderd door wat anderen ons hebben aangedaan, hoewel de herinnering best wel eens boven zal komen. Soms is de situatie zo, dat we degenen die tegen ons zondigen niet zomaar kunnen ontwijken. Zoals in een huwelijksrelatie. Soms kom je het ook tegen op je werk, je kunt niet zomaar ontslag nemen. Zo kunnen we met Gods genade in onze zwakheid blijven functioneren.

Hoewel we het even benoemen kunnen we nu niet nader ingaan op de verdere verwerking, zoals rouwen over de gevolgen van datgene wat verkeerd is gegaan en wat niet meer goed kan komen. We hebben ook niet stilgestaan bij het vergeven van jezelf. Ook laten we de mogelijkheid om met hulp van symbolen tot verwerking te komen liggen. Deze zaken komen, zoals vermeld, bijvoorbeeld wel aan de orde in de psychopastorale training, die 'In Perspectief' aanbiedt of mogelijk in een volgend artikel. Tenslotte hebben we niet expliciet stil gestaan bij het feit dat wij onze zonden, bijvoorbeeld als we geoordeeld hebben toen wij gekwetst werden, dienen te belijden. Het effect kan groot zijn als we dat doen: Jacobus 5:16 'Belijdt daarom elkander uw zonden en bidt voor elkander, opdat gij genezing ontvangt'.

## 11 Slot

Is vergeven een must? De bereidheid om elkaar te willen vergeven is een must. Vergeving wordt geschonken nadat oprecht erkenning is geweest voor wat fout was. De HERE is ons daarin een voorbeeld. Zolang die vraag uitblijft, is het een must om elkaar de zonde niet langer toe te rekenen door het oordeel doorleefd in Gods handen te leggen. De HERE zij je daarbij genadig.