

Deze tekst schetst kort de problematiek waartoe de groeigroepen vergeving zijn bedoeld.

Vergeven om te genezen. Genezen om te vergeven.

"Daar wordt een mens sterk van", zegt men wel eens, wanneer iemand een zware ontgoocheling of vernedering moet verwerken. Maar soms word je niet sterk van pijn. Soms maakt het verleden nieuwe levensvreugde en een gezond zelfbewustzijn onmogelijk. Soms voelt iemand zich de gevangene van zijn eigen haatgevoelens voor de persoon die hem kwetste. Jean Monbourquette, Canadees priester-theoloog en psycholoog gelooft vast in vergeving als weg tot innerlijke genezing. Groeigroepen in heel de wereld gingen de weg die hij uitstekende. Dankzij zijn advies en ondersteuning kan de Interdiocesane Dienst voor Gezinspastoraal in samenwerking met de diocesane diensten voor gezinspastoraal nu ook in Vlaanderen deze groeigroepen voorstellen.

Het gekwetste hart

Niemand kan eraan ontkomen. Elke mens draagt sporen van gekwetst zijn met zich mee. Situaties waarbij we de reacties van anderen als misplaatst ervaren of vaststellen dat onze bedoelingen verkeerd worden begrepen, kunnen we doorgaans vlug achter ons laten. Eventjes uit het evenwicht gebracht, volgt er doorgaans een al dan niet uitgesproken verontschuldiging en herneemt het leven zijn normale gang. Dergelijke veel voorkomende situaties kunnen in een context van menselijke beperktheid worden geplaatst. Persoonlijke gevoeligheden kunnen nu eenmaal niet altijd correct worden ingeschat. Een andere vorm van kwetsuren gaat echter veel dieper.

Er zijn mensen die lijden onder de soms vage maar wel beklemmende pijn van zich miskend weten, het niet begrepen worden, respectloos behandeld of gekleineerd te zijn. Hierbij kan o.a. gedacht worden aan relationele moeilijkheden, emotionele verwaarlozing door ouders of familie, kwetsuren bij een echtscheiding, pesterijen door collega's,... Mensen kunnen hierdoor verwond zijn in het diepste van hun hart. Er zijn niet alleen de éénmalige scherpe vernederingen maar evenzeer kwetsende gedragingen die jarenlang voortduren. Vooral kwetsend gedrag door personen waar een emotionele band mee bestaat, kan diepe wonden slaan. Hun aanwezigheid wordt immers betekenisvol geacht voor de uitbouw van het eigen welzijn en geluk. Het vertrouwen is beschadigd en dit veroorzaakt pijn. Onvoldoende verwerkte kwetsuren kunnen een aanslepend gevoel van diepe ontgoocheling, verdriet, onmacht en ontredde met zich meebrengen. Onzichtbaar en ongekend voor de omgeving blijven deze gevoelens vaak als een steen op het hart drukken. Hoe vlug worden pijnlijke gevoelens niet verdrongen om zonder veel hinder de dagdagelijkse taken en verplichtingen, vlot te kunnen opnemen? Niemand verliest bovendien graag zijn uiterlijke waardigheid én zeker niet wanneer de samenleving toekijkt. Niettemin blijft de angel van de pijn diep in het hart aanwezig zodat de kwetsuren moeilijk kunnen genezen. Kleine aanleidingen zijn vaak voldoende om de verborgen pijn opnieuw doen opflakkeren.

Hoe gaan mensen om met het gekwetst zijn? Wordt het geschonden gelaat 'geheeld' zodat er opnieuw innerlijke vrede wordt gevonden of wordt er gekozen voor een richting waarbij het aangedane kwaad zijn vernietigende weg kan verder zetten?

Het ondergane kwaad laat de gekwetste persoon niet onverschillig maar doet pijn. Daarom wordt er op een bepaalde manier mee omgegaan. Misschien wordt ontdekt dat de pijn na

verloop van tijd ook kansen biedt om, met vallen en opstaan, te groeien als mens en innerlijk sterker te worden. Het verwerven van een zekere 'mildheid' naar zichzelf en anderen is dan één van de vruchten.

De pijn niet toelaten door de scherpe kanten ervan te verdringen uit het bewustzijn is een andere mogelijkheid. Ongewild zullen gedrag en levenshouding hierdoor op een negatieve wijze worden beïnvloed. Wat niet gekend is, zet zijn weg in het verborgene verder.

Als derde mogelijkheid kan de gekwetste persoon zich, in het bewustzijn van de aanwezige wonden, laten leiden door het emotioneel gif dat eruit voortvloeit. Nijd, haat- en wrokgevoelens vinden dan een gunstige voedingsbodem om door te zetten, het eigen leven en dat van anderen te verzuren. Innerlijke onrust en irritatie wordt dan niet (h)erkend als een sluimerende opstandigheid tegen het ondergane kwaad. De stille overtuiging dat het eigen leed kan worden verzacht door het koesteren van haat- en wrokgedachten is een illusie. Zijn mensen dan voor altijd geschonden door wat anderen berokkenden?

Voor altijd geschonden?

Is er een weg om het gekwetste hart te genezen? Die weg is er maar vraagt tijd, discipline, geduld, concentratie, geloof en openheid. Kunnen vergeven is niet alleen het einddoel maar ook de noodzakelijke weg om innerlijke rust te vinden. Het is de laatste etappe in het groeiproces naar diepe innerlijke vrijheid. Vergeven wil zeker niet zeggen alles accepteren of de ander verontschuldigen. Kwaad is kwaad en kan niet ongedaan worden gemaakt. Vergeven is echter een proces waarbij de innerlijke waardigheid of de vrede van het hart wordt teruggevonden zonder het kwaad te ontkennen. Iemand vergeven betekent niet onmiddellijk dat we met die persoon een diepgaande relatie moeten hebben, ons opnieuw moeten toevertrouwen of een vriendschapsband aangaan. Dikwijls kan dit vertrouwen zich opnieuw herstellen maar soms is verzoening ook onmogelijk. Groeien naar vergeving kan echter altijd. Het betreft immers een pelgrimstocht die zich ontwikkelt in de stilte van het eigen hart. Geen romantisch gebeuren maar een steil pad dat ernstige toeleeg vereist én met vallen en opstaan langzaam zijn vruchten afwerpt. Vanuit de onvrede met haat- en wraakgevoelens kan soms een stil verlangen ontluiken ooit te kunnen vergeven. Een verlangen...want het gekwetste hart leert dat er een weg zal moeten bewandeld worden. Voor wie waakzaam blijft, zal de verandering in het eigen hart op de één of andere manier naar buiten toe zichtbaar worden. Hoe kan deze weg worden bewandeld?

Een haalbare weg?

Een goede wegenkaart zorgt voor een vlottere bereikbaarheid van de bestemming. Ook bij het groeien naar vergeving geldt deze regel. Het is dan ook de verdienste van de Canadese theoloog en psycholoog Jean Monbourquette dat hij de uitdaging heeft aangegaan om deze pelgrimstocht in kaart te brengen. Hij baseert zich hiervoor op zijn ruime ervaring als therapeut en geestelijk begeleider. Maar bovenal waren het de vruchteloze pogingen om te genezen van een kwetsuur die hem aanzetten tot diepgaande studie omtrent dit onderwerp. Hij ziet twaalf stappen die aansluiten bij het vergevingsproces als een menselijk, psychologisch en spiritueel gebeuren. De weg naar vergeving kan pas starten wanneer kwetsuren de kans krijgen om te genezen. Anderzijds is genezing maar ten volle mogelijk wanneer kan vergeven worden.

Tijdens de eerste acht stappen wordt de kwetsuur verzorgd om dan uiteindelijk ook een 'zin' of 'betekenis' te kunnen geven aan de pijn. De volgende stappen zijn spiritueel van aard. Monbourquette hecht immers veel belang aan de spirituele ontvankelijkheid binnen het groeiproces. Het moment waarbij waarachtige vergeving ontstaat, kan immers nooit

volledig zelf in de hand worden gewerkt. De kracht hiertoe wordt altijd ten dele geschonken als een gratuïte gave door de God van Liefde die toelaat dat de mens boven zijn eigen kunnen wordt uitgetild. Tijdens de laatste stap wordt bekeken of een vorm van verzoening al dan niet mogelijk of wenselijk is. Monbourquette herkent in het groeiproces de volgende stappen:

1. Beslissen het onrecht te doen ophouden en zich niet te wreken
2. Erkennen dat je gewond bent
3. De wonde delen
4. Het verlies identificeren
5. De woede en de drang zich te wreken aanvaarden
6. Zichzelf vergeven
7. De dader begrijpen
8. Een betekenis geven aan de kwetsuur
9. Zich vergiffenis waardig weten vanuit de reeds ontvangen vergiffenis
10. Ophouden te willen vergeven
11. Zich openstellen voor de genade
12. De relatie stopzetten of vernieuwen?

Vergeving komt in zicht wanneer pijn, haat en wraakgevoelens langzaam hun verlamme greep lossen en plaats ruimen voor ervaringen van innerlijke vrede en sereniteit. Wie het laatste woord aan de innerlijke pijn laat, sluit zichzelf op in het verleden, verknoeit daardoor het heden en brengt zelfs zijn toekomst in gevaar.

De groeigroep

In samenwerking met de Interdiocesane Dienst voor Gezinspastoraal bieden verschillende diocesane diensten voor gezinspastoraal groeigroepen vergeving aan.

Deze groepen staan open voor wie op zoek wil gaan naar de helende kracht van vergeving in het eigen leven. Gedurende een reeks bijeenkomsten worden achtergrond en ervaringsgerichte stapstenen (delen in groep, meditatie, thematische reflectie, schrijfgesprek, creatieve expressie, thuisopdrachten) aangereikt om op zoek te gaan naar het herstel van de innerlijke 'heelheid' en de rol van vergeving hierin. De groeigroep bezorgt de nodige toerusting om nadien de weg zelf verder te bewandelen.

Claude Vandevorde, counselor verliesverwerking