**Vergeving, een mogelijkheid om een beter mens te worden of te zijn.**

Als vergeving betekent te zeggen: "Dat is oké" over dingen die niet oké zijn, dan zou niemand van ons moeten vergeven. Vergeving betekent ook niet het uiterste van onszelf te vragen totdat iets onverdraaglijk wordt. Susan Shapiro schreef in de Washington Post (1): ‘”In acht situaties is het misschien gezonder om niet te vergeven”. Zij beargumenteert dat met de stelling: Wanneer vergeving begint te klinken als "je hebt geen reden om nog steeds boos te zijn", verschuift de schuldvraag van de dader naar de persoon die schade heeft geleden. Vergeving betekent niet zeggen "dat iets oké is" over dingen die niet oké zijn.

Pater Ubald Rugirangoga overleefde de Rwandese genocide. Meer dan vijftig van zijn familieleden werden vermoord waaronder zijn moeder. Ik ontmoette hem toen we beiden adviseurs waren van een documentaire getiteld: ‘Vergeving, het geheim van vrede’. De documentaire ging over zijn ervaringen met het heropbouwen van zijn gemeenschap na de genocide (2). Pater Ubald vergaf Straton, de man die de opdracht gaf Ubalds moeder te vermoorden. Ubald betaalde voor de opleiding van Stratons zoon terwijl zijn vader in de gevangenis zat voor zijn misdaden. Ubald was gepassioneerd over zijn emotionele vrijheid die hij kreeg door vergeving zonder dat hij de verschrikking van de moorden wilde ontkennen. Hij dacht ook dat vergeving verhinderde dat het kwaad zich zou verspreiden.

Terwijl Pater Ubald en ik het ontbijt klaar maakten, maakte hij duidelijk dat vergeving een reactie was op immense onrechtvaardigheden. Hij was zich ervan bewust dat vergeving een reactie was op schade die noch ongedaan gemaakt noch terugbetaald kon worden. Vergeving bevrijdde hem van het actief dragen van zijn ellende en het doorgeven ervan aan een volgende generatie. Niemand kon ooit de schuld betalen of het goedmaken. Het kon alleen worden vergeven.

Vergeving is een economisch concept over schulden die onmogelijk terug te betalen zijn. Wanneer Jezus een gelijkenis over vergeving vertelt, is de man 200.000 jaar aan loon verschuldigd (3). Vergeving was het alternatief voor de man die werd verkocht (samen met zijn vrouw, kinderen en zijn bezittingen). Verkocht worden zou niet eens een klein deel van de schuld betalen, maar zou ervoor zorgen dat de schuldenaar en zijn familie meerdere generaties lang ongelukkig zouden zijn. Gevangen door schuld maakt schuldenaren ook ongelukkig.

Hoewel het belangrijkste punt van de gelijkenis niet was om vergeving te verwachten als we zelf anderen niet vergeven, illustreert het verhaal ook de twee reacties op schulden die niet kunnen worden betaald of vergeven en die mensen ongelukkig maken. Zijn we mensen die ellende aan anderen opleggen of geven we mensen een kans om een ​​beter versie van zichzelf te zijn? Het doel van vergeving is om daders en schuldenaren een nieuwe kans te geven om een betere versie van zichzelf te zijn.

Als iemand een schuld van vijftien biljoen dollar bij mij heeft, dan heeft het idee van een afbetalingsplan geen zin. Wat er overblijft om te beslissen is of ik ze een nieuwe start geef of dat ik hun leven ongelukkig maak omdat ze de schuld niet kunnen terugbetalen. Veroorzaak ik verdere ellende of vergeef ik? Wat ik doe, zal mijn karakter onthullen en mijn impact op de wereld bepalen. Vergeving is de genereuze optie. Vergeving gaat 100% over het karakter en de vrijgevigheid van de degene die vergeeft en niet over hoe verdienstelijk de schuldenaar zou kunnen zijn. Vrijgevigheid gaat over de identiteit en het karakter van de vergever.

De meeste wereldreligies gaan ervan uit dat mensen niet altijd zich op hun best zich gedragen. De geestelijke waarde van vergeving hangt af van het vinden van een betere versie van zichzelf in vergelijking met het verleden. Alles wat vergeving nodig heeft, is begonnen toen mensen niet vanuit hun beste zelf reageerden. Vergeving betekent: "Ik zie ruimte voor jou (en mij) om een beter iemand te zijn".

Vergeven is de wens om de betere versie van onszelf een nieuwe kans te geven. Immers, er kan niets worden gedaan om de schuld terug te betalen. Dat is onmogelijk. Kan men, aangezien er geen terugbetalingsplan mogelijk is, schulden vergeven en anderen een nieuwe kans geven om een ​​beter mens te zijn? In de gemeenschap van Pater Ubald waren de verwachtingen voor die betere mens duidelijk. Aangezien je slechtere versie van jezelf de familie van iemand heeft gedood, zal de betere versie jouw schuld bekennen en hun vervangende familie worden. Onder toezicht van zijn parochiegemeenschap waren de resultaten opmerkelijk zoals in de documentaire te zien is.

**Dingen die niet terugbetaald kunnen worden.**

Wat zijn de schulden die niet kunnen worden terugbetaald en die vergeven moeten worden? De belangrijkste categorie die mensen aangeven is alles wat iemands leven wegneemt. Maar iemand doden is niet de enige manier om een ​​leven of een deel ervan weg te nemen. Schade aan de kwaliteit en veiligheid van het leven is ook onbetaalbaar omdat elke seconde die in het verleden tikt, de schade die aan dat deel van een leven is toegebracht, niet ongedaan kan worden gemaakt. Verraad van verantwoordelijkheid en relaties staat hoog op de lijst omdat deze relaties centraal staan ​​in het leven. Ook wreedheid beschadigt het leven op manieren die niet ongedaan kunnen gemaakt worden.

**Een kans om een ​​betere versie van jezelf te kunnen zijn is geen groen licht om misdrijven te herhalen**.

Shapiro beargumenteert dat niet vergeven gezonder kan zijn indien vergeving daders het groene licht geeft maar om te blijven overtreden. Hebben we het over het toestaan ​​of zelfs helpen van daders om aan de gevolgen te ontsnappen? Dat zou onrechtvaardigheid zijn, en zelfs medeplichtig zijn aan misdaden.

Vergeving heeft zeker ook gevolgen voor de dader. Vergeving is geen wederzijdse afhankelijkheid die de natuurlijke gevolgen van de acties van anderen wegneemt. Pater Ubald bracht mensen voor de rechter. Vergeving helpt het kwaad nooit, maar verhinderd wel alle persoonlijke gevolgen die ik zou kunnen bedenken. We geven onze persoonlijke agenda op die de schuldenaren kwaad wil berokkenen. We willen geen bronnen van ellende worden zoals zij zijn geweest. Ubald zou iemand oppakken, hem op zijn rug dragen en zeggen: "Ik wil niet op dezelfde manier reageren als de dader. Vergeving bevrijdt me!" Hij zou de persoon neerzetten en glimlachen.

**Vergeving verdienen**

 Shapiro suggereert in haar artikel dat mensen zover moeten komen dat ze het gevoel hebben dat degene die hen onrecht heeft aangedaan vergeving verdient. Vergeving is het aan de dader een kans aanbieden om een ​​betere versie van zichzelf te vinden en dit is niet iets dat kan worden verdiend. Vergeving gaat volledig over het karakter van degene die vergeeft en niet over de waardigheid van de dader.

Het is echt moeilijk te geloven dat sommige daders anders kunnen zijn. Er kunnen daarom enkele belemmeringen bestaan om te vergeven. We berekenen de kans dat ze een ​​beter mens zouden willen worden. We voorzien een slechte prognose. Meestal voelt de situatie hopeloos. We willen ons niet aan hun slechte prognose binden. Waarom zouden we vergeven als daders niet dankbaar zullen zijn, denken dat ze gewonnen hebben en hun kans verprutsen? Het kan echter toch goed zijn dat we een ondankbaar, niet berouwvol en slecht persoon vergeven. want wij bevrijden onszelf daardoor tot het afdalen naar hun niveau. Immers, niets zal de schuld die ze verschuldigd zijn, terugbetalen.

**Helpt vergeving daders te ontsnappen?**

Daders proberen meestal weg te komen met de schade die ze hebben aangericht. Ze verbergen en minimaliseren de fouten die ze maken door bijvoorbeeld te zeggen:

* Je bent niet zo gekwetst. - Je zorgen en pijn zijn niet zo belangrijk. - De schuld is niet zo groot. - Het is geen groot probleem. - Je bent te gevoelig. - Je verwondingen zijn je eigen schuld.

Het minimaliseren van de schuld is geen vergeving. Het accepteren van het minimaliseren van deze rechtvaardigingen is juist het tegenovergestelde van vergeving. Rechtvaardigingen creëren een illusie dat de schuld kleiner is dan hij werkelijk is. Als dat waar zou zijn, zou niet vergeving maar terugbetaling nodig zijn. Minimaliseren is niets anders dan ontkenning.

**De Sociopathische geest.**

 Voor een sociopaat, en veel daders zijn dat, is winnen het enige doel. Niets anders doet ertoe, zolang ze maar winnen. Dus de sociopathische mens zal altijd vergeving zien als een overwinning in plaats van een kans om een beter iemand te worden. Sociopathisch denken is moeilijk te vergeven. Ze zullen in het geheim of openlijk opscheppen over het feit dat ze met hun misdaad wegkomen. Pijn helpt hen te winnen. Een sociopathische mens deelt de pijn die anderen voelen niet, hoewel de sociopaat er onverschillig over kan zijn of zelfs plezier kan hebben in het veroorzaken van pijn. Hetzelfde geldt voor sterk narcistische persoonlijkheden. Zonder liefde en gehechtheid willen ze alleen maar winnen.

Hoewel er levenslange sociopaten zijn, is een socippathische geest er een die ons niet altijd vreemd is. In die momenten zijn we niet bang hoeveel pijn we kunnen veroorzaken. We willen alleen maar winnen, gelijk hebben, anderen hun ongelijk bewijzen en hun zwakheden gebruiken om onze zin te krijgen. Een "je hebt het verdiend" -patroon voor de behandeling van anderen verlaagt ons tot dezelfde lage vorm van zelf die anderen ons laten zien. We worden net zo’n slecht mens als degenen om ons heen. Als we deze Sociopathische momenten ten opzichte van onze familie en vrienden hebben dan willen we vaak later een kans om anders te zijn. Ze zouden misschien nu twijfelen of aan onze integriteit.

Jezus verwijst naar sociopathisch denken als "ondankbaar en slecht", terwijl Hij erop wijst dat God zelfs dan nog vriendelijk is. Hoewel bewogenheid met daders niet gemakkelijk te bereiken is, is er vaak een duidelijke noodzaak voor de ondankbare en slechten om anders te worden. Ze hebben geen andere weg. Om een ​​verandering door te kunnen maken, hebben ze de vriendelijkheid van vergeving door anderen hebben. Jezus presenteert compassie voor zulke mensen als een van de hoogste vormen van geestelijke expressie. Weinigen zullen ooit veranderen, maar degenen die veranderen, zijn een grote opluchting en vreugde voor ons allemaal. Saulus van Tarsus (later bekend als Paulus) is een Bijbels voorbeeld.

**Meer macht maakt mensen meer Sociopathisch.**

Hoewel we geneigd zijn te geloven dat we, als we macht krijgen, alleen maar dingen zullen rechtzetten, doodt macht het mededogen in iedereen. Als we bedenken dat vergeving alleen nodig is wanneer er schulden en misdaden zijn die niet kunnen worden terugbetaald, zal niets wat we met onze macht doen de schuld kunnen betalen. Niets wat we met onze macht doen, zal de dingen rechtzetten.

Wat we met onze macht kunnen doen is lijden veroorzaken voor de overtreders. Hoeveel lijden zou er nodig zijn om onherstelbare schade terug te betalen? Macht biedt geen oplossing, maar creëert gemakkelijk de volgende ronde van onderdrukkers. Vergeving is de weigering om zelf onderdrukkers te worden die ellende afdwingen. Vergeving staat de slechten toe om hun betere zelf te vinden. Hoewel er maar weinigen dat willen, hebben we onszelf gered van het leven op het niveau van de daders.

**Jubileum denken**

Iedere vijftig jaar was er in Gods economie een massale en universele vergeving van alle schulden. Verloren eigendommen keerden terug naar hun eigenaren en de hele gemeenschap kreeg een nieuwe economische start na massale vergeving. Jezus was een voorstander van dit Jubileum-perspectief. Vergeving was erop gericht om mensen een nieuwe kans te geven om zich te verbeteren. Als de overtreder berouw heeft, dan heeft hij een nieuw perspectief gekregen op wat hij gedaan heeft. Berouwvolle mensen zouden beseffen dat ze niet goed gehandeld hadden. Zonder die bewustwording zou vergeven worden niets voor hen betekenen. Alle opties om hen te helpen een beter mens te zijn zouden dan beperkt zijn.

Mensen een kans geven om zich te verbeteren, geeft ons geen controle over hun leven. Ruimte maken voor een nieuwe kans betekent niet dat we de verantwoordelijkheid op ons nemen om ervoor te zorgen dat overtreders het de volgende keer beter doen. Maar anderen niet vergeven zal ons aan de problemen binden. We willen dat ze gestraft worden en onze geest en gevoelens worden onderworpen aan wat er met de overtreder gebeurt. We blijven voelen dat ons leven verbonden is met wat er met de overtreders gebeurt. We zijn ellendig als ze niet lijden. Onze vrijheid wordt met de dader verstrengeld. We worden agenten van ellende. Als we wraak nemen, worden ook wij de bron van ellende. Maar is dat het effect dat we willen hebben op de wereld om ons heen? Nee toch?

Je hebt misschien het verhaal van Jona en de walvis (of grote vis) gehoord. Het Assyrische rijk had het land en de mensen van Jona veroverd. Dat rijk stond bekend om zijn wreedheid. De Assyriërs vonden de kruisiging uit om elke weerstand te straffen en neer te slaan. Jona wordt gevraagd om de Assyriërs een kans te geven om betere mensen te worden. Jona wil geen deel uitmaken van het geven van een uitweg voor de straf die ze verdienden. Hij wil niet vergeven. Jona leeft zijn leven volgens de Assyrische standaard. Het echte verhaal gaat over hoe Jona mededogen leert.

Vergeving is mededogen dat weigert om de volgende overtreder te worden en een nieuwe cyclus van ellende te beginnen. Vergeving betekent weigeren om de volgende onderdrukker te worden wanneer we macht krijgen. Vergeving betekent dat ik niet de handhaver van ellende zal worden voor degenen die me kwaad hebben gedaan. We vinden dit thema herhaald tussen Jezus en de discipel die hij ‘Zoon van Jona’ noemde. (tussen twee haakjes: beiden werden gekruisigd.)

**Wanneer het misdrijf doorgaat**

Vergeving gaat over het geven van ruimte aan mensen teneinde een volgende keer beter te kunnen zijn. Om die reden helpt vergeving geen enkel misdrijf om ermee door te gaan. Vergeving heeft een actieve interesse in de zoektocht naar een beter zelf. Om dat te doen, zal degene die vergeeft ervoor zorgen dat alle natuurlijke en wettelijke consequenties voor het misdrijf worden nageleefd. Vergeven betekent dat je een waarheidsgetrouwe getuige bent van de gepleegde misdaden. Vergeven betekent dat je alle mogelijke herhalingen van het misdrijf vermijdt, want dat zou een uiting zijn van het giftige zelf van de dader. Sommige mensen blijven misdaden plegen omdat elk misdrijf een overwinning voor hen is. Ze hebben geen interesse in een beter zelf. Vergeving gaat erom hun betere zelf een kans te geven en niet om hun lagere zelf nóg een kans te geven.

Maar er zijn twee manieren waarop misdrijven doorgaan. De ene is, zoals we gezien hebben, door onverschilligheid van de dader, , de andere is een leercurve waarbij iemand probeert een beter zelf te worden. We geven eindeloze kansen om het opnieuw te proberen voor degenen die werken om te leren. Tegelijkertijd zullen we ervoor zorgen dat we hen niet toestaan ​​om enige schade te veroorzaken die voorkomen kan worden.

**Kan iedereen vergeven?**

Je moet enigszins volwassen zijn om te vergeven. Volwassenheid zorgt voor het ontwikkelde gevoel van een zelfbeeld dat het waard is om te beschermd te worden. Iemand die zijn eigen waarde niet begrijpt, denkt over vergeving als "zij zijn meer waard dan ik". Dus totdat we een redelijk robuust gevoel van ons waardevolle zelf ontwikkelen, is vergeving nog geen begrijpelijke optie.

Kindermishandeling kan volwassenheid blokkeren. Kinderverwaarlozing zal altijd een zelfbeeld veroorzaken dat voelt als "ik heb geen waarde". Zonder een duidelijk gevoel van identiteit en waarde voelt vergeving alsof anderen ertoe doen en het oké is om mij pijn te doen. Dat is geen vergeving.

Vergeving omvat een tweede begrip over onszelf. We moeten begrijpen dat we minder kunnen functioneren dan ons beste kunnen. Wanneer onze identiteiten sterk genoeg zijn om te weten dat onze betere zelf soms faalt en een tweede kans wil, beginnen we vergeving te begrijpen. Vergeving is mijn beste zelf dat jouw beste zelf ruimte geeft om terug te komen. Totdat ik begrijp dat mijn betere zelf kan falen, kan ik nog niet vergeven.

**Onze mindere en betere zelf**

Tegen de leeftijd van achttien maanden hebben baby's ontdekt dat ze soms betere resultaten krijgen door te faken wat ze voelen. Het brein van een baby heeft een "simulator" ontwikkeld in de rechter dorsomediale prefrontale cortex. Deze simulator helpt de baby om de uitkomsten van de reacties van de baby te voorspellen. Deze voorspellingen over anderen helpen de baby om opties te selecteren. Niet alle opties zullen daadwerkelijk werken en nog minder zullen sommigen authentiek zijn.

De simulator van de hersenen blijft enigszins losgekoppeld van de huidige gevoelens en de realiteit. Het is een fantasiewereld waarin we denkbeeldige scenario's uitproberen van wat er zou kunnen gebeuren. De gevoelens en reacties van anderen worden bestudeerd, maar niet als persoonlijk ervaren. De simulator kan zien en raden wat anderen zullen voelen, maar niet daadwerkelijk de gevoelens ervaren. De simulator is uiteindelijk in staat om ‘als of’ menselijke interacties uit te voeren zonder verbonden te zijn met anderen. Als de simulator onze levens overneemt, zal hij gaan voor de ’winst’. We hebben al gemerkt dat sociopaten op deze manier handelen. Het leven wordt een toneelspel met winnen als doel.

Deze avatar-achtige valse-ik kan soms een publiekslieveling zijn, maar is nooit het beste van ons zelf. Dit toneelspel met ik in de hoofdrol kan actief ons leven leiden, maar mist compassie en houdt emotionele afstand. Mensen die met vijanden te maken hebben, doen ongeveer hetzelfde. Ze zullen gaan voor de winst. Ze willen minder zijn dan hun beste zelf.

We kunnen proberen om een beter optreden van onszelf af te dwingen door middel van zelfkritiek en een giftige schaamte. We kunnen zorgen voor een betere ‘uitstraling’ en de meeste mensen voor de gek houden, maar diep van binnen denken we: “Als ze me echt zouden kennen, zouden de meeste mensen een hekel aan mij hebben”. Kinderen dwingen om te vergeven voordat ze een sterk zelf hebben ontwikkeld, leidt tot een toneelspel van hun valse zelf. Dat is allemaal geen vergeving.

Bij nader inzien ervaren we hoe ons imitatie-ik anderen heeft gekwetst op weg naar een overwinning. We zijn niet tevreden met hoe we hebben gehandeld. We zien dat onze eerste reacties niet ons betere zelf waren. We hopen dat niemand ons op hun mobiele telefoons heeft opgenomen. We willen niet zo herinnerd worden. We ontdekken (meestal met de hulp van iemand die ons vergeeft) dat we een beter zelf hebben. Vergeving maakt ruimte voor dit betere zelf om te groeien. We ervaren nu dat we onszelf vergeven. Vergeving krijgt meer waarde naarmate we herhaalde kansen ervaren om ons betere zelf te vinden.

Nu kunnen we begrijpen waarom we graag zien dat anderen hun betere zelf vinden. Hoe slechter ze zijn, hoe meer we willen dat ze iemand beters van binnen vinden. Misschien is het een zelf dat nog nooit de kans heeft gehad om te groeien tot nu toe.

Op zoek gaan naar manieren om mensen te helpen hun betere mens te vinden, biedt een andere bescherming. Er zijn momenten waarop er geen belediging was. We hebben iets gewoon verkeerd begrepen. We begrepen niet wat er echt gebeurde. We hadden in eerste instantie niet het hele plaatje voor ogen. Deze correcties gaan niet over vergeving. We updaten simpelweg ons perspectief met nieuw begrip. Omdat we op zoek waren naar manieren waarop iedereen zijn betere zelf kon uiten, hebben we ook bereikt wat we wilden zonder anderen te kwetsen over beledigingen die nooit hebben plaatsgevonden.

**Sommige dingen die moeilijk te vergeven zijn en anderen een tweede kans geven?**

Er zijn een aantal eigenschappen die we bij anderen beoordelen waardoor het moeilijk is om ze te vergeven. Soms willen we dat ze ellendig zijn. Toch is vergeving de manier waarop we onszelf bevrijden van het worden van mensen die anderen ellendig maken. Geen enkele hoeveelheid ellende zal de schade die ze hebben aangericht ooit goedmaken.

Ik vroeg een groep van mijn vrienden, die allemaal geloven dat ze een gezond geestelijk leven hebben, om me te vertellen wat ze moeilijk vonden om te vergeven. Ik vroeg hen om te letten op de soorten oordelen die in hun gedachten bleven hangen. Dit is hun lijst:

Mensen die me pijn doen en zich niet verontschuldigen.

Onrechtmatig of vals beschuldigd worden.

Degenen die iemand pijn doen van wie ik houd.

Familieleden die stelen en vertrouwen beschamen.

Verraden en verlaten worden door familie.

Roofdieren, met name leiders, die kwetsbare mensen pijn doen.

Vernietigers van schoonheid.

Mensen die hun aandeel niet toegeven en erover liegen.

Mensen die me proberen te controleren.

Ik denk niet dat deze lijst ongebruikelijk is. Dit is een andere manier waarop vergeving ons bevrijdt. Gerard, de vorige zin begrijp ik niet goed. Deze emotioneel geladen normen die we aan anderen opleggen als onvergeeflijk, beïnvloeden ons ook. Dezelfde normen die we voor anderen gebruiken, reflecteren op ons. Wat we niet vergeven in anderen, mogen we niet verwachten dat anderen in ons vergeven. Mensen om ons heen zullen onze normen opmerken en dezelfde maatregelen op ons toepassen. Jezus leerde dat wat we onvergeeflijk vinden, de uitzondering zal worden op Gods vergeving naar ons toe.

Wat voor soort mensen willen we zijn? Willen we net zoveel ellende verspreiden als we ontvangen? Zoeken we naar een betere mens-zijn als we dingen vergeten? Vergeving maakt ruimte voor ons allemaal om opnieuw te beginnen met een betere versie van wie we zijn.

Jim Wilder 7/31/24

(Vertaling: Gerard Feller/Piet Guijt)

1  [https://www.washingtonpost.com/wellness/2024/07/29/not-forgive-danger-pain-apologies/](file:///Users/prom/Library/Containers/com.apple.mail/Data/Library/Mail Downloads/B7A8F467-473C-46BB-82C9-52CB8FF722FE/https:/www.washingtonpost.com/wellness/2024/07/29/not-forgive-danger-pain-apologies) Eight times itmight be healthier not to forgive By Susan Shapiro July 29, 2024 at 7:00 a.m. EDT

2 [Forgiveness The Secret of Peace (English Version)](https://www.youtube.com/watch?v=CKKHrMkvj44) https://www.youtube.com/watch?v=CKKHrMkvj44

3 Matthew 18:24

4 Luke 6:35-36 The New English Bible.

5 Wilder and Woolridge, *Escaping Enemy Mode*, (Chicago, IL: Northfield, 2022) p. 119.