

Verschillende stadia in het proces van vergeving.

1. Erkennen van de pijn.

Je mag rouwen, want er is je kwaad aangedaan.

We moeten de pijn van het onrecht niet ontkennen of bagatelliseren: “Ach, zo erg is dat niet”. Je mag de pijn voelen. Als je de pijn niet erkent, sla je een noodzakelijke stap over in het proces van vergeven.

2. Loskomen uit je slachtofferrol.

Je hebt een keuze om met je trauma aan de slag te gaan.

Misschien heb je de keus om een praktische beslissing te nemen.

Je kunt bv besluiten om je te **verwijderen** van de plaats of de persoon die je traumatiseert. In werksituatie mogelijk, in familiesituatie vaak moeilijk.

Wat je in ieder geval kunt doen is **hulp inroepen**.

Als je diep gekwetst bent door onrecht, roep de hulp in van een pastorale werker, of een christelijke psycholoog. Er over praten helpt vaak al.

3. Loslaten van het recht op vergelding, haat, wrok en wraak.

In het nederlands zeggen we: ‘wrok koesteren.’ Het geeft een goed gevoel.

We lezen in 1 Petrus 2: 23 hoe de Heer dat recht op vergelding losliet.

Hij werd gehoond en hoonde zelf niet, Hij leed en dreigde niet; Hij liet het oordeel over aan Hem die rechtvaardig oordeelt.

Als Christenen kunnen we **het oordeel over het onrecht dat ons werd aangedaan over geven aan God.**

4. Acceptatie van je verlies

Voordat je verder kunt gaan met je leven moet je niet alleen loslaten, maar je moet ook je nieuwe realiteit accepteren. Je verlies accepteren.

Als je bv je baan hebt verloren omdat een collega je vals beschuldigd heeft, dan zal je die nieuwe situatie moeten accepteren.

Of als je partner voor een ander kiest, dan moet je die realiteit accepteren, hoe pijnlijk dat ook is.

5. Loslaten van de dader.

Verbreek de negatieve band met de dader. Laat hem/haar los. Blijf het kwaad niet steeds weer oprakelen (in gedachten of in woorden).

Dit is nog geen verzoening. Verzoening en herstel van de relatie is een verder stadium; daar zijn twee partijen voor nodig. Dat is niet altijd mogelijk, en soms ook niet wenselijk. (denk aan sexueel misbruik)