

Vergeef en je bent vrij!



Erna Bakker - Tevel,
therapeute en (relatie)coach.
In het klooster geeft ze stilte retraites
en workshops familieopstellingen

Vergeving gaat nooit over de ander, alleen over jou.

Vergeven doe je voor jezelf.

Voel je grote weerstand wanneer je dit leest, lees dan verder, erger kan het niet worden. Spreek het je aan, lees dan verder, het wordt alleen maar mooier.

'Erna, wil je een artikel schrijven over vergeving voor de kloosterkrant?' In mijn enthousiasme zeg ik gelijk ja en nu zit ik voor een leeg scherm met de handen in mijn haar. Vergeving, een woord dat ik niet vaak gebruik. Waarschijnlijk omdat het gemakkelijk misverstanden oproept. Net als god of liefde. Er kan zomaar een discussie ontstaan waar ik mijn energie niet in wil stoppen. Maar wat ga ik dan wel schrijven? Kan ik erover schrijven zonder eerst te definiëren wat ik er onder versta? Ja, ik waag het erop.

Ben je bereid overal liefde te zien?

Jaren geleden hoorde ik deze zin en hij kwam binnen als een bom. Ben je bereid overal liefde te zien? Dat is nogal wat. Overal, en dus ook altijd! Is dat haalbaar? Voor mij? Iets is in mij was enorm geraakt en het liet me niet meer los. Ik onderzocht het in mezelf en hoorde diep in mij een volmondig 'ja, ik ben bereid'. Er was een diepe waarheid in mij aangeraakt.

Inmiddels heb ik ervaren dat kijken vanuit liefde een radicale keuze is. Het is niet een roze bril opzetten en doen alsof je pijnlijke gevoelens er niet zijn, alsof je daar boven staat. Het heeft ook niks te maken met zaken bedekken met de mantel der liefde. Dat is geen liefde maar ontkenning van jouw menszijn met alles erop en eraan.

Hoe kies je dan wel om vanuit liefde te kijken? Mijn verhaal begint voor de periode dat ik hier van had gehoord. Mijn lat lag altijd hoog. Ik was niet snel tevreden over hoe ik iets deed. Vond altijd dat het beter kon of nog mooier. Als partner, moeder, dochter, therapeut. Een vermoeiende bezigheid. Het kostte een hoop energie om altijd maar die strijd met mezelf aan te gaan. Want dat was het. Een innerlijke strijd, een innerlijke oorlog beter gezegd, die bakken met energie kostte. Het (onbewuste) oordeel over mezelf was niet gering:

ik ben niet goed genoeg. Een diep gewortelde overtuiging, al generaties lang doorgegeven, kwam ik later achter.

"De stilte opzoeken en werken met familieopstellingen hielpen me een diepe waarheid te ontmantelen over mezelf en daarmee over ieder ander."

En toen die vraag 'ben je bereid overal liefde te zien?' Nu terugkijkend snap ik waar het mij raakte. Het was het antwoord op mijn 'ik ben niet goed genoeg'. Alsof dat diepe oordeel, die stellige overtuiging aan het wankelen werd gebracht. Alsof er iets wakker werd in mij dat groter was dan dat oordeel. Het werd een weg van vallen en steeds weer sterker en helderder opstaan. De stilte opzoeken en werken met familieopstellingen hielpen me een diepe waarheid te ontmantelen over mezelf en daarmee over ieder ander. Ik voelde dat de weg die ik ging een soort universele weg van de mens is, de weg van de held(in). Ik leerde dat elk oordeel ten diepste een vergissing is. De enige waarheid over mezelf

en over jou is dat we al geliefd zijn en dat we precies goed zijn zoals we nu zijn. Wat een verademing. Vergeven is mijn oordelen doorzien én kiezen voor een grotere Waarheid, namelijk kijken vanuit liefde.

"Oordeelt niet, want met het oordeel waarmee jij oordeelt zul je zelf veroordeeld worden."

Oordelen, het lijkt wel een thema in mijn leven

Onze trouwtekst: 'Oordeelt niet, want met het oordeel waarmee jij oordeelt zul je zelf veroordeeld worden.' Een pittige boodschap aan onszelf en elkaar op een stralende dag, mei 1992. In de bijna 28 jaar van ons huwelijk hebben we ons geregeld afgevraagd wat we onszelf en elkaar daarmee hebben aangedaan. Niet oordelen, terwijl ik vind dat Aalt dingen doet die ik niet kan pruimen of me pijn doen, is niet eenvoudig. Het lijkt dan toch gemakkelijker om het in de schoenen van de ander te schuiven in de hoop dat hij verandert, zodat het voor mij niet meer pijnlijk is. Of hem als boeman neer te zetten en ik mezelf als slachtoffer die het zwaar heeft.

En toch helpt die trouwtekst me, juist wanneer het lastig is. Als ik pijn voel in contact met Aalt word ik stil en ga ik voelen. Ben ik bereid liefde te zien, ook nu? Wat wordt er in mij geraakt? Waar heb ik nog een hard oordeel over mezelf? Ik voel wat er te voelen is. Mijn boosheid, verdriet, angst. Alles. Niet eenvoudig, wel altijd bevrijdend! Vooral wanneer ik het daarna deel met Aalt. 'Ik zie nu dat je woorden me raakten omdat ik me tekort voelde schieten.' Elke keer weer merk ik dat hij milder is dan ik. Wat mij ook weer milder maakt naar mezelf. Dat is vanuit liefde kijken naar mezelf met hulp van de ander, die me spiegelt wat er nog vergeven mag worden in mij.

Oordeelt niet en alles is vergeven. Toch nog niet zo gek, die trouwtekst! ■



Foto: Betty van Engelen