Essay

Vergeven kun je niet ‘doen’…

Wat gebeurt er als een relatie tussen ouder en kind wreed verstoord wordt? Is er iets om te vergeven, of moet de tijd alle wonden helen? Lenie van Schie overziet wat haar overkwam en ontdekte de kracht van innerlijke vrijheid en compassie.

Door: Lenie van Schie

Het is halverwege de jaren tachtig van de vorige eeuw en twee jaar na zijn overlijden, als ik ontdek dat mijn vader mij als jong kind seksueel misbruikt heeft. Een schokkende ontdekking en tegelijkertijd voelt het als een kwartje dat valt: al sinds het begin van mijn universitaire studie weet ik dat er iets aan mij niet klopt, werd ik een zoeker.

Aarzelend deel ik de nieuwe inzichten. Al snel klinkt het woord *vergeving.* Vrienden bezigen het, collega’s zeggen dat ik het dan *achter me kan laten.* Ik herinner me mijn reactie, fel, boos: ‘Ik vergeef hem pas als ik daaraan toe ben.’ Toen dacht ik nog dat er een moment zou komen dat ik dat kon. Alsof je dat zou moeten.

Erkenning en zonde

Over vergeven wordt opnieuw veel geschreven.

In een interview met Alain Verheij in *Dagblad Trouw* lees ik dat je geen stappenplan naar vergeving kunt bewandelen. Daar is het veel te kwetsbaar voor. En Marian Slob schrijft in haar essay: ‘Vergeven is pas aan de orde wanneer het leed volgt op het overtreden van een belangrijke gemeenschappelijke norm.’ In mijn woorden: Als er ruimte is geweest voor erkenning, doorvoelen. En kan een gemeenschap bepalen of er sprake is van *onrecht,* vraagt Slob zich af.

Ik groeide op in een katholieke gemeenschap in het zuiden van het land binnen de normen van die tijd. In de ogen van de kerk was seks slecht, je mocht alleen gemeenschap hebben om kinderen te krijgen. Mijn vader zondigde (*zonde* is een kerkelijk woord dat doelt op een vergrijp) tegen twee kerkelijke geboden: *Gij zult geen onkuisheid doen,* en *Gij zult geen onkuisheid begeren.* Zijn daden waren daden van onkuisheid. Seksueel misbruik was een

zonde omdat je je liet leiden door het seksuele instinct, niet omdat je je aan kinderen vergreep.

Ook in de seculiere wereld was er ontkenning. Tot ver in de jaren tachtig en begin negentig werd er getwijfeld aan verhalen over seksueel misbruik van kinderen. Psychologen werd verweten dat die *zogenaamde ervaringen van hun cliënten,* door manipulatie waren ontstaan. Men wilde er niet aan.

Ik werkte in die tijd met seksueel misbruikte cliënten, was verontwaardigd over die gedachten en begon erover te schrijven. Dat leidde naar de ontdekking van mijn eigen misbruik.

Druk om te vergeven

Die gemeenschappelijke norm waar Slob het over heeft, ontstond in de twintiger jaren van deze eeuw toen Me#Too een wereldwijde beweging werd. Toen pas werd het officieel erkend als *onrecht.*

Hoe verging het mij in die lange jaren voor Me#Too? Er kwam een tweede moment waarin ik, een dwingender, druk voelde om te vergeven. Dat was tijdens een dienst op Goede Vrijdag in de kathedraal van Salisbury. Op de preekstoel stond een vrouw van middelbare leeftijd, haar grijze haar viel met een lichte slag langs het gezicht. Na een korte inleiding waarin ze vertelde over de Kelten en hoe deze het Christendom overzee brachten, klonken uit haar mond de eerste woorden die Jezus sprak aan het kruis: *Vader vergeef het hen want zij weten niet wat ze doen.* 'Vergeven', klonk van de preekstoel 'wordt vaak vergeleken met vergeten. Dat is het niet. Vergeving is het helen en herstellen van de eer van het slachtoffer en de dader. Voor vergeven is een proces van diepe herinnering en verzoening nodig. Drie dingen zijn van belang: je moet in staat zijn om de waarheid onder ogen te zien, er moet tijd zijn voor herstel en innerlijke heling en er moet een woord van excuus zijn.'

Ik voelde druk en verlangen. De druk kwam, besefte ik later, van de katholieke en publieke normen: Vergeven was goed… Je kunt het, klonk het in mij. Hij heeft immers 'erkend…' (Ik had over de dood heen, hem geconfronteerd met zijn daden en hij had zijn hoofd gebogen.) Het verlangen kwam voort uit onze band: als baby droeg mijn vader mij in zijn armen en ik kan nog die handen voelen, zacht en stevig. Als ik hem kon vergeven dan zou de band tussen ons hersteld zijn. Tranen stroomden, hymnen klonken om mij heen. Ik was altijd onder de indruk van het hogere, het heilige, dat ik in sommige katholieke diensten

ervoer en ook nu, in deze Anglicaanse kerk. Ik deed een poging, 'vergaf' hem. Het 'vergeven' bleef niet.

Opgebiecht

'Vergeven is een radicaal, intrigerend en mysterieus innerlijk proces…' schrijft Slob in haar essay. Ook in Zuid-Afrika voltrok het proces van vergeving zich te snel. Straffen bleven uit, een woord van excuus bleek niet voldoende. De woede was naar binnen geslagen en laaide bij de jongeren weer op. (Adriaan van Dis in *De kolonie mept terug*.)

Theoloog Alain Verheij stelt in zijn boek *De prijs van vergeving,* dat vergeven een van de mooiste, maar ook moeilijkste en soms 'gevaarlijke' dingen is die een mens kan doen. Hij waarschuwt dat te snelle vergeving de angel uit het onrecht kan halen, en pleit ervoor om de pijn en daderschap niet zomaar weg te poetsen. En Slob zegt in haar essay: *'Straffen is een werkbare manier om wraakgevoelens in te kapselen.'* Welke straf onderging mijn vader?

Ik werd dertien, zijn geweten sprak op. Hij ging op retraite, drie dagen verbleef hij bij monniken in een klooster in een naburig dorp. Het misbruik stopte. Hij moet daar zijn *zonde* gebiecht hebben.

Biechten in de R.K. kerk vindt plaats in een biechthokje. In het schemerdonker hoort de priester door een getralied venster de biechteling aan, die vertelt wat hij heeft misdaan. De priester bedenkt een straf, de biechteling accepteert die en ontvangt de *absolutie.* Er wordt absoluut, definitief, vergeven. De priester is daartoe gewettigd; hij is op aarde de plaatsvervanger van God en onderworpen aan het biechtgeheim. De dader is verlost van elke schuld. Het slachtoffer krijgt levenslang.

Het superego, je innerlijke criticus

Maanden na de dienst in de kathedraal van Salisbury realiseerde ik me dat ik de woorden van Jezus niet goed had gehoord. Hij sprak tot zijn Vader: 'Vader vergeef het hen…' Hij deed het niet zelf. Vergeven is niet aan mij, is niet aan ons. Wij kunnen vergeven niet *doen.*

Toch staat het internet vol van de zinvolheid van het vergeven. Vergeven maakt je vrij, de pijn wordt geheeld. Je laat de woede en de haat gaan. Loslaten klinkt er, alsof je *loslaten* kunt *doen.*

In een nieuwsbrief van Lisette Thooft lees ik *'Zelfvergeving moet, want blij zijn met jezelf kan niet zonder zelfvergeving. Je blunders, je fouten… je tekortkomingen.'*

Maar tekortkomingen, fouten, blunders horen bij het leven. Die hebben geen vergeving nodig maar inzicht: wat maakt dat ik mezelf hier beoordeel, afwijs, waar komt die negativiteit vandaan? Vragen die leiden naar je superego, de innerlijke criticus met de normen en waarden van je ouders, de cultuur waarin je opgroeide, de maatschappij die jouw gedrag beoordeelt.

Het superego ontstaat al vroeg in de kindertijd, de verinnerlijkte kritische ouder vertelt jou wat je moet doen om conflicten met je omgeving te vermijden. Als je ouder bent probeert hij dat nog steeds, houd je gevangen in oude patronen en nieuwe normen. Inzicht in die dynamiek maakt je persoonlijkheid autonomer en vrijer. Als iemand zich door jouw gedrag gekwetst voelt kun je sorry zeggen. Je kunt terugkomen op een onhandige uitspraak. Er is niets verkeerds gebeurt, niets dat 'vergeving' behoeft. En de innerlijke criticus, die telkens met nieuwe normen kan komen, krijgt steeds minder vat op je.

Acceptatie

Ik weet inmiddels dat vergeven niet aan mij is. En mijn vader was nooit erkend als dader. Hoe kom ik verder?

Vergeven komt na vergeten zegt Almaas, de grondleggeer van de Diamantbenadering. Met vergeten bedoelt hij niet: het uit je bewustzijn bannen. Vergeten is een proces. Het begint bij de erkenning. Je laat tot je doordringen wat de betreffende ervaring met je doet. Dat zet een proces van doorleven in gang. Woede, haat, pijn, ontgoocheling, schok… Een proces dat jaren kan duren.

Vroeg in de ochtend loop ik door het bos en voel de woede weer opkomen; een woedend kind en een vader die het omarmt, vasthoudt terwijl het schopt en slaat, totdat de tranen komen en het getroost wordt door diezelfde vader. Zo had het moeten gaan.
Mijn vader is, jaren na zijn dood, nog altijd het object van mijn verlangen én mijn afkeer. Een zelf-objectrelatie die zich niet makkelijk laat oplossen: Ik zie hoe ik mezelf het ene moment vastzet in de positie van het boze, gekrenkte slachtoffer en het volgende moment dat verlangende kind wordt. Omdat de pijn te groot is, te allesoverheersend.

Ik noteer voor mezelf: het is gebeurd, het heeft mijn leven altijd mede bepaald, ik accepteer de feitelijkheid ervan… En onmiddellijk volgt: ik kan me er niet bij neerleggen… hier is het verzet weer, de vernedering, de trots…

Van haat naar bevrijding

Dagen later: ik zit buiten, staar het groen in, adem. Vanuit mijn kruin zakt er iets naar beneden, een Aanwezigheid. Ik aarzel… twijfel, voel zachtheid, liefde… leiding. Dagen gaan voorbij. Accepteren, schrijf ik opnieuw… weer is er huilen om het verraad en mijn keel klemt dicht.

Een paar dagen later in een sessie met mijn Amerikaanse leraar uit de Diamantbenadering ervaar ik diezelfde Aanwezigheid nu in mijn keel. Er is haat, haat die de laaiende woede destijds tegenhield. Haat uit zelfbescherming. Intens dat vasthouden: 'Niets zul je aan mij merken'… tot het loslaat, de woede vrijkomt, de diepste, de meest kernachtige ooit: woede die ertoe doet brandt mijn keel schoon…

Dagen later: terwijl mijn keel open is en vrij, voelt mijn hoofd hard, strak. Het haat, geeft niet op. In mijn pijnlijke schouders word ik me bewust van een dilemma: armen willen omarmen en wegduwen. Als ik ze beweeg gaan ze trillen: angst. In de haat in mijn hoofd voel ik de innerlijke criticus die me neersabelt. Omdat ik het liet gebeuren… zo stom… wil me doen geloven dat het mijn schuld is, opnieuw: ik gebruikte mijn verstand niet, daar toen. Ik was drie jaar.

Als ik de innerlijke criticus herken wordt het zachter in mijn hoofd en terwijl ik dit neerschrijf, begint mijn ego-persoonlijkheid de strijd op te geven. Omdat alles doorleefd, doorvoeld, uitgeleefd, begrepen en opgeschoond is en mijn hart kan doorademen in de wond, totdat de liefde volledig vrijkomt.

'Vergeven', schrijft Slob, 'voltrekt zich in het innerlijk van het slachtoffer, in diens *Weltinnenraum (Rilke)'.* Wat ik in die innerlijke ruimte ervaar is bevrijding. Er is compassie voor het kind dat dit mee moest maken en voor mijn vader. In deze vrijheid is niets te vergeven, mijn essentiële zelf niets is aangedaan. Of mijn vader vergeven wordt, is niet aan mij.

(Dit Essay verscheen in aflevering 231, het november/december 2026 nummer van Optimist magazine (voorheen Ode)
https://optimismewerkt.nl/