

# VERGEVEN (EN VERGETEN)?

5 lezeressen moesten kiezen:  
die vreselijke fout vergeven of niet

Vaak zeg je al snel ‘zand erover’, maar soms is het leed dat je werd aangedaan te groot. Kan je je man zijn bedrog, je mama haar liefdeloosheid, je vader zijn dubbelleven vergeven? 5 lezeressen getuigen.

TEKST: KATRIEN DE GROEF

**‘Een van haar favoriete activiteiten was mij verwijten: ik kon niets, was een nietsnut, voldeed nooit in haar ogen.’**

## ANKE (23) **KAN EN ZAL HAAR MANIPULATIEVE MOEDER NOOIT MEER VERGEVEN**

‘Als ik aan mijn moeder denk, dan springen er twee woorden in mijn hoofd: “schone schijn”. De buitenwereld maakte ze wijs dat ik oh zo belangrijk was in haar leven en dat ze alles voor me zou doen. Materieel kwam ik dus niets tekort: een dak boven mijn hoofd, kleding en eten. Maar binnen de vier muren bleef er van die zorgzaamheid niets meer over. Een van haar favoriete activiteiten was mij verwijten: ik kon niets, was een nietsnut, voldeed nooit in haar ogen. **Deed ik bijvoorbeeld de afwas en bleef er per ongeluk nog een beetje vuil aan een bord hangen, dan kreeg ik een scheldtirade naar mijn hoofd. Meer dan eens volgde er dan ook een pak slaag.** Eerst was ik helemaal overstuur, maar telkens opnieuw vergaf ik haar, in de hoop dat ze zou veranderen. Wat ook gebeurde, enkele dagen of weken toch. Gelukkig ben ik na een tijdje kunnen verhuizen naar mijn vader. Af en toe ging ik een paar dagen logeren bij haar, maar even vaak stond ik op dag drie al terug bij mijn vader na een zoveelste ruzie. Zo vaak heb ik me voorgenomen “en nu wil ik haar nooit meer zien of horen”. Maar na enkele maanden belde ze me dan poeslief op, alsof er niets gebeurd was. Elke keer opnieuw maakte ik mezelf wijs: nu heeft ze haar fouten ingezien.

## ANNELIES (30) **HEEFT HAAR MAN KUNNEN VERGEVEN DAT HIJ NAAR EEN PROSTITUEE IS GEGAAN. AL ZAL ZE HET NOOIT VERGETEN.**

'Ik ben ondertussen al bijna drieënhalve jaar getrouwd, zij het niet al die tijd gelukkig. Toch hebben we twee kindjes gekregen: de oudste is drie, de jongste één. We waren nog geen halfjaar getrouwd toen het bergafwaarts ging met onze relatie. Mijn man en ik hadden de ene ruzie na de andere, en gingen uit elkaar om elke keer weer opnieuw samen te komen. Tot die ene avond... hij ging een avondje uit met vrienden en beloofde mij dat hij niet zou drinken en op een redelijk tijdstip zou thuiskomen. Urenlang hoorde ik niets van hem, terwijl het later en later werd. Pas om vijf uur 's ochtends kreeg ik een berichtje dat hij onderweg naar huis was. Ik rook onmiddellijk

de alcohol toen hij binnenkwam, maar kreeg geen antwoord toen ik vroeg waar hij zo lang gebleven was. Tot ik het een paar uur later zelf te weten kwam. **Toen ik geld wilde afhalen, bleek er een grote som geld van mijn rekening verdwenen te zijn... afgehaald aan een station met een bekende straat ernaast.** Mijn echtgenoot heeft mij bedrogen, met een prostituee. Met mijn geld! Het heeft meer dan een maand geduurd vooraleer hij het wilde bekennen. Twee maanden zijn we uit elkaar geweest.'

### Wegzappen

'Mijn man is toen in een diep zwart gat beland en deed niets anders meer dan drinken. Na een tijdje besloot hij zich te herpakken en heeft hij mij gesmeekt om hem nog een kans te geven, wat ik uiteindelijk ook gedaan heb. Het heeft mij heel veel tijd gekost om hem dit te kunnen vergeven, al weet ik niet of het me wel helemaal gelukt is. Vergeten kan ik het sowieso niet. Als we naar een serie kijken en er komt iets over prostitutie op het scherm, voel ik mijn keel dichtknijpen. Elke keer moet ik terugdenken aan die avond. Mijn man weet het ondertussen en verandert dan meestal vlug van zender, maar ik blijf er dan de hele avond over piekeren. Ondertussen zijn we al tweeënhalve jaar verder. We hebben een tweede kindje gekregen, en mijn man is in behandeling voor zijn alcoholverslaving. Er zijn nog moeilijke momenten, en ik word nog steeds opgevolgd door een psycholoog, maar ik voel dat het steeds beter gaat. We geraken er wel door.'

**'Als we samen naar een serie kijken en er komt iets over prostitutie in, voel ik mijn keel dichtknijpen.'**

Toen ik mijn man leerde kennen, is bij mij de eerste klik gekomen. Stilaan groeide het inzicht dat mijn moeder nooit zou veranderen en me meer kwaad dan goed deed. De dag dat ik wist dat ik zwanger was van mijn kind, is de dag dat ik besloten heb om nooit meer contact met haar te hebben. Het idee dat ze op een dag mijn dochtertje op dezelfde manier zou behandelen als ze mij mijn leven lang behandeld heeft, kon ik niet verdragen. Droogweg heb ik haar een sms gestuurd om te zeggen dat ik haar nooit meer wilde zien. Helaas heeft zij maanden aan een stuk alles geprobeerd om me terug in haar web te spinnen. Tot aan stalking toe, waardoor ik haar heb moeten aangeven bij de politie. Sindsdien hoor ik of zie ik haar niet meer. En dat wil ik zo houden.'

## MAXIME (31) **SLAAGDE ERIN OM HAAR EX EMILIE STAPJE VOOR STAPJE TE VERGEVEN**

‘In 2004 ontmoette ik diegene van wie ik dacht dat ze de vrouw van mijn leven was: Emilie. Van vriendinnen op school werden we geliefden en vier jaar later trouwden we. Maar na twee jaar huwelijk kreeg Emilie gevoelens voor een collega. Ze was zo blind van verliefdheid dat ze me zonder boe of bah, op een paar harde woorden na, verliet. Het verdriet was te groot om te dragen, dus zette ik het vaak om in boosheid. Op die manier overleefde ik en kon ik blijven functioneren. Dat eerste jaar was het spartelen en vele eerste keren meemaken: de eerste kerst zonder haar, valentijn, onze verjaardagen, onze huwelijksverjaardag. Geregeld zocht Emilie contact met me, want ook zij miste onze vriendschap. Maar ik voelde dat ik haar toen nog niet kon toelaten, daarvoor was het verdriet nog te groot.

Het tweede jaar begon ik mezelf opnieuw als persoon te herontdekken en besepte ik dat er ook een Maxime zonder Emilie als geliefde kon bestaan, eentje die gelukkig was zelfs. Stapje voor stapje heb ik Emilie toen opnieuw toegelaten in mijn leven. Op een feestje dat ik organiseerde

**‘Ze was zo blind van verliefdheid dat ze me zonder boe of bah verliet, op een paar harde woorden na.’**

voor een gemeenschappelijke vriendin hebben we voor het eerst zonder oplaaierende emoties gepraat over het verleden en onze breuk. Ik voelde dat mijn liefde voor Emilie over was, maar dat het zonde zou zijn om ook onder onze vriendschap een streep te trekken. Die avond begon voor mij de echte ver-

werking, en daarmee ook de vergeving. Stapje voor stapje groeiden we vriendschappelijk naar elkaar toe. Drie jaar later kon ik zeggen dat ik Emilie echt vergeven had. **We zijn samen een kookcursus begonnen en spreken ook met onze nieuwe partners samen af.** Door te vergeven en te vergeten ben ik zelf kunnen groeien als persoon en heb ik meer gewonnen dan ik in eerste instantie verloren was: nu heb ik de liefde van mijn leven en daarnaast nog eens twee vriendinnen voor het leven.’

## LIES (27) **KAN DE PESTERS UIT HAAR JEUGD NIET VERGEVEN**

‘Het is vreemd hoe wat je in je kindertienertijd meemaakt, zo op je inhakt. Ik heb ondertussen als volwassene al zoveel akkefietjes en ruzies gehad en ben al meer dan één keer gekwetst geweest. Toch ben ik niet iemand die koppig boos blijft, ik vergeef heel snel. Mensen kunnen zich door omstandigheden even slecht in hun vel voelen en zich gedragen op een manier die kwetsend overkomt. De nuchtere kijk die ik daarop heb, verdwijnt helemaal als ik terugdenk op de pesterijtjes uit mijn jeugd. Waren het zware pesterijen? Niet eens. **Rond mijn veertiende was ik een beetje mollig en werd ik door twee “coole” kerels vaak nageropen op de fiets met de woorden: “Ah, ik wist niet dat koeien kunnen fietsen.” En maar lachen.** Ook was er het clubje van de zogezegd vier “hippe” meisjes in de klas die me

*Lifecoach Katrien:*

**‘Vergeven doe je voor jezelf, niet voor de ander’**

### **Wat is vergeven?**

**Lifecoach Katrien Bontinck:** ‘Vergeven is een gevoelsonderwerp, dat erg van persoon tot persoon en situatie tot situatie afhangt. Er kan bijna niet objectief over worden geoordeeld. Vanuit mijn ervaring vergeef je iemand als je die persoon niet langer kwalijk neemt wat hij/zij jou heeft aangedaan of tekortgedaan. Dat kan iets mentaals, materiels of fysieks zijn. Je

# I erover?

maar al te graag duidelijk maakten dat ik er niet bij hoorde door over me te fluisteren en te gniffelen, door te zorgen dat ik geen plaats aan hun tafel had. Pesterijtjes die waarschijnlijk de helft van de kinderen wel eens meemaken, maar ze hakten er bij mij geweldig diep in. Als ik nu nog maar de namen van dat zestal tegenkom op Facebook, dan draait mijn maag om. Ergens ben ik nog altijd kwaad op hen, en ik voel dat die kwaadheid niet minder wordt met de jaren. Soms heb ik nog nachtmerries waarin ik hen eens goed mijn gedacht zeg. Daarnaast heeft het me ook een lichte afkeer van al te “coole” mensen bezorgd. Het type hippe meelopers dat mijn pesters toen al waren.’

**‘Soms heb ik nog nachtmerries waarin ik hen eens goed mijn gedacht zeg.’**

## BABS (29) **KAN HAAR OUDERS MAAR MOEILIK VERGEVEN DAT ZE HET BESTAAN VAN HAAR HALF-ZUSSEN EN -BROER HEBBEN VERZWEGEN**

‘Enkele maanden geleden vertelde mijn vader aan mijn zus en mij dat hij nog drie kinderen uit een eerder huwelijk heeft. De aankondiging dat wij nog twee halfzussen en een halfbroer hebben, kwam als een donderslag bij heldere hemel. Later bleek dat onze hele familie ervan op de hoogte was, maar dat iedereen dat altijd voor ons heeft geheimgehouden. In enkele seconden tijd is er zo’n blik leugens opengetrokken, iets wat mij en mijn zus helemaal van slag maakte. We voelen ons nu verdrietig, voor de gek gehouden en vooral verward omdat onze hele familie blijkbaar al 29 jaar lang tegen ons liegt. Na een online zoektocht hebben we contact opgenomen met onze halfzussen en halfbroer. Ondertussen hebben we hen twee keer ontmoet. De verdrietige kant aan dit verhaal is de vraag of we onze ouders en onze familie dit überhaupt ooit kunnen vergeven. Er heerst een enorme doofpotcultuur binnen onze familie, het onderwerp wordt simpelweg doodgezwegen. Mijn vertrouwen in hen is zo beschaamd. Daarnaast is het nu nog te pijnlijk om al aan vergeving te denken. Toch blijven het ook onze ouders. **Langs de andere kant heeft deze historie ook iets heel positiefs gebracht: een lieve broer en twee zussen.** Misschien zal de tijd helpen om alles een plekje te kunnen geven.’

verlangt niet meer dat de ander het goed maakt. Vergeven doe je vooral om jezelf te bevrijden van een stukje verleden, om met een schone lei te kunnen beginnen en de negativiteit van je af te schudden.’

### **Hoe vergeef ik de ander?**

‘De ander vergeven hoeft niet altijd face tot face te gebeuren. **Evengoed kan het gaan om een intern aanvaardingsproces dat je niet uitspreekt tegenover de persoon die je vergeeft.** Bijvoorbeeld als je net zoals Anke een manipulatieve moeder hebt: voor jezelf aanvaarden dat je moeder is wie ze is, andere verwachtingen van een relatie heeft en nooit zal veranderen, kan deel uitmaken van de verwerking. Je stelt je verwachtingen over de ander bij. De moeder in kwestie zal

waarschijnlijk ook niet zitten te wachten op vergeving: de kans is groot dat ze niet eens beseft dat ze iets verkeerd heeft gedaan. Maar als je in een situatie zit waarin het je partner is die je al dan niet moet vergeven, zoals Annelies, dan gaat dat vaak wel gepaard met het letterlijk uitspreken ervan. In zo’n situatie kan de vergeving uitspreken bevrijdend zijn. Als je verder gaat met jullie relatie, dan kan je er zo sterker uitkomen.’

### **Wanneer ben je er klaar voor?**

‘Misschien ben je er nooit klaar voor, omdat het feit te traumatisch was. Misschien doe je er maanden over, misschien jaren. Wil je vergeven, dan moet je dat vooral voor jezelf doen, zonder voorwaarden. Of je er klaar voor bent, dat kan alleen jijzelf

aanvoelen. Het feit dat je er al over denkt, kan de eerste stap richting mogelijke vergeving zijn. Wil je graag vergeven, dan kan het helpen om dagelijks “affirmaties” uit te spreken, waarin je luidop voor jezelf zegt “ik vergeef X”. Vaak helpt dat om de laatste negatieve gevoelens keer op keer van je af te schudden, om dichterbij vergeving te komen. Erover praten met een ander, of het nu een therapeut is of een vriendin, kan heel erg helpen. Ben je echt klaar om te vergeven, dan houdt dat in dat je dat doet zonder verwachtingen ten opzichte van diegene die je vergeeft. Je doet het om je een bladzijde om te slaan, los van hoe diegene aan wie je vergeving schenkt erover denkt of erop reageert.’ ●  
[www.lifecoachkatrien.be](http://www.lifecoachkatrien.be)