

Als 'sorry' niet meer helpt

*Eerste Hulp Bij (relatie)
Ongelukken*

Gary Chapman en
Jennifer Thomas



Voorhoeve

© 2014 Uitgeverij Voorhoeve
Postbus 13288, 3507 LG Utrecht
www.kok.nl

Originally published in the USA by Northfield Publishers, 820 N. La Salle Blvd., Chicago, IL, 60610 with the title: When Sorry Isn't Enough © 2013 by Gary Chapman and Jennifer Thomas

Vertaling: Daniëlle van Westen
Omslag: Ralf Boer (www.brandnewstory.nl)
Vormgeving binnenwerk: Garage BNO
ISBN 978 90 297 2244 5
ISBN e-book 978 90 297 2245 2
NUR 711

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, photocopy, recording or any other – except for brief quotations in printed reviews, without the prior written permission of the publisher.

Inleiding

Waarom is dit zo belangrijk?

‘Mijn dochter is telkens te laat,’ vertelde een vrouw me. ‘Ze is een geweldige jonge vrouw, maar ze komt gewoon altijd te laat – als ze bij ons komt eten, als ze naar de kerk gaat, noem maar op. Het is geen groot probleem, maar ik zou gewoon willen dat ze een keer sorry zei.’

Een andere vrouw, die ik Lisa zal noemen, zei: ‘Ik houd ontzettend veel van mijn man, maar ik ben het zat om telkens weer zijn excuses aan te horen, zonder dat zijn gedrag verandert, vooral wat betreft huishoudelijke klusjes. Zeg niet alleen: “Het spijt me dat ik de keukenvloer niet heb gedweild.” Denk er gewoon een keer aan!’

Jack, rond de vijftig, verloor het contact met zijn broer, omdat zijn broer hem jaren geleden op een oneerlijke manier geld afhandig maakte. ‘Hij heeft nooit tegen me gezegd dat het hem speet. Het geld maakt me niet zoveel uit, maar ik vind wel dat hij het op een of andere manier goed zou moeten maken,’ zei Jack. Michelle is onlangs gescheiden van haar man Sam. Maar ze erkent haar aandeel in het stuklopen van het huwelijk en ze ervaart dat God haar leidt om na te gaan of het mogelijk is om tot verzoening te komen: ‘Diep van binnen geloof ik dat God zegt dat het de moeite waard is te proberen deze weg te bewandelen, hoewel daar niet vaak voor wordt gekozen.’

Deze problemen variëren van vervelend tot zeer ingrijpend, maar in elk van deze gevallen is er een relatie waar aan gewerkt moet worden. Er moet iets worden rechtgezet. Waar beginnen we?

Sara stelde zichzelf die vraag toen ze naar een van mijn huwelijksseminars kwam. Voor de conferentie begon, kwam ze naar me toe en vroeg: ‘Ga je het hebben over het belang van excuses aanbieden?’

Ik antwoordde: ‘Dat is een interessant onderwerp. Waarom

vraag je dat?’

‘Nou, mijn man zegt alleen maar tegen me dat het hem spijt. Maar ik vind dat geen oprechte verontschuldiging.’

‘Wat wil je dan dat hij zegt of doet?’ vroeg ik.

‘Ik wil dat hij toegeeft dat hij fout zat en ik wil dat hij me vraagt hem te vergeven. Ik wil ook dat hij me ervan verzekert dat het niet meer zal gebeuren.’

Dr. Jennifer Thomas en ik hebben uitgebreid onderzoek gedaan naar het belang van effectief verontschuldigen. Wat we hebben ontdekt heeft ons ervan overtuigd dat Sara niet alleen staat in haar verlangen naar zaken als dat fouten worden toegegeven en dat er vergeving wordt gezocht. Maar het woord *verontschuldigen* betekent niet voor iedereen hetzelfde. Dat komt omdat we verschillende ‘talen’ van verontschuldigen hebben.

‘In de gesprekken die ik met mensen heb, kom ik dit vaak tegen,’ zei Jennifer. ‘De ene partner zegt: “Als hij alleen zijn excuses maar zou aanbieden” en de ander zegt: “Ik heb mijn excuses aangeboden.” Dus krijgen ze ruzie over wat excuses aanbieden inhoudt. Natuurlijk hebben ze daar een verschillend beeld bij.’

Ik heb in mijn spreekkamer vele stellen vergelijkbare dingen horen zeggen. Het was duidelijk dat ze langs elkaar heen praatten. De zogenaamde verontschuldiging had niet het gewenste effect van vergeving en verzoening. Ik herinner me ook voorvallen uit mijn eigen huwelijk, waarbij Karolyn haar excuses aanbood, maar ik het niet overtuigend vond. In andere gevallen bood ik mijn verontschuldigen aan, maar vond zij het moeilijk om me te vergeven, omdat ze niet het idee had dat ik oprecht was.

Wanneer we verder leren gaan dan snel ‘sorry’ zeggen (wanneer we leren effectief onze verontschuldigen aan te bieden) kan liefde die gedoofd was door pijn nieuw leven ingeblazen worden. Wanneer we excuses leren aanbieden, en wanneer we elkaars taal van verontschuldigen begrijpen, kunnen we halve verontschuldigen verruilen voor

eerlijkheid, vertrouwen en blijdschap.

We zijn ons allemaal pijnlijk bewust van de conflicten, de verdeeldheid, de woede en de strijd in onze huidige wereld, van Washington DC tot het Midden Oosten en van de straten in onze binnensteden, tot de ogenschijnlijk veilige plattelandsdorpen. Daarom sluiten we af met een hoofdstuk dat sommigen misschien hoogdravend zullen vinden, maar we geloven dat er veel potentie in schuil gaat. We stellen in dat hoofdstuk de volgende vraag: hoe zou de wereld eruit zien als we allemaal zouden leren effectief onze verontschuldiging aan te bieden?

Onderzoek met ons wat het betekent om werkelijk spijt te hebben – en je uit te strekken naar werkelijke vergeving.

Gary Chapman, PhD

Jennifer Thomas, PhD

Hoofdstuk 1

Zaken rechtzetten

In een volmaakte wereld zou het niet nodig zijn om excuses aan te bieden. Maar omdat de wereld niet volmaakt is, redden we het niet zonder. Mijn academische achtergrond ligt in de antropologie, de studie van de menselijke cultuur. Een van de duidelijke conclusies van een antropoloog is dat alle mensen een gevoel van moraliteit bezitten; sommige dingen zijn goed, en andere zijn fout. Mensen zijn ongeneeslijk moreel. In de psychologie wordt dat vaak het geweten genoemd. In de theologie wordt er soms naar verwezen als het 'gevoel van *wat zou moeten*' of de vingerafdruk van het goddelijke.

Het is een gegeven dat de richtlijn die het geweten gebruikt om te veroordelen en te accepteren, wordt beïnvloed door de cultuur. In de cultuur van de Inuit bijvoorbeeld is het volkomen toelaatbaar om de iglo van een vreemde binnen te gaan en op te eten wat voor handen is, wanneer men op reis is en de voedselvoorraad op is. In de meeste westerse culturen wordt het binnendringen van een huis waar niemand is beschouwd als 'inbraak', een overtreding die als misdaad bestraft kan worden. Het verschilt van cultuur tot cultuur wat als goed wordt beschouwd. Er kan zelfs binnen een cultuur verschillend over zaken gedacht worden, maar alle mensen hebben een besef van goed en kwaad.

Wanneer iemands besef van wat goed is geweld wordt aangedaan, zal die persoon boos worden. De persoon zal het gevoel hebben dat hem of haar iets is aangedaan en zal zich gekwetst voelen door degene die zijn of haar vertrouwen heeft geschaad. De misstap vormt een barrière tussen de twee mensen en hun relatie is beschadigd. Ze kunnen niet met hun leven doorgaan alsof er nooit iets is gebeurd, ook al zouden ze dat willen. Jack, die jaren geleden werd bedrogen door zijn broer, zegt: 'Het is nooit meer hetzelfde geweest tussen ons.'

Wat er ook is voorgevallen, iets in de persoon die is gekwetst, roept om rechtvaardigheid. Dit menselijk gegeven ligt ten grondslag aan alle rechtssystemen.

Een roep om verzoening

Gerechtigheid geeft de persoon die is gekwetst misschien wel een gevoel van genoegdoening, maar het brengt over het algemeen geen herstel in relaties. Wanneer een werknemer iets steelt van een bedrijf, en die werknemer wordt betrapt, berecht en bestraft, zegt iedereen: 'Er is recht gedaan.' Maar het is niet waarschijnlijk dat het bedrijf de werknemer zijn oude verantwoordelijkheden zal teruggeven. Maar als een werknemer steelt van het bedrijf, en snel verantwoordelijkheid voor de fout neemt, zijn fout aan zijn leidinggevende meldt, oprecht spijt betuigt, aanbiedt de schade te vergoeden en om genade smeekt, bestaat de kans dat de werknemer bij het bedrijf mag blijven.

De mensheid heeft een enorm vermogen tot vergeving. Een paar jaar geleden bezocht ik de stad Coventry in Engeland. Ik stond in het omhulsel van een kathedraal die in de Tweede Wereldoorlog werd gebombardeerd door de nazi's. Ik luisterde naar de gids die het verhaal vertelde over de nieuwe kathedraal die tussen de ruïnes verrees. Een aantal jaren na de oorlog kwam er een groep Duitsers om te helpen bij de bouw van de nieuwe kathedraal, om iets te herstellen van de schade die hun landgenoten hadden toegebracht. Iedereen stemde ermee in dat de ruïnes in de schaduw van de nieuwe kathedraal zouden blijven staan. Beide bouwwerken hadden een symbolische waarde; het ene stond symbool voor wat mensen elkaar kunnen aandoen, het andere stond symbool voor de kracht van vergeving en verzoening.

Als een relatie is beschadigd door verkeerd handelen, roept iets in ons om verzoening. Het verlangen naar verzoening is vaak sterker dan het verlangen naar gerechtigheid. Hoe intiemer de relatie, hoe sterker het verlangen naar verzoening. Wanneer

een man zijn vrouw oneerlijk behandelt, wordt ze in haar pijn en woede heen en weer getrokken door een verlangen naar gerechtigheid en een verlangen naar vergeving. Aan de ene kant wil ze dat hij zal boeten voor zijn wangedrag en aan de andere kant verlangt ze naar verzoening. Zijn oprechte verontschuldiging maakt werkelijke verzoening mogelijk. Zonder verontschuldiging zet haar rechtvaardigheidsgevoel haar ertoe aan gerechtigheid te eisen. Door de jaren heen heb ik veel echtscheidingsprocedures meegemaakt en heb ik gezien hoe de rechter probeerde vast te stellen wat eerlijk was. Ik heb me vaak afgevraagd of oprechte excuses het verschil zouden hebben gemaakt.

Ik heb in de ogen van woedende tieners gekeken en me afgevraagd hoe anders hun leven eruit zou zien als een mishandelende vader zijn verontschuldigen zou hebben aangeboden. Zonder verontschuldigen, versterkt woede en zet die ons aan tot het eisen van gerechtigheid. Als we denken dat er geen gerechtigheid in het verschiet ligt, nemen we vaak het recht in eigen hand. We proberen dan wraak te nemen op de personen die ons gekwetst hebben. Woede escaleert en kan tot geweld leiden. De man die het kantoor van zijn voormalige werkgever binnenloopt en zijn leidinggevende en drie collega's neerschiet, wordt verteerd door een gevoel van onrechtvaardigheid – tot op het punt dat alleen wraak door moord het kwaad zal rechtzetten. Misschien zou het anders zijn gelopen als hij de moed zou hebben gehad om liefdevol de confrontatie aan te gaan – en als anderen de moed zouden hebben gehad om te zeggen: 'Ik zat verkeerd.'

Kun je vergeven zonder verontschuldiging?

Bij echte vergeving en verzoening zijn twee mensen betrokken. Verontschuldigen maken vergeving en verzoening mogelijk. Sommige mensen, in het bijzonder mensen die het christelijke wereldbeeld aanhangen, hebben onderwezen dat het mogelijk is om te vergeven zonder verontschuldiging. Ze halen vaak de

woorden van Jezus aan: ‘Maar als je anderen niet vergeeft, zal jullie Vader jullie je misstappen evenmin vergeven.’¹ Dus tegen de vrouw van de man die ontrouw is geweest en die doorgaat met zijn overspelige affaire zeggen ze: ‘Je moet hem vergeven, want anders zal God jou niet vergeven.’ Zo’n interpretatie van Jezus’ onderwijs houdt geen rekening met de rest van het Bijbelse onderwijs met betrekking tot vergeving. Christenen worden opgedragen te vergeven op dezelfde manier als God ons vergeeft. Hoe vergeeft God ons? De Bijbel zegt dat als we onze zonden belijden, God onze zonden zal vergeven.² Niets in het Oude of Nieuwe Testament wijst erop dat God de zonden van mensen vergeeft die hun zonden niet belijden en zich er niet van afkeren.

Wanneer een voorganger een vrouw aanmoedigt haar man te vergeven die de fout in is gegaan en nog steeds doorgaat met zijn verkeerde praktijken, vraagt de voorganger iets van de vrouw wat God Zelf niet doet. Jezus leert dat we altijd bereid moeten zijn om te vergeven, zoals God altijd bereid is hen te vergeven die zich bekeren. Sommige mensen zullen hier bezwaar tegen maken door aan te geven dat Jezus de mensen vergaf die Hem vermoordden. Maar dat is niet wat de Bijbel zegt. Jezus bad: ‘Vader, vergeef hun, want ze weten niet wat ze doen.’³ Jezus liet zien dat Hij medelijden met hen had en dat Hij ernaar verlangde dat Zijn moordenaars vergeven zouden worden. Dat zou ook ons verlangen en ons gebed moeten zijn. Maar hun vergeving volgde pas later, toen ze erkenden dat ze inderdaad de Zoon van God om het leven hadden gebracht.⁴ Vergeving zonder verontschuldiging wordt vaak aangemoedigd, omdat vergeving goed is voor degene die vergeeft, in plaats van omdat het goed zou zijn voor degene die de ander iets heeft aangedaan. Dergelijke vergeving leidt niet tot verzoening. Wanneer er geen verontschuldiging is geuit, wordt de christen opgeroepen de persoon aan God over te geven, omdat Hij recht zal spreken⁵ en geduldig zijn woede over te geven aan God.⁶

Dietrich Bonhoeffer, de bekende theoloog die in 1945 in een

concentratiekamp door de nazi's om het leven werd gebracht, pleitte tegen 'het verkondigen van vergeving zonder bekering.' Hij verwees naar dergelijke vergeving als 'goedkope genade... die leidt tot de verzoening van zonden, zonder de verzoening van de berouwvolle zondaar.'⁷

Werkelijke vergeving verwijdert de barrière die de overtreding creëerde, en opent na verloop van tijd de deur naar het herstel van vertrouwen. Als de relatie voor de overtreding warm en intiem was, kan het opnieuw een liefdevolle relatie worden. Als het gaat om een relatie met een vage bekende, kan de relatie verdiepen door het dynamische proces van vergeving. Als de overtreding werd begaan door een onbekende, zoals een verkrachter of moordenaar, is er geen relatie die hersteld zou moeten worden. Als zij hun verontschuldigen hebben aangeboden en jij hebt vergeven, zijn jullie allebei vrij om verder te gaan met jullie eigen leven, hoewel de crimineel wel berecht zal worden volgens het systeem dat de cultuur heeft ontwikkeld om om te gaan met afwijkend gedrag.

Het reservoir van 15 liter

Als we onze verontschuldigen aanbieden, nemen we verantwoordelijkheid voor ons gedrag. We doen ons best om het goed te maken met de persoon die werd gekwetst. Een oprechte verontschuldiging opent de deur naar de mogelijkheid van vergeving en verzoening. Daarna kunnen we verder bouwen aan de relatie. Zonder verontschuldiging vormt datgene wat er is gebeurd een barrière, en de kwaliteit van de relatie vermindert. Goede relaties worden altijd gekenmerkt door de bereidheid om verontschuldigen aan te bieden, te vergeven en zich te verzoenen.

Oprechte verontschuldigen verlichten een schuldig geweten. Stel je je geweten voor als een reservoir van 15 liter dat je op je rug draagt. Telkens wanneer je iemand iets aandoet, is het alsof er drie liter vloeistof in je geweten wordt gegoten. Na drie of vier overtredingen raakt het reservoir vol

– en het wordt zwaar. Een vol geweten geeft je een gevoel van schuld en schaamte. De enige manier om het geweten te legen, is je te verontschuldigen ten opzichte van God en de persoon die je iets hebt aangedaan. Wanneer dit is gebeurd, kun je God recht aankijken, kun je jezelf recht aankijken in de spiegel en kun je de ander recht aankijken. Niet omdat je volmaakt bent, maar omdat je bereid bent geweest om verantwoordelijkheid te nemen voor je falen.

Misschien hebben we de kunst van het verontschuldigen niet geleerd als kind. In gezonde gezinnen leren ouders hun kinderen sorry zeggen. Maar veel kinderen groeien op in disfunctionele gezinnen waar pijn, woede en bitterheid een manier van leven zijn en waar nooit sorry wordt gezegd.

Hoe ziet echte liefde er uit?

Het goede nieuws is dat je de kunst van excuses aanbieden kunt leren. We hebben in ons onderzoek ontdekt dat een verontschuldiging vijf fundamentele aspecten heeft. We noemen die aspecten de vijf talen van verontschuldigen. Elk aspect is belangrijk. Elk individu zal een of twee talen hebben die hem of haar meer aanspreken en meer zeggen. Als je wilt dat jouw relaties goed blijven, is het belangrijk dat je de taal van verontschuldigen van de ander leert kennen en dat je bereid zult zijn die taal te spreken. Wanneer je de taal spreekt die de ander het meeste aanspreekt, maak je het de ander gemakkelijker jou werkelijk te vergeven. Wanneer je zijn of haar taal niet spreekt, maakt dat vergeving moeilijker, omdat hij of zij niet zeker weet of je het wel echt meent.

Als je de vijf talen van verontschuldigen kent en ze toepast, zal dat al je relaties versterken.

In de volgende vijf hoofdstukken lichten we de vijf talen toe. In hoofdstuk 7 laten we je zien hoe je kunt ontdekken wat jouw eerste taal van verontschuldigen is, en wat de eerste taal van verontschuldigen van de ander is. We laten je ook zien hoe je zo goed mogelijk je verontschuldigen kunt aanbieden.

Liefde brengt vaak met zich mee dat je sorry moet zeggen – telkens weer. Echte liefde wordt erdoor gekenmerkt dat degene die de ander pijn heeft gedaan zijn of haar verontschuldigen aanbiedt, en dat de ander vergeeft. Dit leidt tot herstelde, liefdevolle relaties. Het begint allemaal bij het leren spreken van de juiste taal van verontschuldigen wanneer je iemand pijn hebt gedaan.

Praat erover

Hier volgt een aantal vragen om het gesprek op gang te brengen en je aan het denken te zetten. Behandel ze met je partner of goede vriend(in), of in een huisgroep, of gebruik ze om zelf over dingen na te denken.

- Bespreek de opmerking van de schrijver dat mensen ‘ongeneeslijk moreel’ zijn. Ben je het daarmee eens, of niet?
- De mensheid heeft ‘een enorm vermogen tot vergeven’. Deel een verhaal dat je hebt gehoord, of iets wat je hebt meegemaakt, dat dit gegeven illustreert.
- De mensen om wie we het meest geven, zullen we het meest raken met onze verontschuldigen. Welke mensen in jouw leven zullen er het meest bij gebaat zijn als jij dingen leert op het gebied van je excuses aanbieden?