



Vergeving als bevrijding van energie

Niemand heeft jouw leven ervaren zoals jij dat hebt ervaren. Dat simpele inzicht is de sleutel tot begrip, mildheid en vrijheid. Elk mens kijkt naar de wereld door zijn eigen bril van herinneringen, overtuigingen en gevoelens. Wat jij vanzelfsprekend vindt, kan voor een ander vreemd of zelfs bedreigend lijken. We denken vaak dat anderen zouden moeten begrijpen wat wij voelen, maar dat is zelden realistisch. **Iedereen leeft in een eigen binnenwereld**, gevormd door ervaringen die niemand anders volledig kent.

Toch verwachten we van anderen dat ze reageren zoals wij dat zouden doen. We vinden dat iemand meer rekening met ons moet houden, of zich anders moet gedragen. Als dat niet gebeurt, voelen we teleurstelling, boosheid of verdriet. Het is verleidelijk om te denken dat de ander ons opzettelijk pijn doet. Maar vaak ligt de oorzaak elders: **de ander kan simpelweg niet voldoen aan onze verwachting**, omdat hij niet dezelfde inzichten, overtuigingen of innerlijke kracht heeft. Zoals je niet van iedereen kunt verwachten dat hij honderd keer een bal kan hooghouden, kun je ook niet van iedereen verwachten dat hij even empathisch, bewust of communicatief is.

Wanneer we blijven

vasthouden aan zulke verwachtingen, bouwen we onbewust spanning op. Die spanning nestelt zich in ons zenuwstelsel en zet zich vast in het lichaam. **We raken “in weerstand”**. We voelen frustratie, onze ademhaling versnelt, onze spieren spannen zich aan.

Vergeving wordt vaak gezien als een groot moreel gebaar naar de ander toe, maar in wezen is het een daad van zelfzorg. Je vergeeft niet om iemand anders vrij te spreken, maar om **jezelf te bevrijden** van de spanning die je gevangen houdt. Zolang je boos blijft, houd je de ander energetisch vast. De gebeurtenis herhaalt zich in je hoofd en in je lichaam. Pas wanneer je zegt: “Ik laat dit los”, begin je opnieuw te ademen.

Dat betekent niet dat je goedkeurt wat er is gebeurd. Vergeving is geen vergoelijking. Het is erkennen dat je de situatie niet kunt veranderen, maar wel je reactie erop. **Door te vergeven neem je verantwoordelijkheid voor je eigen energie**. Je kiest ervoor om niet langer in de weerstand te blijven, maar weer in de stroom te stappen.

Soms helpt het om jezelf een paar eenvoudige vragen te stellen: *Begrijp ik echt waarom de ander zo handelde? Had die*

persoon de innerlijke kracht om anders te reageren? En vooral: **Is deze boosheid de energie waard die ik eraan verlies?** Vaak ontdek je dan dat de ander vanuit zijn eigen onzekerheid, angst of onvermogen handelde. Dat besef opent de deur naar begrip. En begrip is de eerste stap naar vergeving.

Wie leert vergeven, leert ook zichzelf beter kennen. Je gaat zien hoe verwachtingen werken: dat ze vaak niet over de ander gaan, maar over **wat jij hoopt te ontvangen**. Misschien verlang je erkenning, waardering of liefde. Wanneer die uitblijft, ervaar je dat als afwijzing. Maar door dat patroon te herkennen, kun je het loslaten. Je vindt de rust terug bij jezelf, niet bij de ander.

Vergeving is dus geen zwakte, maar een daad van kracht. Het vraagt moed om te zeggen: “Ik kies ervoor mijn hart open te houden, ook al deed het pijn.” Op dat moment verandert weerstand in stroming, en spanning in ruimte. Je zenuwstelsel ontspant, je ademhaling verdiept, en **je energie begint weer vrij te bewegen**.

Youri Hazeleger
joet@joet.nl