

Decision-based forgiveness¹

Stap 1. Uitleggen en discussiëren over vergeving (tijdens sessie).

Vraag partners wat ze zelf verstaan onder vergeven. De therapeut kan dan uitleggen wat er in therapie onder vergeven wordt verstaan. Vergeven = bewust loslaten van negatieve emoties en gedachten die je hebt ten aanzien van iemand die je onrecht heeft aangedaan, en het tonen van vriendelijkheid richting deze ‘dader’ ook al heeft deze dat, gezien het onrecht, niet verdient. Vaak maken cliënten ‘vergeven’ heel groot en complex. Zo kan men denken dat vergeven te maken heeft met spiritualiteit, of dat wordt vergeten of ontkend wat er is gebeurd. Vraag cliënten ook wat de voordelen kunnen zijn van vergeven.

Besluiten om te vergeven gaat vooraf aan het vergeven zelf. Het houdt in dat je:

- De beslissing neemt om wrok en boosheid los te laten. Je besluit dat je daar je energie niet meer naar toe wil laten gaan.
- De bereidheid toont om te vergeven, en de intentie uitspreekt om dat te doen of daaraan te werken.
- Verstandelijk beslist dat je wilt vergeven, emotioneel hoef je daar nog niet aan toe te zijn.
- Dat je het overspel niet (meer) tegen de ander gebruikt.

Voordeel van (besluiten om) te vergeven: je bevrijdt jezelf van een hele zware last. Je kan echt gaan helen. Alle energie die uitgaat naar de boosheid en wrok en het de ander daarvoor beschuldigen, kan je nu op je eigen herstelproces richten en op het herstellen van de onderlinge relatie. Besluiten om te vergeven zet het vergevingsproces in gang. Vergeven of dat besluiten betekent niet dat je geen pijn meer hebt of geen wrok meer voelt. Je laat deze wrok alleen niet de boventoon voeren en je leven en relatie niet langer verknallen. Overigens heb je alle recht om niet te vergeven, of voorlopig nog niet.

Stap 2. Partners gaan nadenken (tussen sessies).

Waar wil ik vergeving voor vragen? Wat heb ik gedaan wat onze relatie slecht heeft gedaan? Hoe heb ik bijgedragen aan de problemen en waar heb ik spijt van? Bij de overspelige partner zal dit het overspel zijn. Bij beide de zaken die de situatie hebben gecreëerd waaruit het overspel kon ontstaan. NB. Overspel is nooit een rechtvaardiging voor problemen in de relatie. Daar kan je immers ook anders mee omgaan. Dit moet te allen tijde duidelijk zijn.

Stap 3. Partners vragen elkaar vergeving (tijdens sessie).

Degene die is vreemdgegaan begint. Hij/zij vertelt waarvoor hij/zij vergeving vraagt, waarom en welke gevoelens deze daarbij ervaart. De partner luistert, geeft aan wat deze voelt in reactie op wat er wordt gezegd en geeft aan het gedrag te vergeven of de intentie te hebben het te vergeven (of niet). Dan worden de rollen omgedraaid. En dan eventueel weer (steeds vergeving vragen voor een specifieke gedraging of probleem).

Stap 4. Ritueel (na sessie)

Partners voeren een zelfbedacht ritueel uit om het vergevingsproces te vieren, en het besluit om negatieve emoties en wrok los te laten. Bijvoorbeeld ze laten samen een mooie, nieuwe professionele foto maken van hen als stel. Of ze verbranden zaken die hen aan hun ‘oude’ relatie doen denken, zoals een papieren agenda waarin weinig tijd was voor elkaar.

¹ Gebaseerd op DiBlasio, F.A. (2000). Decision-based forgiveness treatment in cases of marital infidelity. *Psychotherapy*, 37, 149-158.