

## **Doe- en reflectieoefening Anderen Vergeven**

*Uit: Werkboek Mindful Zelfcompassie; Kristin Neff & Christopher Germer*

**Ga rustig zitten** en neem de tijd. Haal een paar keer diep adem en sluit je ogen een paar tellen om aan te komen op deze plek en bij jezelf. Misschien kun je een kalmerend ademritme laten ontstaan of je handen ergens op je lichaam laten rusten.

**Denk dan aan een persoon die je pijn heeft gedaan** en die je misschien bereid bent om te vergeven. Denk aan een specifieke gebeurtenis in jullie relatie die tamelijk pijnlijk was, ongeveer een 3 op een schaal van 1 tot 10. Neem de tijd en beschrijf de gebeurtenis die je aan bod wilt laten komen.

Probeer terwijl je deze oefening doet **veel ruimte te creëren voor wat het ook is dat je ervaart en benader de ervaring met nieuwsgierigheid**. Wees je bewust van wat er gebeurde, zonder dat je je verliest in het drama. Als je je te ongemakkelijk begint te voelen dan stop je met de oefening. Je kunt ernaar terugkeren wanneer je maar wilt.

- **Je openstellen voor de pijn**  
Probeer je alle details zoveel mogelijk voor te stellen en maak contact met de pijn die deze persoon heeft veroorzaakt; misschien kun je de pijn voelen in je lichaam. Je hoeft alleen de pijn maar aan te raken, je er niet door te laten overweldigen.
- **Zelfcompassie**  
Erken de pijn zoals je dat bij een dierbare vriend zou doen. Blijf jezelf compassie geven, misschien door je hand op je hart te leggen of elders en de vriendelijkheid met je adem door je lichaam te laten stromen. Of geef jezelf liefdevolle wensen: moge ik veilig...sterk...aardig voor mezelf zijn.....Vraag jezelf af of je er klaar voor bent om deze persoon te vergeven. Zo niet, blijf jezelf dan compassie bieden.
- **Wijsheid**  
Als je echt klaar bent om te vergeven, kijk dan of je begrip kunt opbrengen voor de omstandigheden die het gedrag van deze persoon hebben beïnvloed. Realiseer je dat het menselijk is om fouten te maken, en misschien ontdek je factoren die een rol hebben gespeeld waarop jij noch de ander invloed hadden. Stond hij of zij onder grote druk, culturele factoren, opvoeding, laag gevoel van eigenwaarde etc....
- **De intentie om te vergeven**  
Als het nu goed voelt om te vergeven – en alleen als het echt goed voelt – begin de andere persoon vergeving te schenken, misschien door te zeggen: Ik wil beginnen je te vergeven voor de pijn die je mij hebt gedaan. Of eventueel andere woorden die bij je opkomen. Zeg de woorden een aantal keer zachtjes voor jezelf.
- **De verantwoordelijkheid om te beschermen**  
Maak een afspraak met jezelf, besluit nooit meer zo gekwetst te worden, niet door deze persoon of een ander, als je het kunt voorkomen. En om hiervan te leren.

## **Reflectie Anderen Vergeven**

Hoe voelde het om opnieuw contact te maken met de pijn die je toen voelde?

Kon je jezelf compassie geven?

Was er sprake van enige weerstand?

Kon je bepaalde factoren identificeren die van invloed waren op het gedrag van de ander?

Hoe voelde het om een zin van vergeving te zeggen?

Was je in staat om contact te maken met je voornemens om jezelf te beschermen?

*Sommige mensen ontdekken dat ze nog niet klaar zijn voor vergeving. Als dit bij jou gebeurde probeer je dan te focussen op het woord: "beginnen" in de zin van vergeving. "Ik wens me toe dat ik kan beginnen met je te vergeven". Zonder de strijd aan te gaan om het ook daadwerkelijk te laten gebeuren. Als vergeving als een last voelt dan zijn we er nog niet klaar voor en mee.*