

De kracht van vergeving

Vergeving: ruimte maken voor wat echt belangrijk is

Vergeving is een thema dat vaak wordt omringd door misverstanden. Het betekent niet dat je moet vergeten wat er is gebeurd of dat je iemands gedrag goedkeurt. Vergeving binnen ACT (Acceptance and Commitment Therapy) draait om iets anders: het loslaten van de strijd met pijnlijke gedachten en gevoelens, zodat je je aandacht kunt richten op wat echt belangrijk voor je is.

Waarom is vergeving moeilijk?

Wanneer we pijn ervaren door de acties van anderen, kunnen onze gedachten en emoties ons gevangen houden. We blijven vasthouden aan boosheid, wrok of teleurstelling, in de hoop dat dit ons beschermt. Maar in werkelijkheid kost het energie en staat het ons geluk in de weg. ACT helpt om hier op een andere manier mee om te gaan.

Vergeving in ACT: openstaan, aanwezig zijn en handelen naar je waarden

ACT biedt handvatten om op een flexibele manier met vergeving om te gaan. Dit gebeurt via drie pijlers:

1. **Openstaan voor je ervaring** – Erken de pijn, de boosheid of het verdriet zonder ertegen te vechten. Wat je voelt mag er zijn, maar hoeft niet te bepalen hoe je handelt.
2. **Aanwezig zijn in het moment** – Merk op wanneer je gedachten blijven hangen in oude verhalen en keer terug naar het hier en nu. Adem in, voel de grond onder je voeten en kies bewust waar je je aandacht op richt.
3. **Handelen naar wat belangrijk is** – Wat voor persoon wil je zijn? Hoe wil je omgaan met moeilijke situaties? Door je waarden als kompas te gebruiken, kun je stap voor stap loslaten en ruimte maken voor een leven dat meer in lijn is met wat voor jou telt.

Oefening: de rugzak van wrok

Stel je voor dat je een zware rugzak vol stenen draagt. Elke steen staat voor een pijnlijke gebeurtenis of een gevoel van onrecht. Hoe voelt het om die last continu met je mee te dragen? En stel je nu voor dat je ervoor kiest om een steen neer te leggen. Niet omdat de pijn er niet toe doet, maar omdat je jezelf niet langer wilt belasten. Wat zou dit voor je betekenen?

Vergeving is geen eindstation, maar een proces. Het begint met de keuze om ruimte te maken voor je eigen welzijn. Wil je hiermee aan de slag? [Download](#) het werkblad en ontdek hoe je met ACT jouw eigen weg naar vergeving kunt bewandelen.



Als je nieuwsgierig bent naar hoe je dit concept in je dagelijks leven kunt toepassen of je wilt verder praten over dit thema, neem gerust [contact](#) met mij op.

Rob van der Laan
ACT therapeut