



**Interpunctie**

Praktijk voor psychosociale hulpverlening

Nellie Timmermans-van de Kamp  
Smientdonk 2 5467 CA Veghel  
www.interpunctie.nl  
info@interpunctie.nl  
0413-310795 of 06-21592435



## **Nogmaals vergeven....maar dan: jezelf vergeven.**

“Het ligt niet aan mij” ....

“ik heb gelijk” ...

“de ander heeft een fout gemaakt” ...

“de buurman (of mijn vriendin) is onredelijk” .

Allemaal dingen die je bij conflicten wel eens denkt. Je gelooft er heilig in. *Het IS* gewoon zo! Toch is het altijd maar de visie die jij hebt (vanuit jouw gezichtspunt). Als je de ander zou spreken zou je dezelfde dingen horen (dat het allemaal zelfs aan jou zou liggen....).

Hoe kan dat dan? Zeker bij conflicten waarbij we emotioneel betrokken zijn kunnen we niet meer helder denken. Emoties staan ons in de weg. En daarom is het juist zo goed om eens rustig na te denken over jouw houding zonder dat je jezelf hoeft te verdedigen of goed te praten.

Bij conflicten is het denken we vaak in schuld. Toch is dat zelden waar. Niet de een is schuldig (en de ander niet!). Je begrijpt elkaar niet goed, je gaat invullen dat de ander vast verkeerde bedoelingen heeft, dat er opzet in het spel is, of noem maar op. Die “waarheid” zoals jij hem ziet, moet je loslaten. Soms zul je blijven vinden dat die ander “schuldig” is en in sommige zeer ernstige gevallen is dat ook echt zo.

Communicatie is belangrijk, maar ook door na te denken over je eigen rol, je eigen handelen, je eigen gedrag kom je een heel eind. Echt nadenken kan alleen als je niet blijft vasthouden aan je eigen gelijk, en open durft te kijken naar ieder’s aandeel. Niemand heeft **altijd** gelijk, terwijl iedereen wel mensen kent die hun ongelijk maar moeilijk kunnen toegeven....

Waarom zou dat nu zo zijn? Deze mensen moeten vasthouden aan hun beeld dat zij geen fouten maken, nooit iets verkeerd doen. Wel fouten maken zou dat beeld van perfectie verstoren. Je kan jezelf niet toestaan fouten te maken en dus evenmin jezelf vergeven. Wanneer je jezelf leert vergeven wordt het leven prettiger voor jezelf. Er is echter nog een mooie bijkomstigheid: dat je ook gemakkelijker een ander zijn fouten kunt vergeven

Perfectie lijkt leuk om na te streven, maar perfectionisme maakt mensen erg ongelukkig. Want iedereen die perfect wil zijn, voelt diep van binnen dat hij/zij dat eigenlijk niet is (en nooit zal worden ook...) En als je dan ontdekt dat je een fout gemaakt hebt zit er maar een ding op: ontkennen en de ander de schuld geven. En dat is niet eerlijk. Soms kun je je daar even mee geruststellen maar uiteindelijk levert dat weinig zelfrespect op. Je zelfbeeld wordt er eerder slechter dan beter door.

Daarom: leer jezelf vergeven en accepteer dat je niet perfect bent. Vind je dat moeilijk. Kom een luisteren op 21 november.

Dan is er 2x een bijeenkomst over dit thema, een keer 's middags en een keer 's avonds. Wel graag even aanmelden via: [info@interpunctie.nl](mailto:info@interpunctie.nl), deelname € 7,50 p.p.

**Thema  
Vergeving**

*dinsdag 21 november 2017  
14.00-16.00 uur OF  
19.30-21.30 uur*

toegang E 7,50 p.p.  
Smientdonk 2, Veghel

aanmelden via mail  
[info@interpunctie.nl](mailto:info@interpunctie.nl)