

# Ruimte in je hart - over vergeving en verzoening

**Praktische handleiding, door Eddy de Pender - zelfstandig coach & mediator en auteur van "Help, het is weer maandag!"**

*"Momenteel heb ik nog zwangerschapsverlof, volgende week moet ik weer beginnen. Een mailtje van mijn baas heeft vanmiddag zoveel emoties (hoofdpijn, buikpijn, misselijkheid, verdriet, boosheid, trillerigheid) bij me opgeroepen dat er iets moet veranderen voordat ik verder kan. Ik realiseer me dat, sinds ik drie jaar geleden aan deze baan begonnen ben, er alleen maar conflictsituaties zijn geweest. Ik zie er als een berg tegenop om weer te beginnen."*

Mirjam is 28 en zeer gemotiveerd voor haar werk. Ze ervaart duidelijk een roeping voor deze baan en ziet ook dat ze een essentiële bijdrage levert. Alleen, de omstandigheden zijn zo ingewikkeld dat het werk meer moeite oplevert dan het plezier en de voldoening die ze erin vindt. Mirjam zit klem. Aan de ene kant wil ze graag weer aan de slag, maar aan de andere kant ziet ze er als een berg tegenop. Wat te doen? Doorgaan en hopen dat het beter wordt? Of een andere baan zoeken?

Na een hele poos gesproken te hebben over voor- en nadelen van de verschillende opties, over de diverse gevoelens die ze ervaart en waar die mee te maken hebben, komt op een bepaald moment het begrip vergeving aan de orde. In moeilijke situaties heeft iedereen de neiging zichzelf te beschermen en dan kan het gemakkelijk gebeuren dat iemand anders ons kwetst, of dat wij anderen op een verkeerde manier behandelen.

Omdat Mirjam christen is, wil ze dit open onderzoeken. We kijken eerst naar een voorbeeld waarbij ze voor haar gevoel iemand anders verkeerd behandeld heeft. Ze had dit wel uitgesproken, maar het zit er nog steeds. Als Mirjam besluit om met een getuige erbij haar schuld te belijden, ervaart ze daadwerkelijk de vergeving van God.

Daarna onderzoeken we een situatie waarbij ze zich gekwetst heeft gevoeld door een leidinggevende. Daarover heeft ze nooit kunnen praten. Ze had er de moed niet voor. Mirjam wil vrijkomen van deze situatie en hem graag vergeven. Wanneer ze vergeving uitspreekt komt er een diep verdriet los. Later zegt ze: "Ik had geen idee dat het zo diep zat." Ze gaat weg met een enorm gevoel van ruimte en vrijheid.

Mirjam heeft nu de moed om voorzichtig weer te beginnen. De tijd zal het leren of het lukt haar passie te verwezenlijken in deze organisatie, of dat ze toch op zoek moet naar een andere plek. Maar ze kan nu in ieder geval die keus in vrijheid maken.

**Boekentip:**  
Vergeven - Nancy Leigh DeMoss

ISBN13: 9789063535179

Prijs: € 14,95

Uitgeverij Medema



Beeld: E/je