

De vijf excuustalen

De vijf excuuustalen

Het geheim voor goede relaties

*Gary Chapman
en Jennifer Thomas*

Ĵ/ark media

De vijf excuustalen

Het geheim voor goede relaties

Chapman, G. en Thomas, J.

This book was first published in the United States by Northfield Publishing, 820 N. La-Salle Blvd, Chicago, IL 60610, with the title The 5 Apology Languages, copyright © 2022 by Gary Chapman & Jennifer Thomas. Translated by permission. All rights reserved. This book is a revised and updated edition of The Five Languages of Apology (© 2006) and When Sorry Isn't Enough (© 2013).

The 5 Love Languages is a registered trademark of The Moody Bible Institute of Chicago in the United States and other jurisdictions.

ISBN 978 90 33803 40 6

NUR 740

c-NUR 000

ISBN e-book: 978 90 33803 53 6

Oorspronkelijke titel: *The 5 Apology Languages*

Vertaling: Annet N. Landon-Medendorp

Vormgeving omslag: Flashworks, Kampen

Vormgeving binnenwerk: ZeeDesign

© 2023 UITGEVERIJ ARK MEDIA – LEEUWARDEN

Alle rechten voorbehouden.

Ark Media is onderdeel van Jongbloed Christelijke Media.

jongbloedmedia.nl

*Aan Karolyn, die in de vijftig jaar
dat we man en vrouw zijn,
al heel wat keren
mijn excuses aanvaard heeft
en me heeft vergeven.*

*Aan mijn kinderen – Ross, Lydia en Russell.
Mijn liefde voor jullie kent geen grenzen.*

Inhoud

Inleiding: Waarom dit belangrijk is	9
1. Dingen rechtzetten	13
2. Berouw tonen - 'Het spijt me'	21
3. Verantwoordelijkheid nemen - 'Ik zat fout'	33
4. Genoegdoening bieden - 'Hoe kan ik het goedmaken?'	47
5. Aan verandering werken - 'Ik zal zorgen dat het niet weer gebeurt'	63
6. Vergeving vragen - 'Wil je me vergeven?'	81
7. Hoe zeg je dat iets je spijt?	93
8. Stel dat je je excuses niet wilt aanbieden?	103
9. Leren vergeven	121
10. Relaties binnen je familie herstellen	139
11. Besluiten jezelf te vergeven	155
12. Echt spijt hebben, echt vergeven	167
Bijlage 1	
Dingen die je níét moet zeggen wanneer je je excuses aanbiedt	173
Bijlage 2	
Dingen die je wél kunt zeggen wanneer je je excuses aanbiedt	175
Bijlage 3	
Bepaal je eigen excuustaal	177
Dankwoord	185
Over de auteurs	187
Eindnoten	189

Inleiding

Waarom dit belangrijk is

Mijn dochter komt altijd te laat', zei een vrouw tegen me. 'Ze is een fijne meid, maar is simpelweg altijd te laat; te laat thuis voor het avondeten, te laat in de kerk, noem maar op. Niet dat het een groot probleem is, maar zei ze maar eens dat het haar spijt, ook al is het maar één keer.'

Een andere vrouw, die ik Lisa zal noemen, zei: 'Ik houd heel veel van mijn man, maar al die excuses zonder dat zijn gedrag verandert ben ik beu, vooral als het om klusjes gaat. Zeg niet alleen: "Het spijt me dat ik vergeten ben de keukenvloer te dweilen." Denk er in het vervolg alsjeblieft aan om het wel te doen!'

Jack is in de vijftig. Hij is vervreemd van zijn broer omdat die hem jaren geleden geld afgetrosgeld heeft. 'Hij heeft nooit tegen me gezegd dat hij zich schuldig voelt om wat hij gedaan heeft. Het geld kan me niet veel schelen, maar ik vind wel dat hij het op de een of andere manier goed moet maken', zei hij.

Michelle is onlangs gescheiden van Sam. Ze ziet in dat zij medeschuldig was aan het uiteenvallen van hun huwelijk en God leidt haar nu in een poging tot verzoening: 'Diep vanbinnen geloof ik dat God zegt dat het de moeite waard is om te proberen deze zelden bewandelde weg te gaan.'

Sommige voorbeelden van verkeerd gedrag zijn niet zo ernstig, andere zetten een leven op zijn kop, maar in alle gevallen moet er binnen een relatie iets hersteld worden. Iets wat fout was, moet rechtgezet worden. Hoe doen we dat?

Sara vroeg zich dat ook af toen ze naar een van mijn huwelijksseminars kwam. Voordat de bijeenkomst begon, kwam ze naar me toe en vroeg: ‘Spreekt u er ook over hoe belangrijk het is je excuses aan te bieden?’

‘Dat is een interessant onderwerp’, antwoordde ik. ‘Waarom vraag je dat?’

‘Nou, het enige dat mijn man zegt is: “Sorry.” Dat noem ik niet echt je excuses aanbieden.’

‘Wat wil jij dan dat hij zegt of doet?’ vroeg ik.

‘Ik wil dat hij toegeeft dat hij fout zat en me om vergeving vraagt. En ik wil dat hij me ervan verzekert dat het niet weer zal gebeuren.’

Dr. Jennifer Thomas en ik hebben uitgebreid onderzoek gedaan naar het belang van op een goede manier je excuses aanbieden. Wat wij daaruit geleerd hebben bevestigde dat Sara niet de enige is die goed wil omgaan met kwesties als toegeven dat je fout zat en vergeving vragen. Maar ‘je excuses aanbieden’ betekent niet voor iedereen hetzelfde. Dat komt omdat we verschillende ‘talen’ spreken.

‘In therapie sessies heb ik dat vaak meegemaakt’, zegt Jennifer. ‘De een zegt: “Hij moet zijn excuses aanbieden” en de ander zegt: “Ik heb mijn excuses al aangeboden.”’ Zo komen ze in een discussie terecht over wat het betekent om je excuses aan te bieden. Daar kijken ze natuurlijk verschillend tegenaan.’

Zelf heb ik ook bij heel wat stellen meegemaakt dat uit hun gedrag bleek dat ze elkaar niet begrepen. De excuses hadden niet de gewenste vergeving en verzoening tot gevolg. Uit mijn eigen huwelijk kan ik me ook momenten herinneren dat Karolyn wel haar excuses

aanbood, maar ik die nogal mager vond en andere keren waarbij ik mijn excuses aanbood, maar zij het moeilijk vond me te vergeven omdat ze dacht dat ik het niet echt meende.

Wij zijn van mening dat een liefdesrelatie die beschadigd is doordat de een de ander gekwetst heeft, weer hersteld kan worden. Dat kan door verder te gaan dan alleen even 'sorry' zeggen en door te leren om op een goede manier je excuses aan te bieden. Wanneer we dat doen en wanneer we de taal die een ander gebruikt om zijn of haar excuses aan te bieden, beter gaan begrijpen, kunnen we afgezaagde smoesjes vervangen door een oprechtheid, eerlijkheid en ... opluchting.

We zijn ons er pijnlijk van bewust hoeveel verdeeldheid, woede en strijd er tegenwoordig in de wereld is. Daarom willen we afsluiten met een hoofdstuk waarin we iets beschrijven dat sommige mensen zullen beschouwen als een onbereikbaar ideaal, maar dat wij als een goede mogelijkheid zien: hoe zou de wereld eruitzien als we allemaal zouden leren om elkaar op een goede manier onze excuses aan te bieden?

Bekijk samen met ons wat het betekent om oprecht spijt te hebben en echt vergeving te zoeken.

Gary Chapman, PhD

Jennifer Thomas, PhD

1

Dingen rechtzetten

In een volmaakte wereld zouden excuses nodig zijn. Helaas is de wereld onvolmaakt en daarom zijn excuses onmisbaar. Mijn academische achtergrond ligt in de antropologie, de studie van de menselijke cultuur. Een van de duidelijke conclusies van een antropoloog is dat alle mensen een bepaalde moraal hebben: sommige dingen zijn goed en andere dingen zijn verkeerd. Mensen hebben altijd een bepaalde moraal. In de psychologie wordt dat vaak 'het geweten' genoemd. In de theologie wordt dat in verband gebracht met een godsbesef.

De standaard aan de hand waarvan het geweten iets goed- of afkeurt, wordt inderdaad beïnvloed door de cultuur. In de cultuur van Eskimo's (of Inuit) bijvoorbeeld is het aanvaardbaar om de iglo van een vreemde binnen te gaan en daar iets te eten als je onderweg bent en je proviand opgebraakt is. In de meeste westerse culturen wordt het beschouwd als inbraak wanneer je een huis binnengaat waar niemand is; het zou als een misdad deed bestraft kunnen worden. Hoewel de maatstaf van wat goed is van cultuur tot cultuur zal verschillen en soms zelfs binnen culturen, hebben alle mensen een gevoel van goed en kwaad.

Als er inbreuk gemaakt wordt op dat gevoel, zal iemand boos worden. Hij zal zich benadeeld voelen en wrok koesteren tegen de

persoon die zijn vertrouwen geschonden heeft. Wat er misgegaan is, vormt een barrière tussen die twee mensen en de verstandhouding is kapot. Ze kunnen niet doen alsof er niets gebeurd is, zelfs al zouden ze dat willen. Jack, die jaren geleden door zijn broer benadeeld werd, zegt: ‘Het is tussen ons nooit meer hetzelfde geweest.’ Wat er ook is misgegaan, iets in degene die benadeeld werd wil gerechtigheid. Die menselijke realiteit dient als basis voor alle rechtssystemen.

Een oproep tot verzoening

Een benadeelde persoon kan via justitie iets van genoegdoening ontvangen, maar in het algemeen herstelt het recht geen relaties. Als een werknemer iets steelt van zijn bedrijf en betrappt wordt, berecht wordt en een boete of gevangenisstraf krijgt, zegt iedereen dat het recht gezegevierd heeft. Toch zal het bedrijf die werknemer zijn vertrouwensfunctie waarschijnlijk niet teruggeven. Aan de andere kant, als een werknemer van zijn bedrijf steelt maar daarna snel verantwoordelijkheid neemt voor die fout, deze meldt aan een leidinggevende, zegt dat hij er oprecht spijt van heeft, aanbiedt om alle schade te vergoeden en een beroep doet op barmhartigheid, dan is het mogelijk dat de werknemer voor het bedrijf mag blijven werken.

Mensen hebben een bijzonder vermogen om te vergeven. Ik herinner me dat ik een aantal jaar geleden de stad Coventry bezocht, in Engeland. Daar stond ik te midden van de restanten van een kathedraal die in de Tweede Wereldoorlog door de nazi's gebombardeerd was. Ik luisterde naar de gids, die het verhaal vertelde over de nieuwe kathedraal die naast de ruïne oprees. Een paar jaar na de oorlog was een groep Duitsers komen helpen bij de bouw van die nieuwe kathedraal, als daad van berouw voor de schade die hun

landgenoten veroorzaakt hadden. Iedereen was het erover eens dat de ruïne in de schaduw van de nieuwe kathedraal moest blijven staan. Beide bouwwerken waren symbolisch: het ene voor onmenselijkheid tegenover de medemens, het andere voor de kracht van vergeving en verzoening.

Als een relatie door verkeerd gedrag verbroken is, dan hebben wij diep vanbinnen dringend behoefte aan verzoening. Dat verlangen naar verzoening is vaak nog sterker dan het verlangen naar recht. Hoe inniger de band, hoe dieper het verlangen naar verzoening. Wanneer een man zijn vrouw niet goed behandelt, wordt ze in haar woede en pijn verscheurd tussen een verlangen naar recht en een verlangen naar barmhartigheid. Aan de ene kant wil ze dat hij betaalt voor zijn misstap; aan de andere kant wil ze graag verzoening. Een oprecht excuus van zijn kant maakt echte verzoening mogelijk. Als er geen spijtbetuiging komt, dan leidt haar gevoel voor goed en kwaad ertoe dat zij ernaar verlangt dat er recht gedaan wordt.

In de loop van de jaren heb ik veel echtscheidingsprocedures meegemaakt en gezien hoe de rechter probeerde te bepalen wat juist was. Vaak heb ik me afgevraagd of een oprechte spijtbetuiging de trieste afloop veranderd zouden hebben.

Ik heb een woedende tiener in de ogen gekeken en me afgevraagd hoe anders zijn leven verlopen zou zijn als zijn vader had aangegeven hoe erg het hem speet dat hij gewelddadig was geweest. Zonder excuses groeit onze woede, waardoor we gedreven worden om genoegdoening te eisen. Wanneer die genoegdoening naar onze mening niet geboden wordt, dan nemen we het heft vaak in eigen hand en willen we wraaknemen op degenen die ons iets misdaan hebben. Woede kan tot uitbarsting komen en in geweld uitmonden.

De man die het kantoor van zijn voormalige werkgever binnenloopt en zijn leidinggevende en drie van zijn collega's neerschiet, is ziedend vanwege een onrechtvaardigheidsgevoel dat zo sterk is

dat alleen wraak nemen door mensen te vermoorden het onrecht kan herstellen. Alles had anders kunnen lopen als hij de moed had gehad om liefdevol de confrontatie aan te gaan en als anderen de moed hadden gehad om te zeggen: 'Ik heb het verkeerd gedaan.'

Kun je vergeven zonder excuses?

Oprechte vergeving en verzoening zijn handelingen tussen twee personen die mogelijk gemaakt worden door excuses. Sommige mensen, vooral binnen de christelijke wereld, zijn van mening dat je ook zonder excuses hoort te vergeven. Vaak citeren ze de woorden van Jezus: 'Als u de mensen hun overtreedingen niet vergeeft, zal uw Vader uw overtreedingen ook niet vergeven.'¹ Dus zeggen ze tegen de vrouw van een ontrouwe man die door blijft gaan met zijn overspelige verhouding: 'Je moet hem vergeven, want anders zal God jou niet vergeven.'

Zo'n uitleg van Jezus' onderwijs neemt niet mee wat de Bijbel nog meer leert over vergeving. Een christen wordt opgedragen om anderen te vergeven op dezelfde manier waarop God ons vergeeft. Hoe vergeeft God ons? In de Bijbel staat dat als wij onze zonden belijden, God onze zonden zal vergeven.² Zowel in het Oude als het Nieuwe Testament wijst niets erop dat God zonden vergeeft van mensen die hun zonden niet belijden en geen berouw betonen.

Wanneer een voorganger een echtgenote aanmoedigt om haar overspelige man te vergeven terwijl die doorgaat met zijn verkeerde gedrag, dan vraagt hij iets van die vrouw wat God zelf niet vraagt. Jezus leert dat we altijd bereid moeten zijn te vergeven, zoals God altijd bereid is om mensen die berouw tonen te vergeven.

Sommige mensen zullen tegenwerpen dat Jezus degenen vergaf die Hem doodden, maar dat is niet wat er in de Bijbel staat. Jezus bad: 'Vader, vergeef hun, want ze weten niet wat ze doen.'³ Jezus

toonde daarin zijn diepe bewogenheid en zijn verlangen dat de moordenaars vergeven zouden worden. Dat moet ons verlangen en ons gebed zijn. Hun vergeving kwam later, toen zij erkenden dat ze inderdaad de Zoon van God gedood hadden.⁴

Vergeving zonder dat er spijt betuigd is wordt vaak aangeraden ter wille van degene die vergeeft en niet ter wille van degene die de fout beging. Dat soort vergeving leidt niet tot verzoening. Wanneer er geen spijt is betuigd, wordt een christen bijbels gezien aangemoedigd om de wraak aan God over te laten⁵ en zijn woede lankmoedig aan God te geven.⁶

Dietrich Bonhoeffer, de grote theoloog die in 1945 in een concentratiekamp door de nazi's gedood werd, verzette zich tegen het preken van vergeving zonder eerst berouw te eisen. Hij noemde dat soort vergeving 'goedkope genade, die neerkomt op de rechtvaardiging van de zonde zonder de rechtvaardiging van de berouwvolle zondaar'.⁷

Oprechte vergeving neemt de belemmering weg die door de overtreding ontstaan is en baant de weg naar toekomstig herstel van vertrouwen. Als de relatie voordat er iets misging hartelijk en innig was, kan die weer liefdevol worden. Als de relatie oppervlakkig was, kan die door dit dynamische proces van vergeving dieper worden. Als een onbekende je iets misdaan heeft, zoals een verkrachter of moordenaar, dan was er geen relatie die hersteld kan worden. Als de overtreder spijt betuigd heeft en jij diegene hebt vergeven, dan zijn jullie allebei vrij om verder te gaan met je leven, hoewel de overtreder alsnog moet verschijnen voor het rechtssysteem dat door de maatschappij ingesteld is om misdragingen af te handelen.

Het vat van twintig liter

Wanneer we onze excuses aanbieden, nemen we verantwoordelijkheid voor ons gedrag en proberen we het goed te maken met degene

die gekwetst is. Een oprecht excuus baant de weg tot vergeving en verzoening. Daarna kunnen we weer verder werken aan de relatie. Zonder excuses vormt wat er is misgegaan een belemmering en verslechtert de kwaliteit van de relatie. In een goede relatie is men altijd bereid tot excuses, vergeving en verzoening.

Oprechte excuses helpen ook tegen een slecht geweten. Stel je je geweten eens voor als een vat van twintig liter dat op je rug bevestigd is. Telkens wanneer je iemand benadeelt, is het alsof er vier liter vloeistof in je geweten gegoten wordt. Na drie tot vier missers raakt je geweten vol en voel jij je bedrukt. Door dat bezwaarde geweten schaamt je je en voel je je schuldig. De enige manier om dat vat echt te legen is om spijt te betuigen aan God en aan degene die je gekwetst hebt. Wanneer dit gebeurd is, kun je God onder ogen komen en jezelf en de ander weer recht in de ogen kijken; niet omdat jij volmaakt bent, maar omdat je bereid was de verantwoordelijkheid te nemen voor wat er fout gegaan is.

Niet elk kind krijgt de kunst van fatsoenlijk je excuses aanbieden in de opvoeding mee. In gezonde gezinnen leren ouders kinderen 'sorry zeggen'. Maar veel kinderen groeien op in disfunctionele gezinnen waar pijn, woede en wrok bij het leven horen en niemand ooit zijn excuses aanbiedt.

Hoe echte liefde eruitziet

Gelukkig is je excuses aanbieden iets wat je kunt leren. In ons onderzoek daarnaar hebben we ontdekt dat er vijf wezenlijke aspecten bij een spijtbetuiging horen. We noemen die 'de vijf excuustalen'. Al die talen zijn belangrijk, maar sommige mensen begrijpen de ene taal beter dan de andere. De sleutel tot goede relaties is om de taal van je partner te leren en bereid te zijn die te spreken. Wanneer je je uitdrukt in iemands belangrijkste taal, maak je het

diegene gemakkelijker om te horen dat je het meent en om jou oprecht te vergeven.

Het zal al je relaties ten goede komen wanneer je de vijf excuustalen begrijpt en toepast.

In de volgende vijf hoofdstukken zullen we de vijf talen uitleggen. In hoofdstuk 7 zullen we je laten zien hoe je zowel je eigen taal als die van iemand anders kunt bepalen en hoe dit je spijtbetuiging effectiever maakt.

Liefde houdt vaak in dat je sorry moet zeggen, telkens weer. Een kenmerk van echte liefde is dat degene die de fout in gegaan is, zijn excuses aanbiedt en dat degene die benadeeld is, de ander vergeeft. Dat is de weg tot herstel in liefdevolle relaties. Dat begint er allemaal mee door in de juiste taal je spijt te betuigen wanneer je iemand gekwetst hebt.

Om over door te praten

Hier volgen een paar vragen die bedoeld zijn om een gesprek op gang te brengen en verder na te denken over dit onderwerp. Stel ze aan je partner of goede vriend of bespreek ze in een groepje, of gebruik ze om er zelf verder over na te denken.

‘Mensen zijn onverbeterlijk moralistisch.’ Ben je het met deze opmerking van de auteur over het geweten eens? Of niet?

Deel een verhaal dat je gehoord hebt of iets dat je meegemaakt hebt om te illustreren dat mensen soms verbazingwekkend goed kunnen vergeven.

Mensen om wie wij het meest geven zijn degenen die het meest geraakt worden als we onze excuses aanbieden. Welke mensen in jouw leven vinden het het fijnst als jij je excuses aanbiedt?