



Vergeven **IS EEN CADEAU AAN JEZELF**

.....

Het klinkt misschien gek, maar eigenlijk is vergeven alles behalve 'sorry' zeggen. Vergeven is het loslaten van de hoop op een beter verleden.

En dat doe je niet voor die ander, maar puur voor jezelf.

TEKST DEBORAH LIGTENBERG

STILLE DADEN VAN VERGEVING

DOEN WONDEREN VOOR EEN RELATIE

De zoon van de Amerikaanse Al Valdez werd door een bendelid door zijn hoofd geschoten. Zijn zoon overleefde het weliswaar, maar dat maakte Al niet minder kwaad. De boosheid vrat hem op en verpestte een groot deel van zijn leven. Toch wist hij uiteindelijk te ontsnappen aan dit gevoel. “Na jaren vol haat ontdekte ik iets wat mijn leven veranderde; vergeving”, vertelt Al in zijn indrukwekkende speech voor TED Talk. “Ik wist niet dat ik het kon, maar ik vergaf de persoon die mijn zoon neerschoot. Dat was nodig, vooral voor mezelf. Als je niet kunt vergeven, ben je niet vrij. Je houdt jezelf gevangen in negatieve emoties en kunt niet ten volle leven en investeren in relaties met anderen.”

Vergeven, het is niet niks. Susten onze moeders ruzies vroeger met een welgemeend ‘vergeven en vergeten’, als volwassenen weten we hoe moeilijk vergeven kan zijn. “Om te kunnen vergeven, is vergeten niet noodzakelijk”, zegt Ellen Huijsmans van InMotie Psychologie in Utrecht. “Door te blijven herinneren wat er is gebeurd, blijf je alert. Hierdoor voorkom je dat iets opnieuw gebeurt. En als het zich toch herhaalt, zorgt die alertheid ervoor dat je anders reageert. De kunst van vergeven is om die gebeurtenis er te laten zijn, zonder dat er wrok is. Vergeven is loslaten. Durf de pijn te laten gaan, zodat je kunt doorgaan met leven.”

Door de pijn heen

Vergeven is een proces dat tijd nodig heeft. Het vraagt om het loslaten van woede, jezelf niet langer als slachtoffer zien en de pijn die je is aangedaan goed te doorleven. Dat is niet in één dag gepiept. Dat vindt ook Robert Enright, oprichter van het Inter-

national Forgiveness Institute. Er zijn verschillende manieren om te leren vergeven. Enright bedacht een model dat het vergevingsproces onderverdeelt in vier fases. De eerste fase is die van het ontdekken. Als je iets is aangedaan, is het belangrijk om onder ogen te zien welke gevoelens dit oproept: is er sprake van kwaadheid, pijn, schaamte, een schuldgevoel en depressieve gevoelens?

Daarna volgt fase twee, de beslisfase. Wil je die negatieve gevoelens door wat een ander je heeft aangedaan houden of is er de bereidheid om de ander te vergeven zodat je verder kunt? Die bereidheid is heel belangrijk. Wie daar (nog) niet aan toe is, kan het vergevingsproces beter uitstellen. Vergeven móet namelijk niet, maar het is wel een mooi cadeau aan jezelf.

Fase drie is het moeilijkst, omdat deze verlangt door de pijn heen te gaan. Om goed ▷

•••••

BIJ VERGEVEN
GAAT HET NIET
OVER DE
ANDER, MAAR
OVER JOU:
HET LOSLATEN
VAN DE LAST
DIE JE MET JE
MEEDRAAGT

Dalai Lama

*Hij die niet
in staat is om
te vergeven,
is niet in
staat om lief
te hebben*

Martin Luther King

HET GRAPPIGE IS DAT JE ER ZÉLF

HET MEESTE PLEZIER VAN HEBT

.....

ZONDEN
KUNNEN NIET
ONGEDAAN
WORDEN
GEMAAKT, ZE
KUNNEN
ALLEEN
WORDEN
VERGEVEN

Igor Stravinski

te kunnen vergeven, is het noodzakelijk om de pijn te voelen die is ontstaan door die ander. Belangrijk is het om te realiseren dat het jÓuw pijn is. En dat die pijn losstaat van degene die je iets heeft aangedaan. Nu we het toch over 'de vader' hebben, denk eens na over hem of haar. Misschien kreeg je moeder als kind weinig liefde, waardoor ze niet anders kon dan kil zijn tegen haar eigen kroost. Misschien staat je zus onder druk vanwege relatieproblemen, waardoor ze laatst een behoorlijk misplaatste opmerking maakte. En die collega die laatst zat te klikken bij de baas kan ook zelf heel bang zijn om een slechte beoordeling te krijgen. Dus sta eens stil bij het feit dat mensen fouten maken. Hoe cliché ook, het is wel

waar. Daders zijn vaak zelf ook slachtoffer. Met andere woorden: het is belangrijk om je te realiseren dat we allemaal mensen zijn, en dus allemaal fouten maken. Blijf overigens niet te lang stilstaan bij die ander, want voor vergeven is het nodig om bij jezelf naar binnen te kijken. Zolang je naar 'buiten' kijkt, is het moeilijker om daaraan toe te komen.

De laatste fase gaat over verdieping. Die wordt bereikt wanneer je je realiseert dat iemand vergeven emotioneel sterker maakt. Je begrijpt dat wat er is gebeurd niet kan worden veranderd. Dat iets naars dus niet moet worden vergeten, maar dat je zÉlf in de hand hebt hoe je ermee omgaat. Voel hoe bevrijdend vergeven kan werken. En hoe licht, omdat je jezelf van al die zware gevoelens hebt verlost. Het grappige van vergeven is dat je de ander vergeeft, maar er ondertussen zelf het meeste plezier van hebt. Een goed en gelukkig leven, een zoe-tere 'wraak' is er niet.

Uit de slachtofferrol

"Vergeven doe je niet voor de ander, maar voor jezelf", zegt psycholoog Ellen Huijsmans. "Zodat je daarna verder kunt en jezelf verlost van negatieve gevoelens. Vaak is het daarbij nodig dat je ook jezelf vergeeft. Bijvoorbeeld omdat je geen 'Stop!' riep toen de ander je kwetste en je onvoldoende voor jezelf opkwam. Soms is het nodig om jezelf te vergeven dat het je niet eerder lukte, waardoor je bitter bleef en het je plezier in het leven ontnam. Om dit te kunnen, is het nodig om jezelf recht in de ogen te kijken en te ontdekken wat het eigen aandeel is. Al was het maar om jezelf duidelijk te maken dat je in slachtoffer-schap blijft hangen, wat alleen maar voor negatieve emoties zorgt. Voor wat iemand >

*Toen ik naar
buiten liep, mijn
vrijheid tegemoet,
wist ik dat als ik
niet al mijn angst,
haat
en bitterheid zou
achterlaten,
ik dan nog
altijd gevangen
zou zijn*

Nelson Mandela

**ELISABETH
VERGAF HAAR
OVERLEDEN
MAN DAT HIJ
ER NOOIT WAS**

*“Na zijn dood bleef ik achter met wrok.
Een heel nare emotie die me ziek maakte”*



Elisabeth van der Meer (62) vergaf haar man op zijn sterfbed, maar meende het niet echt. Waardoor ze vol wrok achterbleef.

“Wil je me het alsjeblieft vergeven?”, vroeg mijn man vlak voor zijn dood aan me.

Natuurlijk zei ik ja. Het was te laat om te vertellen hoe boos ik op hem was. Ik zei dat ik hem vergaf, maar meende het niet. Daarom bleef ik na zijn dood achter met wrok. Een heel nare emotie, die me uitputte en ziek maakte.

Mijn man en ik scheidden 23 jaar. Toen we elkaar leerden kennen, had hij al kinderen. Later werd onze dochter geboren. Heerlijk allemaal, maar de intieme jaren met z'n tweetjes voordat je een gezin sticht, kenden wij niet. We halen het in na ons pensioen, beloofden we elkaar. Ik was 45 toen we ons bedrijf verkochten omdat hij aan zijn pensioen toe was. Ik was nog jong maar wilde samen met hem genieten van het leven en van elkaar. Dat wilde hij ook, maar toch liet hij zich na zijn pensioen volledig opslokken door zijn oude hobby motorracen. Hij was er áltijd mee bezig. 's Zomers gingen we allerlei motorevenementen af, waardoor er geen tijd was om samen op vakantie te gaan. Ik zei wel dat dit niet was wat ik me van zijn pensionering had voorgesteld, maar daar reageerde hij niet op. Hij ging zijn eigen gang en ik werd steeds ongelukkiger.

Verhitte discussies

Op het moment dat ik er niet meer tegen kon en bij hem weg wilde, werd er een agressief melanoom bij hem gevonden. De arts gaf hem niet meer dan twee jaar. Natuurlijk liet ik hem niet in de steek, ik wilde voor hem zorgen tot het einde. Die twee jaar werden er zes, waarin hij tot een paar

maanden voor zijn dood met racen bezig bleef. We hebben er verhitte discussies over gehad, maar konden elkaar niet meer vinden. Hij had zijn leven en ik het mijne.

In de laatste maanden voor zijn dood veranderde hij. Op zijn vraag hoe ik ons huwelijk had ervaren, heb ik eerlijk geantwoord dat de eerste 25 jaar heel fijn waren, maar dat ik er in de elf die daarna kwamen niks meer aan had gevonden. Zijn spijtbetuing kwam voor mij als mosterd na de maaltijd. Het was te laat. Na zijn dood bleef ik verward achter. Ik was boos, heel boos. Ik leefde op de automatische piloot, mijn hart stond uit. Ik wist dat ik er iets mee moest, maar kon het niet opbrengen.

Fijne herinnering

Totdat ik een opleiding tot NLP-coach ging doen. Daarvoor moest ik behoorlijk met mezelf aan de slag. Ik ben begonnen met het uitspreken van mijn gevoelens, tegen mijn man: ik ben boos op je, ik vind het een waardeloze streek van je, dat soort dingen. Een beetje gek misschien, maar het hielp. Ik zat met veel wrokkige draadjes aan hem vast, die ik stuk voor stuk losknipte. Als er een herinnering bovenkwam waardoor ik me weer boos voelde, liet ik dat gevoel er zijn. Daarna kon ik het hem vergeven en zei ik dat hij in vrede mocht gaan. Zo deed ik het ook met het vergeven van mezelf, want ook dat was nodig. Ik beschouwde mezelf als slachtoffer, maar dat was niet terecht. Ik heb het allemaal laten gebeuren. Ik bleef op hem wachten, maar had ook de regie over mijn eigen leven kunnen nemen. Mijn man werd weer een fijne herinnering. De leuke dingen, zoals de grappen die hij uithaalde, hoe verschrikkelijk hard we samen konden lachen, de liefde tussen ons, het kwam allemaal weer boven. Ik kijk niet meer in wrok om en heb me ermee verzoend dat het zo gelopen is.”

PAULA
VERGAF
HAAR
ONTROUWE
MAN

*“Ik zal hem opnieuw moeten vergeven.
Maar zover ben ik nog niet”*

De man van Paula (42) ging vreemd. Ze was woedend, vond het onvergeeflijk, maar ze wilde geen verbitterd mens worden.

“Elke avond kijk ik naar de sterren en dan denk ik aan jou. Ik mis je... Mijn hart zakte in mijn schoenen toen ik deze app op de telefoon van mijn man las. Ik ben niet het type vrouw dat in de telefoon van haar man duikt, maar ik had al langer heel sterk het gevoel dat er iets was. Toen ik mijn man confronteerde met wat ik had gelezen, bekende hij meteen. Het was gebeurd tijdens een zakenreis. Een onenightstand met een vrouw van een ander bedrijf. Sex, lust, meer was het niet geweest, verzekerde hij me. Ik was boos, woedend en buiten zinnen. Ik vond het onvergeeflijk.

Urenlang praatten we met elkaar. Via WhatsApp en samen op de bank. Wat miste hij? Het meisje met wie hij vreemd was gegaan was veel jonger dan ik. Was ik misschien niet goed genoeg? Nee, hij vond mij nog steeds prachtig. Ja, hij was nieuwsgierig naar hoe het met een ander zou zijn. Inderdaad, hij had niet aan mij gedacht en had mij gekwetst. Het hielp mij dat hij zo eerlijk was en zonder te zuchten antwoord gaf op al mijn vragen. Bovendien deed hij alles om het contact met dat meisje te verbreken. Hij nam een ander nummer en zegde al zijn accounts op sociaal media op, zodat ze geen contact meer met hem kon zoeken. Dat gaf mij het vertrouwen dat hij echt niet met haar verder wilde: de eerste stap richting vergeving.

Minderwaardig

Vergeven zit in jezelf en begon bij mezelf. Om te beginnen, moest ik mijn eigen ego aan de kant zetten. Ik voelde me afgewezen, had mijn

zelfvertrouwen eronder laten lijden en mezelf heel klein en minderwaardig gemaakt. Ik moest mezelf vergeven dat ik zo slecht voor mezelf was geweest. Dat lukte toen ik me weer sterker voelde en kon analyseren dat ik een gewonde vrouw was die moest helen. Ik moest de keuze maken of ik mijn pijn óf mijn man aan de kant zetten. Het werd het eerste. Ik wilde hier niet in blijven hangen, geen verbitterd mens worden en vooral: ik hield van mijn man en wilde met hem verder. Ik deed een speciale vergevingsmeditatie. Hierin werd de wens dat ik ons huwelijk een kans wilde geven heel duidelijk. Bij elke uitademing zei ik bewust gedag tegen de pijn. In gedachten zei ik tegen mijn man dat ik hem vergaf. Na die meditatie voelde ik me lichter, maar het vergeven was niet meteen klaar. Het is een heel natuurlijk proces, dat moet indalen. Als je diep vanbinnen rust voelt, is het klaar.

Therapie

Toen ik zover was om tegen mijn man te zeggen dat ik hem vergaf en dat ik graag samen in relatietherapie wilde om aan ons huwelijk te werken, was zijn antwoord dat hij mijn vergiffenis niet kon accepteren. Hij kon zichzelf niet eens vergeven, hoe kon ik hem dat dan wel? Ik vond en vind dat nog steeds een heel vreemde reactie. Hij blijft volgens mij in de slachtofferrol hangen. Hij wil niet in therapie, hij is te bang voor wat er loskomt. Ik wist niet dat hij zo'n angstige man was. De uitkomst is dat hij een jaar nadat ik hem vergaf, is vertrokken. Sinds twee weken woont hij ergens anders. Ik hou van hem en ben boos op hem dat hij geen moeite wil doen. Ik zal hem opnieuw moeten vergeven dat hij het bijltje erbij neer heeft gegooid, maar zover ben ik nog niet. Het doet nog te veel pijn.”

LEZERESSEN over vergeven

“Mijn vader heeft mij misbruikt. Onvergeeflijk, zou je zeggen. Toch heb ik hem vergeven. Sindsdien voel ik rust. Niet dat ik goedkeur wat er met mij als kind gebeurde, maar de pijn is weg. Dat is helend. Sindsdien kan ik pas echt leven.”
Angela (56)

“De moeder van een vriendje van mijn zoon roddelde over mij. Ik had daar veel last van. Er met haar over praten lukte niet, waardoor ik nog bozer werd. Uiteindelijk ben ik gaan onderzoeken waarom dit mij zo raakte. Het had met mijn pestverleden te maken. Ik ben in therapie gegaan om de pesters van vroeger te vergeven. Sinds dat is gelukt, voel ik me lichter en haal ik mijn schouders op over geroddel.”
Mieke (42)

“Ik heb mijn moeder vergeven dat ze mij weinig liefde gaf. Ze kon niet anders, omdat ze van haar eigen ouders geen liefde kreeg. Toen ik dat snapte, kon ik verder.”
Margreet (37)

“Dat mijn man bij me wegging, heeft me diep geraakt. Ik was boos, haatte hem bijna. Dat ik hem uiteindelijk vergaf, was niet alleen goed voor mij, maar ook voor de kinderen. Ik wil geen verbitterde ex en moeder zijn.”
Grace (56)

HET DOEL VAN VERGEVEN

IS JEZELF HELEN

overkomt, daar is meestal geen keuze in. Maar je hebt wel een keuze in hoe je hiermee omgaat.”

Een prachtig voorbeeld hiervan zijn Eddy en Lieuwkje Hekman. Hun dochter werd vermoord door haar vriend, maar zij kozen ervoor om in contact te blijven met de dader. Ze bezoeken hem zelfs geregeld in de gevangenis. Eddy en dader Alasam Samarie schreven zelfs samen het boek *Een coupé verder* dat dit voorjaar verscheen. Het toppunt van vergeving. “Het is een aangrijpend voorbeeld van hoe mensen met zo’n vreselijke gebeurtenis kunnen omgaan. Dat kan pas als je eerst het innerlijke werk hebt gedaan”, zegt Willem Glaudemans, die mensen begeleidt bij vergeven en *Boek van vergeving* schreef. “Wie zichzelf als slachtoffer opstelt, geeft eigenlijk de verantwoordelijkheid voor zijn eigen leven op en is machteloos en krachteloos geworden. En wie kreeg die verantwoordelijkheid en kracht? Juist: de persoon die als de grootste boosdoener wordt beschouwd. Daardoor zet je jezelf vast en kun je nooit gelukkig zijn. Vergeving kan hier een ommekeer in brengen. Je bent het eigenlijk aan jezelf verplicht.”

Stille daden

Voor vergeven is die ander niet nodig. Het gaat ten slotte om je eigen oordelen, woede, haat en slachtofferschap waar je vanaf wilt. Dat maakt vergeven tot een innerlijk proces. Willem Glaudemans: “Natuurlijk helpt het als de ander spijt heeft en je met hem in gesprek kunt, maar dat is niet noodzakelijk en lang niet altijd mogelijk. Bijvoorbeeld omdat hij of zij is verhuisd, omdat er nog te veel

.....

IEMAND ECHT
VERGEVEN IS
KUNNEN
ZEGGEN:
DANKJEWEL
VOOR DIE
ERVARING

Oprah Winfrey

boosheid en verdriet is of omdat die ander is overleden. Als de relatie met de ander is verbroken, dan maakt dat het vergeven misschien zelfs makkelijker. Dan staat de spanning van elkaar onder ogen moeten komen het vergevingsproces niet in de weg. Wie weet lukt het na een geslaagd vergevingsproces wél om naar de ander uit te reiken, zonder dat er zelfs nog over het verleden hoeft te worden gesproken. Door een kaart te sturen, langs te gaan, iets te doen voor de ander: stille daden van vergeving die wonderen doen voor een relatie. Niet dat dit het doel is van vergeven, want dat is jezelf helen. Het is een mooie bijkomstigheid.” □

VERGEVEN IN DE PRAKTIJK

(pen, papier en zakdoek bij de hand!)

.....

1 **MAAK EEN PIJNLIJST**

Kijk naar binnen en kom daar de pijn, oordeel, wrok, haat en verdriet tegen. Deze zijn van jou en van niemand anders. Dit is voor veel mensen een geruststellende gedachte, want zolang het van jou is, kun je er ook iets mee. Schrijf op wat pijn heeft gedaan, waar de ander de grens heeft overschreden. Maak vervolgens een lijst over hoe de ander je heeft gekwetst. Schrijf bijvoorbeeld: 'Je deed me pijn toen jij...'; 'Ik ben boos op je omdat...'; 'Ik vind het vreselijk dat jij...'

4 **GEEF DE VERANTWOORDELIJKHEID TERUG**

Onderzoek welke verantwoordelijkheid jij hebt gedragen die niet van jou is. Je bent niet verantwoordelijk voor de daden van de ander. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik geef jou de verantwoordelijkheid terug van deze situatie, die is niet van mij. Ik neem zelf de verantwoordelijkheid voor mijn eigen leven, voor mijn eigen grenzen. Dat is van mij.'

2 **BEDENK WAT JE WENST**

Geef bij elk punt op de lijst antwoord op de vraag wat je graag van die ander had gewild, maar wat niet is gebeurd. Zet de pijn om in een wens. Werd je vroeger geslagen door je vader, dan ligt het voor de hand om te zeggen dat je wens is dat dit nooit was gebeurd. Ga eens op zoek naar het verlangen dat erónder ligt. Bijvoorbeeld: ik had me veilig willen voelen in het bijzijn van mijn vader. De wens wordt dan: ik had liever gehad dat mijn vader me veiligheid had geboden.

3 **SPREEK UIT WAT JE WÉL HAD GEWILD**

Zonder dat er een ontmoeting is met de ander, is het belangrijk om de diepe verlangens naar die persoon voor jezelf uit te spreken. Doe de ogen dicht en stel je voor dat de ander je nadert: jij bepaalt hoe ver hij mag komen. Pak de lijst met wensen en spreek die hardop uit: "Papa, ik had liever gehad dat jij me veiligheid had geboden." Dan zeg je: "Maar dat deed jij niet of dat kon je niet." Door deze laatste zin kijk je realistisch naar wat er is gebeurd. Besluit met: "Ik laat deze verwachting over jou nu los." Begin met de volgende wens.

5 **ACCEPTTEER HET VERLEDEN**

Daarna ga je naar de volgende stap: acceptatie van het verleden. Je staat ervoor open te beseffen dat het verleden precies zo is geweest als het was, met precies deze persoon en wat hij heeft gedaan. Dit is voorbij en er is niets meer aan te veranderen. Het is dus beter om het te accepteren zoals het is geweest.

6 **ONTSCHULDIGEN**

De kern van vergeven is: **ontschuldigd de ander. Erken dat de ander niet wist wat hij deed of zichzelf niet was. Als het niet lukt om te erkennen dat de ander in wezen geen slecht mens is, zeg dan dat je bereid bent om dit in te zien. Bijvoorbeeld door te zeggen: "Ik ben bereid om jouw onschuld te zien." Sta stil bij wat dit met u doet.**

7 **NEEM AFSCHIED**

De allerlaatste stap is dat je de ander in gedachten weer van je weg laat lopen. Spreek daarbij uit wat je de ander gunt. Dit is een mooi moment om stil te staan bij de positieve dingen die jullie misschien samen hebben gehad. Of waar je de ander dankbaar voor bent. Bron: Boek van vergeving, Willem Glademans.

ELVA VERGAF HAAR VERKRACHTER

“Ik wilde de schuld neerleggen bij degene bij wie ze thuishoorden: bij Tom”



De IJslandse Elva (37) was zestien toen ze werd verkracht door haar vriendje Tom. Na negen jaar schreef ze hem een mail over hoe hij haar leven had verwoest. Tom bekende én erkende haar pijn. De gesprekken die volgden, goten ze in het boek *The south of forgiveness*.

“Laat ik hiermee beginnen: vergeving mag nooit als kwijtschelding dienen van een verkrachting, of van welke verschrikkelijke daad dan ook. Verkrachters moeten veroordeeld worden, maar in mijn geval ging dat niet. In de eerste plaats omdat ik die vreselijke avond in het begin niet bestempelde als misbruik. Ik had te veel gedronken, droeg een korte rok, misschien had ik er zelf om gevraagd? Bovendien was Tom een uitwisselingstudent die kort na de verkrachting naar Australië was teruggekeerd. Hij was weg. Hoe had ik hem moeten aangeven? Ook durfde ik er met niemand over te praten. Ik schaamde me te erg en was bang dat anderen mijn gevoel zouden bevestigen dat ik ontzettend stom was geweest.

Constructief

Toen ik op mijn 25e contact zocht met Tom, was de zaak al verjaard. Aangifte doen was ook niet de reden dat ik hem schreef. Ik wilde de boosheid en de schuldenlast die als een molensteen om mijn nek hingen, neerleggen bij degene bij wie ze thuishoorden. Bij Tom. Hij was de dader, niet ik. Door zijn daad durfde ik geen relaties aan te gaan. Ik kon voor mijn gevoel niet meer vertrouwen op mijn mensenkennis, omdat ik er bij Tom zo verschrikkelijk mee de mist in was gegaan. Mijn mail aan Tom stond symbool voor mijn wens om me beter te voelen. De wens voor een lichtere toekomst en vrede kunnen sluiten met het verleden. Daarvoor was het nodig dat ik mezelf vergaf. Ik had hier geen rol in. Het was zijn fout. Dat Tom onmiddellijk toegaf, verraste me. Hij vroeg zelfs wat hij kon doen om het beter te maken voor mij. Door onze gesprekken lukte het mij om hem te vergeven. Dat was niet in een dag gebeurd, maar een heel proces waarin de pijn steeds zachter werd. Toms schuldbekentenis hielp mij enorm. Hierdoor lukte het me om die destructieve ervaring op mijn zestiende om te buigen naar iets constructiefs, naar kracht. Het heeft me sterk gemaakt.” De TED Talk van Tom en Elva is te zien op TED.com.