

VERGEVEN EN VERGETEN? EEN HELE OPLUCHTING, VOORAL VOOR JEZELF!

# Zand erover!

Kunnen vergeven wat je is aangedaan, is makkelijker gezegd dan gedaan. Maar volgens psychologen is het goed voor je emotionele én lichamelijke gezondheid.

'En vergeef ons onze schulden gelijk ook wij vergeven aan onze schuldenaren'. Dat het overbekende christelijke gebed twee hele regels aan vergeving wijdt, geeft aan hoe belangrijk het concept 'vergiftenis' is voor een samenleving. U en ik, we zijn mensen. Die soms goede dingen doen maar soms ook verkeerde, al of niet opzettelijk. Van een gemene opmerking tot diefstal, van overspel tot genocide. Maar we moeten na de feiten, hoe banaal of hoe gruwelijk ook, toch altijd weer op de een of andere manier samenleven. Om onze relaties in stand te houden, moeten we de pijn leren verwerken, en misschien zelfs leren vergeven.

**DENISE** "Mijn oudste broer weigert nog steeds elk contact met mama. Maar ik maak me zorgen over hem. Is té lang woede koesteren niet schadelijk?"

**De pagina omdraaien**

"Mijn man ging ervandoor toen mijn jongste zoontje Kobe een jaar was", vertelt Hilde (39). "Hij had al drie jaar een affaire en koos voor die ander. Ik was nog vijf centimeter groot en voelde me verraden. Kobe is ondertussen 10, mijn ex is hertrouwd en ik woon ook weer samen. De wraakgevoelens, de pijn, het verdriet, de schuldgevoelens, ze zijn langzaam maar zeker weggeëbd. Ik kan nu normaal met mijn ex omgaan, zonder me druk te maken. Ik kan zelfs toegeven dat hij het als halftijds vader voor onze twee kinderen niet slecht doet. Heb ik hem vergeven? Misschien. Want wat is dat, vergeven?"

De spons erover. Dat klinkt alsof je gebeurtenissen gewoon uitgomt. Maar zo werkt vergiffenis niet. Wat is vergeven dan wel? Daar zijn de psychologen het niet helemaal over eens. Sommigen zien vergeven als een ontbreken van wraakgevoelens, het opgeven van wrok of het niet langer ontlopen van de dader. Anderen zeggen dat je iemand vergeven hebt als je geen negatieve gevoelens meer hebt bij wat er gebeurd is. Rust in je hoofd en hart, dus. De experts weten wel vrij goed wat vergeven níét is. Het is niet: excuses bedenken voor wat er gebeurd is, de ander z'n gedrag goedkeuren, of gewoonweg vergeten dát er iets gebeurd is. Het is ook geen synoniem voor verzoening. Je agressieve partner vergeven, betekent niet dat je naar hem terugkeert. En het is niet omdat je je rebellerende tiener vergeeft, dat je hem niet straft.

**De ene kan het, de andere niet**

"Vergeven? Ik kan het niet," vertelt Tine (35), "ik heb het niet in me. Ik ben rancuneus geboren, denk ik. Niet dat ik zoveel meer meemaak dan andere mensen, ik krijg net als iedereen mijn deel van de miseriekoek. Maar ik lijk langer rond te lopen met negatieve gevoelens, en kan het meestal niet over mijn hart verkrijgen om mensen te vergeven. Hoe komt dat toch?"

Of je vergevingsgezind bent, is individueel bepaald, denkt moraalfilosofe Alice Delvigne. Zij schreef een thesis over wraak en werkt als bemiddelaar bij Sugnomè, een organisatie die daders en slachtoffers van misdrijven samenbrengt voor herstelbemiddeling. "Je levensloop is belangrijk, net als je persoonlijkheid, je draagkracht en je omgeving. Wat heb je al meegemaakt, wat kun je aan, hoe sta je in het leven? Mensen zeggen wel dat ze makkelijk kunnen vergeven, of net niet, maar zoiets weet je niet. Hoe optimistisch je ook bent ingesteld, of hoe rancuneus en negatief, toch kun je vooraf niet inschatten hoe je reageert als iemand je kwetst."

**Wrok gaat aan je vreten**

"Mijn moeder was keihard", vertelt Denise (40). "Ik denk niet dat ze me ooit gezegd heeft dat ze me graag zag. Complimentjes, dat was voor zwakkelingen. En af en toe kregen we zelfs slaag. Ik heb er lang over gedaan om dat achter me te laten, met de steun van een goeie man, fijne vriendinnen en wat therapie. Mijn broers en ik dragen ons verleden elk op onze eigen manier mee. Mijn oudste broer is een en al rancune. Hij weigert elk contact met mama, en als ik hem zie is onze jeugd altijd tastbaar aanwezig. Hij kan het onmogelijk loslaten. Mijn tweede broer is het kop-in-het-zand-type. Zo werden kinderen vroeger opgevoed, vindt hij, en al gaat hij zelf heel anders om met zijn dochter, hij gedraagt zich bij mijn ouders alsof er nooit iets gebeurd is. Ik zit daar tussenin. Ik heb mijn moeder vergeven voor wat ze gedaan heeft, voor mijn eigen gemoedsrust. Maar ik zal het nooit vergeten. Nooit. Bovendien maak ik me zorgen om mijn oudste broer. Is te lang te veel woede koesteren niet schadelijk?"

De Amerikaanse psycholoog Frederic Luskin doet aan de universiteit van Stanford al jaren onderzoek naar stress en de fysieke effecten ervan, en botste zo ook op vergeving. "Wie wrok koestert, loopt met gevoelens als woede en verdriet rond. Dat is uiteraard niet goed voor je emotionele gezondheid. Maar we hebben ontdekt dat het ook fysieke effecten heeft. Woede, zeker als je er lang mee rondloopt, geeft een soort adrenalinestoot en veroorzaakt stress, wat niet goed is voor hart en bloedvaten. Bovendien bevorderen stresshormonen een hoger cholesterolpeil en dito bloeddruk. Volgens ons onderzoek zijn mensen die in staat zijn om te vergeven, minder boos, verdrietig, depressief en gestresseerd. Ze zijn hoopvoller, empathischer, toleranter en hebben meer zelfvertrouwen. We zagen ook minder spanningspijn en hoofdpijn, spijsverterings- en slaapproblemen, een lagere bloeddruk, en meer energie en een algemeen gevoel van welbevinden."

**Leven in het hier en nu**

Volgens de Amerikaanse psychologen Luskin en Enright kun je het leren. Dus bieden ze stappenplannen en workshops aan om je vergevingsgezinder te maken. Luskin: "We leren mensen in het hier en nu te leven, en niet in het verleden. Als je bovendien inziet dat de wereld en de mensen die erin leven verre van perfect zijn, zul je niet zo snel teleurgesteld of gekwetst zijn als jou iets overkomt. Vergeven betekent niet dat je een heilige wordt, of een deurmat waar overheen wordt gelopen. Het betekent dat je je emotionele en fysieke gezondheid verzorgt." "Dat soort stappenplannen zullen helpen bij de verwerking", reageert moraalfilosofe Delvigne. "Maar onze vergeving garanderen, daar twijfel ik aan."

Vergeving is niet iets wat je zomaar kunt dóén. Het kán je overkomen, als je ervoor openstaat. Maar dat lukt zeker niet altijd. Sommige mensen koesteren hun ingehouden woede en zien dat soms als een manier om de dader te straffen. Fout, want zij blijven per slot zélf met die negatieve gevoelens zitten. Vergeven is vooral goed voor je eigen gemoedrust."

**PSYCHOLOG ROBERT ENRIGHT** "Wat er gebeurd is kun je niet veranderen, en je zult het niet vergeten. Maar je beslist wel hoe je ermee omgaat"

**Eerst verwerken, dan vergeven**

In oktober 2006 drong een gewapende man een schooltje van een Amish-gemeenschap in Pennsylvania binnen. Hij schoot er 10 kinderen neer en pleegde toen zelfmoord. De streng religieuze en vreedzame Amish zochten niet alleen troost in hun geloof en bij elkaar, maar reikten ook de hand naar de familie van de dader: ze richtten een fonds op om zijn vrouw en kind te helpen. Is álles te vergeven?

"Geen idee", geeft Delvigne toe. "Bij bemiddelingen word ik vaak verrast. Zo kan iemand een gewone handtasdief soms absoluut niet vergeven, terwijl dat bij een veel ernstiger misdrijf wel lukt. Ik heb wel de indruk dat slachtoffers vergevingsgezinder zijn als ze het gevoel hebben dat de dader naar behoren gestraft is. Het belangrijkste om te kunnen vergeven, is dat je de gebeurtenissen verwerkt hebt. Er zijn psychologen die beweren dat je rationeel kunt beslissen om iemand te vergeven, maar dat klopt volgens mij niet. Het is iets wat je overkomt; geen rationele beslissing. Aan het eind van een assisenzaak zei de moeder van het vermoorde meisje: 'Ik hoop dat ik je ooit zal kunnen vergeven'. Dat illustreert perfect wat ik bedoel. Ze wil het. Maar ze kan het nog niet. Vergeving is zoals woede, je vóélt het gewoon, zonder het bewust te beslissen. Iemand vergeven die dicht bij je staat, is ook meestal moeilijker dan een totaal vreemde vergeven. Omdat je die persoon vertrouwd, is de pijn groter. Maar vergeven hoeft niet per se. Veel mensen voelen zich slecht als ze iemand niet kunnen vergeven. Nergens voor nodig. Er bestaat ook iets tussen rancune en vergeving in: zonder al te veel negatieve gevoelens verder gaan met je leven. Dat is vaak al genoeg."

# Excuses aanvaard, tijd om weer vooruit te kijken



PSYCHOLOOG FREDERIC LUSKIN "Kunnen vergeven betekent niet dat je een heilige wordt, of een deurmat"

## Zonder excuus geen vergeving?

"Ik werd als studente verkracht door een kotgenoot", vertelt Lieve (33). "Ik ben naar de politie gestapt en hij heeft een lichte straf gekregen. Twee jaar geleden kwam ik hem in verband met mijn werk opnieuw tegen. Hij wilde graag zijn verhaal doen. Hij bood me uitgebreid zijn excuses aan en had duidelijk nog altijd problemen met wat hij gedaan had. Om eerlijk te zijn, het interesseerde me niet. Ik had al lang geleden beslist dat dit mijn leven niet zou verpesten. Ik heb het verwerkt. Punt, andere lijn. Ik ben gelukkig getrouwd, inclusief prima seksleven. Wat kunnen zijn excuses mij nu nog schelen?"

We zagen de laatste jaren een golf van officiële verontschuldigen. Verhofstadt bood excuses aan voor de fouten van België in Rwanda, de Australische premier verontschuldigde zich voor de abominabele behandeling van de Aboriginals, en Patrick Janssens excuseerde zich voor de bijdrage die Antwerpen had geleverd aan de jodenvervolgning. Heeft dat nog zin, na al die jaren? "Toch wel", zegt Alice Delvigne. "Dat is namelijk het minste wat je moet doen. Excuses zijn een eerste stap, maar ze garanderen niet dat je vergeven wordt. En dat is maar goed ook. Want soms is 'sorry' heel makkelijk gezegd. Als je iemand alleen kunt vergeven als hij zijn excuses aanbiedt, geef je die dader te veel macht. Je kunt iemand die geen berouw toont, ook vergeven. Veel heeft met macht en controle te maken. Als je iemand kwetst, op wat voor manier ook, heb je op een bepaalde manier macht over die ander. Als die laatste de feiten kan verwerken en eventueel de dader vergeeft, komt er weer evenwicht. Dan ben je weer zelf aan zet, en heb je weer controle. Zo kom je weer op gelijke hoogte, of zelfs boven de dader te staan. Dat zie ik in mijn job soms letterlijk. Ik had een slachtoffer dat net na de misdaad zei dat hij de dader de kop wilde inslaan. Dat is logisch, zijn leven is overhoop gehaald. Maar er ging wat tijd over, er kwam een bemiddeling met een gezamenlijk gesprek, en toen ik vertrok, stonden ze buiten samen een sigaret te roken. Mensen blijven me verbazen."

## Vergeven in vier stappen

Vergeven en verwerken hangen stevig samen, en geen van beide doe je snelsnel. Volgens psycholoog dr. Robert Enright van de universiteit van Wisconsin, moeten we doorheen vier stadia.

- **Ontdekken.** Als jou iets misdaan is, is het goed om op een rij te zetten hoe je je daardoor voelt. Kwaad, gekwetst, beschaamd, schuldig, futloos, depressief... Een soort inventaris van de impact, dus.

- **Beslissen.** Woede, pijn, schuld: gevoelens die je leven niet bepaald aangenamer maken. Dus ga je na hoe lang je die gevoelens nog wilt blijven meedragen. Je wilt je graag beter voelen en vraagt je af wat je daaraan kunt doen.

- **Verwerken.** Je hebt pijn, bent kwaad, en dat moet je verwerken. Tegelijk doe je een stap achteruit om wat er gebeurd is in een groter kader te plaatsen. Je probeert je 'schuldenaar' te begrijpen. Misschien slaag je erin om het minder persoonlijk op te nemen. Je gaat ook nadenken over je eigen rol en je moet met je eigen schuldgevoelens, als die er zijn, leren omgaan. Dat betekent niet: minimaliseren of tolereren wat er gebeurd is, maar het is nodig om empathie en vergeving mogelijk te maken. Misschien besef je dat de pijn die je nu voelt, niet alleen te maken heeft met wat je overkomen is, maar ook met hoe jij ermee omgaat. Deze fase vraagt tijd.

- **Verdieping** bereik je wanneer je je realiseert dat je emotioneel sterker kunt staan als je iemand vergeeft. Je begrijpt dat je wat er gebeurd is, niet kunt veranderen, en dat je het niet zult vergeten, maar dat je wel in de hand hebt hoe je ermee omgaat. Wat je van mensen verwacht, hoe je naar de wereld kijkt, dat speelt allemaal een rol bij hoe en wanneer je gekwetst wordt, bijvoorbeeld. Veel mensen realiseren zich in deze fase dat een goed en gelukkig geleefd leven de zoetste wraak is. Ze veranderen hun kijk op wat er gebeurd is door aan dat verhaal ook een stuk over hun eigen verwerking te breien. 'Kijk eens wat me overkwam' wordt aangevuld met 'en dit is hoe ik het verwerkt heb'."

Uit 'Forgiveness is a Choice' door Robert Enright (via [www.amazon.com](http://www.amazon.com))

**Suggnomè is een vzw die zich bezighoudt met herstelrecht en bemiddeling tussen slachtoffers en daders. Ze hebben bemiddelaars in heel Vlaanderen, en die vind je op 016-22 63 88 of op [www.suggnome.be](http://www.suggnome.be).**

Tekst: Nathalie Le Blanc.