



LAAT HET LOS

VERGEVEN DOE JE VOOR JEZELF

Het is verleidelijk om boos te blijven als iemand iets onvergeeflijks heeft gedaan. Maar er is nog een optie: vergeven. Dat is niet alleen beter voor je gezondheid, maar vooral een cadeau aan jezelf.

Een jaar lang was Eline boos geweest. Diep verraden had ze zich gevoeld. Haar man, de vader van haar twee kinderen van wie de jongste nog maar een baby was, bleek een relatie te hebben met haar beste vriendin. Ze wist zeker dat ze hem dat nooit zou vergeven. De pijn, woede en stress na een traumatische gebeurtenis kunnen zo groot zijn dat het ondenkbaar lijkt dat je degene die jou dit heeft aangedaan ooit nog in de ogen zult kijken. Deze persoon verdient naringheid, en veel ook. Zo dacht Eline ook. Tot ze er na jaar vol woede en wrok ineens schoon genoeg van had. "Ik was klaar met dat negatieve verhaal, zo was ik helemaal niet." Dus toen haar ex op een zondagmiddag de kinderen kwam terugbrengen, liep ze naar de auto en vroeg: "Kom je binnen voor een wijntje?" Nadat ze binnen de wijn had ingeschonken, zei ze plechtig tegen hem: "Ik heb besloten niet meer boos te zijn." De nieuwe partner van haar ex was inmiddels zwanger.

Verteerd door haat

Hoe kón ze, zullen veel mensen denken. Eline: "Natuurlijk had ik schade opgelopen en natuurlijk werd ik verteerd door haat. Maar ik besepte dat mijn leven niet prettiger zou worden als ik die wrok bleef koesteren. Ik werd er ongelukkig van. De woede tastte alles aan: mijn moederschap, mijn vriendschappen, zelfs de relatie met mijn zussen werd erdoor gekleurd." Na een aantal gesprekken met haar psycholoog kwam ze tot de conclusie dat ze een keuze had. "Ik kon weer lichter worden, vrolijker, zoals ik altijd was geweest. Voor mijn geluk was ik niet afhankelijk van anderen. Ik kon het heft in eigen hand nemen. Daarvoor moest ik wel de vader van mijn kinderen vergeven. Dat betekende niet dat het niet erg was wat hij had gedaan, maar wel dat ik niet langer wilde leven met de last van het slachtofferschap. Ik wilde in vrede verder, voor mezelf en mijn kinderen én voor hem en zijn nieuwe gezin. Toen ik dat doorhad, was vergeven niet moeilijk meer."

Geen tovertruc

Niet iedereen is in staat om na zoiets al binnen een jaar te kunnen vergeven, maar vrijwel iedereen die bewust vergeeft, ervaart wat Eline voelde: bevrijding.

INSPIRERENDE TED TALKS

TED Talk, Aicha el-Wafi + Phyllis Rodriguez

Een moeder die haar zoon verloor bij de aanslag op het WTC in New York op 9 september 2001 doet haar verhaal samen met de moeder van een van de verdachten haar verhaal.

TED Talk, Thordis Elva + Tom Stranger

Als 16-jarig meisje werd de IJslandse Thordis Elva verkracht door haar Australische vriendje Tom Stranger. Enkele jaren later had ze er nog steeds veel last van en besloot ze haar verkrachter een brief te schrijven. Er ontstond een correspondentie van acht jaar, waarop een ontmoeting volgde. Samen vertellen ze hun verhaal van erkenning en vergeving.

Vergeving is in die zin een cadeau aan jezelf. Wel een gift waar je klaar voor moet zijn, want het is geen tovertruc. Het proces van vergeving gaat vaak gepaard met verdriet en pijnlijke inzichten. En uiteindelijk mildheid.

Iemand die heel bewust heeft vergeven, is Hank Heijn-Engel. In 1987 werd haar man Gerrit Jan Heijn, telg uit het beroemde kruideniersgeslacht, ontvoerd uit zijn villa in Bloemendaal. Zeven maanden lang zat zijn gezin en familie in onzekerheid: waar was hij en wat was er met hem gebeurd? Toen volgde de ontknoping: Gerrit Jan Heijn was enkele uren na zijn ontvoe-

Vergeven verlaagt de kans op hart- en vaatziekten

ring al vermoord. De dader, Ferdi E., had de familie in de veronderstelling gelaten dat Gerrit Jan nog leefde door eerst een deel van zijn pink op te sturen, en later zijn bril.

Jaren later vertelt Hank Heijn dat ze langzaam naar vergeving toe was gegroeid. Dat kwam onder meer door de boeken van de Zwitserse psychiater Elisabeth Kübler-Ross, bekend vanwege haar vijf fasen van rouwverwerking: ontkenning, woede, onderhandeling, depressie en acceptatie. Kübler-Ross ontdekte >

dat mensen met een terminale ziekte vrijwel allemaal door deze vijf fasen gaan en dat dit ook opgaat voor mensen met een traumatische ervaring. In een interview in *Trouw* vertelde Hank Heijn: "Veel mensen blijven steken in de fase van woede, soms de rest van hun leven. Als je beseft dat er meerdere fasen zijn, weet je dat je door moet. Ik werd me bewust van wat haat en verbittering met je doet. Als ik verbitterd was gebleven, had ik mezelf levenslang gegeven."

Vrijwel iedereen die vergeeft, ervaart hetzelfde: bevrijding

Genezend effect

Na het overlijden van Ferdi E., in 2006, wenste Hank Heijn zijn familie sterkte. Veel mensen begrepen dat niet: 'Hoe kan het dat zij de moordenaar van haar man eerst vergeeft en nu zelfs zijn familie sterkte wenst? Dat is toch verraad?' En: 'Zo'n misdadiger verdient toch geen vergeving, maar levenslang?' Maar voor Hank Heijn was vergeving het mooiste en beste wat ze zichzelf, de dader en zijn gezin kon schenken. Niet alleen mentaal vond zij meer rust en werd ze toleranter, ook fysiek pakte het vergeven positief uit. Ze had niet langer last van allerlei kwalen. In de wetenschap is dit een bekend fenomeen. Vergeven is goed voor het immuunsysteem en verlaagt zelfs de kans op hart- en vaatziekten. Woede

en wrok worden ervaren als een vorm van stress en hebben een negatieve invloed op onder meer de bloeddruk. Uit onderzoek van de Canadese wetenschapper Madelynn Stackhouse blijkt ook dat er een verband is tussen niet vergeven en psychische gezondheid. Mensen die een ander niet hebben vergeven, blijken meer last te hebben van angst en

ELINE "IK KON WEER LICHTER WORDEN, VROLIJKER, ZOALS IK ALTIJD WAS GEWEEST"

IN 10 STAPPEN NAAR VERGEVING

- 1 Erken de pijn.** We hebben de neiging om van pijn weg te vluchten. Logisch: omdat ons brein altijd op zoek is naar bevrediging, vermijdt het pijn.
- 2 Let op fysieke signalen.** Wie een last met zich meedraagt, krijgt vaak lichamelijke klachten. Bitterheid en wrok zijn negatieve emoties die veel energie kosten.
- 3 Praat.** Met vriendinnen, een eventuele partner, een psycholoog. Geef ruimte aan negatieve gevoelens.
- 4 Probeer open te staan voor nieuwe fasen in verwerking.** Slecht nieuws of een trauma zorgt voor een schok, daarna treedt de eerste fase in: ontkenning. Gevolgd door woede, onderhandelen, depressie en ten slotte aanvaarding.
- 5 Verdiep je in degene die jou iets heeft aangedaan.** Welke mogelijke oorzaken zouden aan zijn of haar gedrag ten grondslag kunnen liggen?
- 6 Sta stil bij de gevoelens die naar boven zijn gekomen door het gedrag van de ander.** Is er misschien een oude wond waarvan de pijn nu wordt aangewakkerd?
- 7 Wat leveren wrok en verbittering op?** Kun je deze gevoelens loslaten?
- 8 Verander het verhaal.** Vertel niet steeds over 'arme ik' die iets vreselijks heeft meegemaakt, maar neem afscheid van de slachtofferrol.
- 9 Vergeef bewust.** Misschien door het schrijven van een brief, misschien aan de hand van een ritueel. Vergeven is loslaten.
- 10 Vier het loslaten van negatieve gevoelens met een symbool.** Een armbandje dat je altijd draagt of een mooie vaas die elke keer dat er bloemen in staan herinnert aan dat cadeau aan jezelf: vergeving.

HANK HEIJN "HET GAAT NIET OM WAT JE MEEMAAKT, MAAR HOE JE ERMEE OMGAAT"



depressie. Er is echter wel een onderscheid te maken tussen niet-vergevers. Wie het gebeurde blijft herkauwen, is op den duur mentaal slechter af dan mensen die wat is gebeurd weliswaar afkeuren (en dus ook niet vergeven), maar er niet eindeloos mee bezig zijn. Zij hebben de nare gebeurtenis achter zich gelaten, al hebben ze de dader niet actief vergeven.

Compassie voor de dader

Het Hebreeuwse woord voor vergeving betekent loslaten. Dat is wat vergeven is: de pijn loslaten die is veroorzaakt door iemand anders. Maar hoe dan? De eerste stap is mildheid naar de dader en naar jezelf. Mildheid kan ontstaan door inzicht in het gedrag van degene die je iets heeft aangedaan en in de pijn die daarop volgde. Een vader die zijn kind mishandelde is vaak zelf ook slachtoffer geweest van kindermishandeling. Een moeder die haar kind continu in de gaten hield en controleerde, is misschien opgegroeid in een tijd waarin de mogelijkheden beperkt waren. Daardoor wil zij misschien dat haar kind de kansen benut die zij nooit heeft gehad. De vriendin die jou zomaar aan de kant zette werd misschien onzeker door jouw succes. Wie in staat is om de pijn te zien van mensen die je pijn doen, kan daardoor mildheid en liefde gaan voelen. Dan komt vergeving dichterbij. Hank Heijn verdiepte zich in de moordenaar van haar man en was in staat compassie voor hem te voelen. Ferdi E. bleek psychisch in de knoop te zitten en zat financieel aan de grond. Nog altijd heeft zij contact met het gezin van Ferdi E., van wie ze ook ooit een brief kreeg waarin hij berouw toonde. De dag dat het 25 jaar geleden was dat haar man werd vermoord, ontving Hank Heijn van het gezin van Ferdi E. een bloemstuk.

Een oude wond

Naast begrip voor de dader is ook begrip voor de eigen reactie belangrijk om tot vergeving te komen. Waar komt die heftige reactie op de daad van een ander vandaan? Vaak blijkt dan dat een oude wond is opgehaald. Dat doet pijn. Het is dan verleidelijk om iemand anders de schuld te geven van die pijn. Natuurlijk, die ander heeft vast iets naars gedaan. Maar de heftigheid van de pijn komt voort uit eerder opgedane pijn. Er wordt in een oude wond gepeerd. Dat onder ogen kunnen zien, vergt zelfreflectie. "Vergeving is een keuze", zegt Hank Heijn, "en staat los van de dader. Het waren mijn veroordelingen, het was mijn verbittering. Vergeven is het loskomen van de emoties erover. Als ik mij had blindgestaard op het drama dat mij is overkomen, was ik nooit tot vergeving gekomen. Het gaat uiteindelijk niet om wat je meemaakt, maar hoe je ermee omgaat." □

LEZEN

MEER

De verzoening (Hank Heijn), Alex Verburg

Het wonder van vergeving, Willem Glaudemans

Het boek van vergeving, Desmond Tutu en Mpho Tutu