

# VERGEVING IS IETS MAGISCH



Wanneer je flink gekwetst bent, kan het prettig zijn de ander als schuldige aan te wijzen. *No way* dat je hem of haar zomaar vergeeft. Dat gun je de ander (nog) niet. Maar daar zit een denkfout, ontdekte Kitty Arends. >

### Je bent meer dan vijftien jaar getrouwd

en hebt samen een kind. Op een dag vertelt je man dat hij al vijf jaar een relatie met een andere vrouw heeft. Niet veel later biecht hij op dat hij met die vrouw ook een kind van 3,5 heeft. Klinkt dit als een mogelijk plot voor een roman? Voor schrijfster Désanne van Brederode werd het werkelijkheid, vertelt ze in de podcast *Nooit meer slapen*. Ik loop in het park met mijn koptelefoon op en de bomen om me heen verdwijnen door dit verhaal. Het zal je gebeuren ... Maar het wordt nog interessanter. Ik hoor Désanne zeggen: “Stel dat we bij elkaar waren gebleven, misschien was ik dan wel de vreemdganger geworden.”

Snap ik dit? Deze vrouw fascineert mij. Ik zoek meer over haar en ontdek een interview met haar in het programma *De Verwondering*. Hierin vertelt ze hoe ze het bedrog liet binnenkomen: “Je staat met lege handen, blijft daar gewoon staan en voelt wat er te voelen valt.” Ze heeft haar ex vergeven en ze zijn nog steeds goede vrienden. Hoe kan dit? Zou ik dit kunnen?

**We zijn allemaal in potentie** slachtoffer en dader, lijkt Désanne te willen zeggen. Dat maakt indruk op me, het voelt waar. Mijn eerste associatie met vergeving is dat een slachtoffer een soort ‘morele macht’ over de dader heeft. ‘Als ik jou vergeef, ben jij weer vrij van zonde’. Maar de mogelijkheid erkennen dat je zelf ook tot iets dergelijks in staat bent, dwingt je in feite om gelijkwaardig te blijven in het contact. Zou ik zelf in staat zijn om zo te denken nadat iemand me zo lang heeft bedrogen? Kun je elke daad vergeven? En hoe gaat vergeving van zoiets groots in zijn werk?

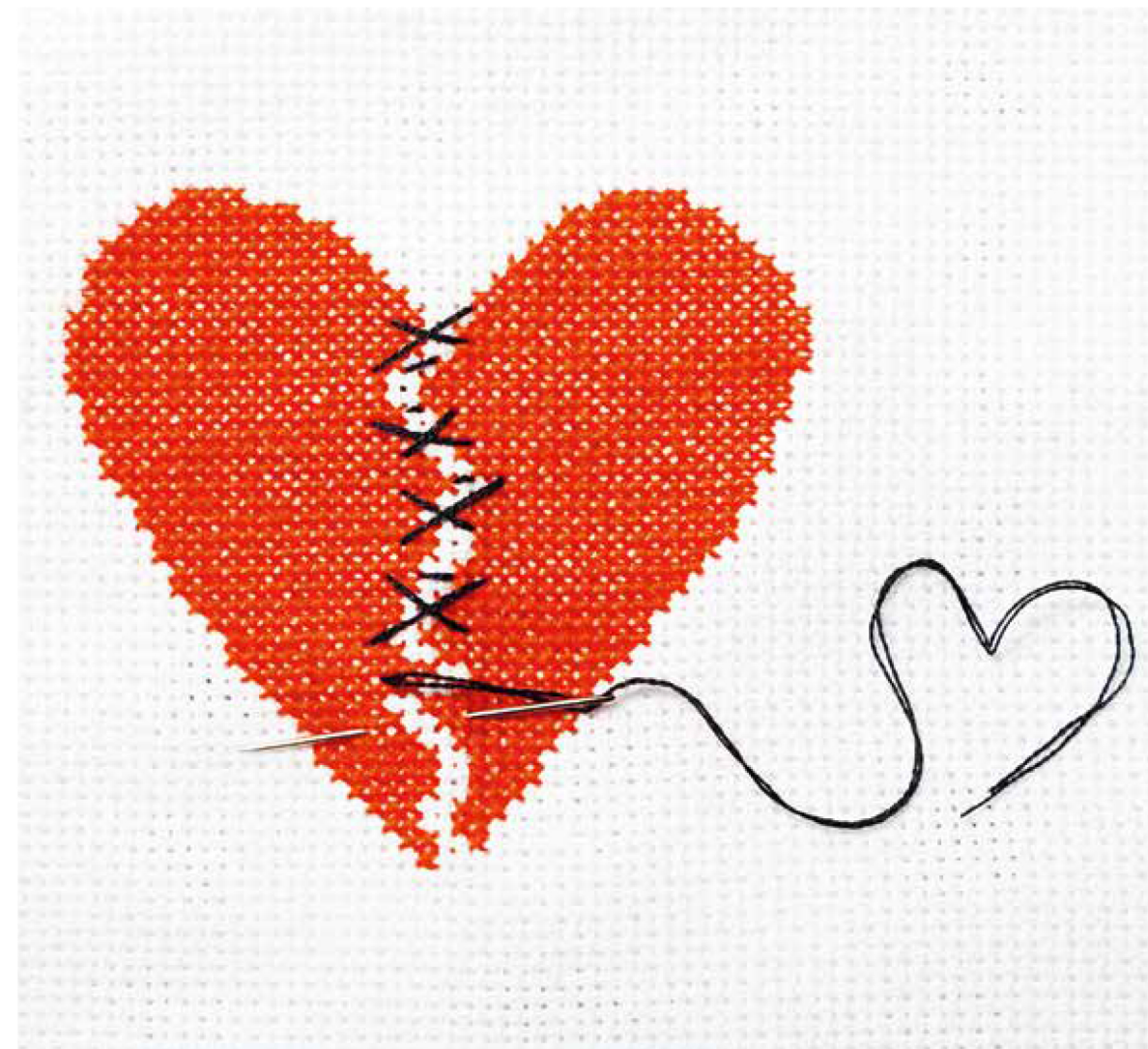
Een goede vriendin van mij wil me wel een inkijkje geven. Haar relatie eindigde ook, waarbij zij de vreemdganger was. Elena en haar ex zijn tegenwoordig de beste maatjes. “Ik heb steeds gezegd: ‘Je hebt gelijk’, als mijn ex zijn boosheid uitte”, vertelt Elena. “Zo voelde hij de ruimte om alles uit te spreken en daardoor kon ik ook mijn kant van

het verhaal vertellen. Zodra het vurig werd, probeerden we terug te gaan naar onszelf: hoe heb ik het beleefd? Gaandeweg creëerden we een gedeelde taal die de zorg uitdrukte voor elkaars pijn. In dat proces konden we elkaar langzaam vergeven. Het heeft onze relatie verdiept.” Vergeven kan er dus toe leiden dat twee mensen in harmonie met elkaar blijven omgaan. En het kan een relatie sterker maken. Maar is dat ook de functie of de bedoeling van vergeving?

## ZOU IK IN STAAT ZIJN OM DE ANDER TE VERGEVEN, NADAT IEMAND ME ZO LANG HEEFT BEDROGEN?

**Als twintiger las ik *De Overgave*** van Arthur Japin, waarin een pioniersfamilie in het Amerikaanse Texas van de negentiende eeuw min of meer wordt uitgemoord door de Comanche-indianen, één kleindochter wordt bruut ontvoerd. Pionier Granny Parker overleeft het en staat veertig jaar later oog in oog met Comancheleider Quanah, de zoon van haar eigen kleindochter. Ze haat hem en ze houdt van hem. Quanah wil graag meer weten over zijn moeder, Cynthia Ann. Als Granny hem uiteindelijk geeft wat hij verlangt, bevrijdt ze daarmee ook zichzelf van haar haat en verbittering. Vergeven is een daad voor jezelf, haalde ik destijds uit dit verhaal.

Heb je de ander dan helemaal niet nodig om met een gebeurtenis in het reine te komen? Wat nu bijvoorbeeld als je weet dat je iemand niet kunt veranderen, maar je je wel slachtoffer voelt van zijn of haar gedrag? Zelf heb ik jaren rondgelopen met een enorme frustratie over mijn moeder.



Ze klaagde vaak dat ze me niet genoeg zag en liet zwaarmoedig klinkende voicemailberichten achter als ik niet opnam. Ik ervoer dat soort gedrag als een claim en voelde me als dochter tekortschieten. Mijn strategie om daarmee om te gaan? Klagen over haar bij anderen en zoeken naar bevestiging van mijn gelijk. En soms liet ik mijn analyses ook op haar los, maar daar kon ze helemaal niets mee. Heeft vergeving een plek in dit soort relatiedynamieken? Had vergeving mij kunnen helpen, zonder dat mijn moeder daar zelf aan te pas kwam? Ik ga te rade bij Frederic Luskin, een Amerikaanse onderzoeker aan de Stanford University.

**Luskin deed onderzoek naar vergeving** en schreef er een aantal boeken over. “Vergeving gaat over het helen van de eigen wonden en niet over het veranderen van een ander”, zegt hij. “Om te vergeven is het niet noodzakelijk dat de ander om vergeving vraagt, ook al maakt dat het proces misschien wel makkelijker.” Vergeving is volgens Luskin ook iets anders dan verzoening, waarbij je de relatie met een dader voortzet. Als je vergeeft, keur je slecht gedrag niet goed, maar erken je dat het is gebeurd en laat je het verdriet toe dat het gedrag heeft veroorzaakt. Vergeving staat daarmee los van gerechtigheid. “Je kunt iemand aanklagen



## ALS JE VERGEEFT, KEUR JE SLECHT GEDRAG NIET GOED, MAAR ERKEN JE DAT HET IS GEBEURD



voor een delict en iemand intern toch vergeven”, stelt Luskin.

Die uitspraak doet mij denken aan Disa Jironet, officier van justitie en auteur van het boek *Misdaad en mededogen*. Hierin breekt ze een lans voor het belang van mededogen in een strafproces. Ik vraag me af: als vergeving zo helend werkt op een persoonlijk niveau, zou dat dan ook kunnen in een maatschappelijk instituut als een rechtszaal? “Als gemeenschap kunnen we niet functioneren zonder vergeving”, beaamt Disa. “Wraak leidt tot meer wraak, dus ergens moeten de partijen dat stoppen. Dat zie je wel aan de opstapeling van geweld in de drillrapcultuur.” Maar vergeving is iets magisch, volgens Disa. Het ontstaat tussen mensen en je kunt het niet formaliseren. Als voorbeeld vertelt de officier over experimenten in de VS waarbij slachtoffers in contact kwamen met daders. Niet per se van hetzelfde delict, maar ‘een’ dader en ‘een’ slachtoffer. “Ze delen hun verhalen en hun pijn en dan zie je dat er bij beiden vergeving ontstaat.”

**Wauw! Wat inspirerend en hoopgevend** dat een officier voor justitie oog heeft voor kwaliteiten als mededogen en vergeven. Zouden we als individuen en als samenleving misschien ook beter kunnen worden in vergeven? Compassietrainer Juul denkt van wel. “Door te mediteren oefen je

het neutrale kijken naar wat er in je speelt”, legt Juul uit. “Je ontkent je gedachten of emoties niet, maar velst er ook geen oordeel over. Die vaardigheid kun je ook toepassen bij het proces van vergeving.” Juul ziet vergeving – van jezelf of een ander – als een grote daad van zelfliefde. Je brengt aandacht naar je pijn, maar begrenst ook, door niet met een vinger te blijven wijzen. Volgens Juul kun je met oefeningen in compassie leren om je aandacht te verleggen van de ‘innerlijke criticus’ naar een milde stem. Zo herinner je jezelf eraan dat we allemaal mens zijn met perfecties en imperfecties. Jijzelf, maar ook de ander die jou kwetst.

**Het gevoel dat je pas kunt rusten** als de ander schuld bekent, ken ik maar al te goed. Wat een prachtig idee, dat je kunt leren om jezelf daarvan te bevrijden door te leren te vergeven. In het contact met mijn moeder heb ik een keer mogen ervaren hoe dat kan uitpakken. Op een middag durfde ik eindelijk met haar te delen dat ik me soms een slechte dochter voelde die haar moeder niet genoeg aandacht geeft. Verwijten liet ik achterwege, ik deelde puur mijn emotie. Het was alsof ik mezelf aan haar ‘gaf’: kijk, dit ben ik echt, jouw dochter die echt contact met je wil maken. Zij kon me op dat moment ook troosten: “maar zo wil ik niet dat jij je voelt.” Dat voelde toen als een daad van vergeving. Ik stopte met haar de schuld geven van wat ik voelde. Ik wilde niet langer gelijk hebben en verwachtte van haar ook geen excuses. Wellicht dat ik daarom een traantje voel opwellen bij Désanne’s slotzinnen in *De Verwondering*: “Ik denk dat het goed is dat mensen hun wanhoop en kwetsbaarheid delen, zonder een antwoord te verwachten. Maar gewoon te zeggen: dit vind ik moeilijk en wil ik graag met je delen.” Mijn moeder voelde aan dat er bij mij een wrevel zat en dat ik die liet gaan. Je kunt jezelf én een ander dus vergeven zonder dat uit te spreken. Dat niet langer gelijk willen hebben, gaf me een enorm gevoel van loutering: ik voelde me vrij, maar óók meer verbonden met haar. ○