

bang, angstig, bevreesd, onzeker,
twijfelend, zenuwachtig, gespannen,
nervuus, bezorgd, ongerust, paniek,

rad Joyce Cordus, Frits Koster ar,
achterdoel & Rhoda Schuling woede,
frustratie, boos, kwaad, woedend,
gefrustreerd, geïrriteerd, geërgerd,
wraakzuchtig, haatdragend

opstandig, dwars, ongeduldig, jaloers,

afgunstig, verantwoordelijkheid, somber,
verdrietig, bedroefd, triest, eenzaam,
alleen, moe, **De moed van
vergeving**, somber,

terneergeslagen, depressief, miserabel,
ongelukkig, rouw, pijn, melancholiek,
schuld, schaamte, beschaamd,

minderwaardig, waardeloos, onzeker,
onbeduidend, mislukt, gefaald,

vernietigen, **Waarom vergeven zo moeilijk is**gte,
machteloos en hoe het je verandert leegte,

onvrede, fals je het toch doet moeieid,
overweldigd, overprikkeld, gevangen,
opgesloten, afkeer, walging, afschuw,

Boom
onverschillig, afstandelijk

‘Dit boek komt als geroepen. Overmatige
hardheid naar onszelf veroorzaakt veel
leed, net als de groeiende polarisering en
hardheid naar anderen. De auteurs brengen
een schatkist aan inzichten en oefeningen
bijeen om moed te verzamelen en de weg terug
te vinden naar verzachting en verbinding –
met onszelf en met elkaar. Dit is een wijze,
compassievolle gids voor de eerste én verdere
stappen op dit pad, voor iedereen die de
helende kracht van vergeving wil ervaren.’

Erik van den Brink – psychiater-psychotherapeut
(niet-praktiserend), mindfulness- en compassietrainer en
co-auteur van *Compassievol leven* en *Compassie in je leven*.

Over *De moed van vergeving*

‘Een praktisch en inspirerend cursusboek voor iedereen die met vergeving bezig is of ermee aan de slag wil gaan, met als basis mindfulness, compassie en welwillendheid. Het biedt verdieping voor mensen die al een cursus of workshop rond vergeving volgen, alsook voor diegenen die het als zelfhulpboek willen gebruiken. Naast oefensuggesties en reflecties worden geleide meditaties en audiobestanden aangeboden en wordt er ingegaan op theoretische inzichten. Dit alles kan het gelaagde proces van vergeving zeker ondersteunen.’

- *Irène Kaigetsu Bakker is zenmeester, systeemtherapeut en geestelijk leider van Zen Spirit. Ook geeft zij workshops ‘De kracht van vergeving en verzoening’ en cursussen ‘Leven met sterven’*

‘Vergeving is niet het wegpoetsen van pijn, maar de weigering het hart te verraden. In dit subtiele en zorgvuldige boek wordt de kunst van vergeving, geworteld in compassie, met zachte helderheid ontsloten. In een wereld die snakt naar betekenisvolle verbinding, geven de auteurs de handreiking te oefenen in vergeving – juist daar waar dat het moeilijkst is – en daarmee ons diepste mens-zijn expressie te geven. Het is een uitnodiging tot moed, mildheid, innerlijke vrijheid en werkelijke menselijke nabijheid.’

- *Barbara Doeleman-van Veldhoven is oprichter van BFC Compassionate Care & Mindful Medicine en expert op het gebied van mindfulness en compassie in zorg en organisatie*

‘Een inspirerend en waardevol boek dat laat zien hoe mindfulness en compassie ieder voor zich helend kunnen werken, maar samen – in de context van vergevingsgezindheid – nog meer kracht krijgen. Ze vormen de basis voor een proces van loslaten, helen en groeien.

Het vraagt moed om de menselijke imperfecties onder ogen te zien en nieuwe wegen te verkennen. De heldere uitleg en toegankelijke oefeningen uit dit boek zullen je zeker helpen om meer innerlijke rust en levensvreugde te vinden.'

- *Joost van den Heuvel Rijnders begeleidt retraites en is mindfulness- en zelfcompassietrainer. Hij is auteur van twee boeken over boeddhisme en meditatie en medeoprichter van het online meditatieplatform 30NOW*

'Dit boek legt op overtuigende wijze het belang van vergeving uit en geeft praktische handvatten hoe met aandacht, wijsheid en compassie onze pijn te transformeren tot heling, persoonlijke groei en stabiliteit.'

- *Rogier Hoenders is psychiater, mindfulness- en leefstijltrainer CIP Lentis en hoogleraar zingeving, leefstijl en ggz, Rijksuniversiteit Groningen*

'In de training heb ik geleerd dat vergeving een voortdurende, innerlijke activiteit is, naar mezelf en naar anderen. Om de dynamiek van kwetsen en gekwetst worden te doorbreken leer ik de juiste innerlijke houding te vinden: telkens opnieuw in het huidige moment gaan staan, los van het verleden; elke keer nieuw ontmoeten, soms zelfs zonder woorden; kijken naar de ander en hem zien in zijn totaliteit als mens. Dit werkt bevrijdend en het maakt mij bewust van mijn kracht en mogelijkheden om vreedzaam verder te leven.

Ik ben ervan overtuigd dat het boek een welkome ondersteuning is voor mezelf en anderen, met inzicht in de stappen die gezet kunnen worden voor wie de weg van vergeving wil ingaan.'

- *Ria Baert (75 jaar) is moeder en grootmoeder, en oud-deelnemster aan de MBTF*

Joyce Cordus, Frits Koster
& Rhoda Schuling

De moed van vergeving

Waarom vergeven zo moeilijk is
en hoe het je verandert
als je het toch doet

Boom

© J. Cordus, F. Koster & R. Schuling, p/a Boom, 2026

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo^e Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag: Lyanne Tonk

Binnenwerk: Simone van Rijn

Met illustraties van Willemien van Gulp en gedichten van Rob Haster

Foto auteurs: Ronald Armando Ello en Hapè Smeele

ISBN 978 90 2447 098 3

ISBN 978 90 2447 099 0 (e-book)

NUR 000

www.boom.nl

Inhoud

Voorwoord van Johan Karremans	9
1 Inleiding vergevingsgezindheid	12
<i>To repair what's broken</i>	
Voor wie is dit boek?	12
Hoe gebruik je dit boek?	13
Een extra waarschuwing	15
Reflectie voordat we van start gaan	16
Waarom dit boek?	17
Het ontstaan en de achtergronden van de MBTF	19
Onderzoek	27
Het taalgebruik in dit boek	30
2 Waarom is vergevingsgezindheid niet altijd gemakkelijk?	31
<i>Sessie 1: stromingen en uitdrukkingvormen van vergeving</i>	
Waarom vergeven lastig kan zijn	36
Waarom wél vergeven? De kracht van vergeving als kernkwaliteit	42
De complexiteit van vergeving	43
De gelaagdheid van vergeving	47
Samenvatting	54
Oefensuggesties	54

3	Vergevingsgezindheid naar jezelf	57
	<i>Sessie 2: verzachting brengen bij innerlijke imperfectie</i>	
	Zelfvergeving: de weg naar innerlijke vrijheid	62
	De psychologie van hardheid naar jezelf	66
	Pseudo-zelfvergeving versus oprechte zelfvergeving	71
	De uitdagingen van zelfvergeving	75
	Omgaan met moeilijkheden: richtingaanwijzers op de weg	77
	Samenvatting	82
	Oefensuggesties	82
4	Vergeving vragen	85
	<i>Sessie 3: sorry seems to be the hardest word</i>	
	Vergeving vragen: waarom het zo moeilijk is en wat het je kan opleveren	90
	Een proces van erkenning, verantwoordelijkheid en verbinding	91
	De uitdaging tussen hardheid en verzachting	92
	De kracht van vergeving vragen	98
	Valkuilen en misverstanden bij vergeving vragen	100
	Samenvatting	106
	Oefensuggesties	107
5	Hardheid verwelkomen en verzachting delen	109
	<i>Sessie 4: ademen met innerlijke hardheid en anderen vergeven</i>	
	Een weg naar verzachting en vergeving	115
	Drie motivatiesystemen	118
	Hardheid naar anderen	122
	De waarde van het vergeven van anderen	127

Verschillende ingangen voor vergevingsgezindheid	131
De grenzen van vergeving	134
De druk om te vergeven (of niet te vergeven)	136
Samenvatting	140
Oefensuggesties	140
6 Vergevingsgezindheid naar anderen	143
<i>Sessie 5: het viervoudige pad naar vergeving</i>	
Vergevingsgezindheid als individueel en relationeel proces	151
Het viervoudige pad naar vergeving	152
Yin en yang bij vergeving	156
Twee verschillende wegen naar innerlijke vrijheid	157
Zegeningen in het leven: je openstellen voor het goede	166
Samenvatting	169
Oefensuggesties	169
7 Het leven mag voorwaarts geleefd worden	171
<i>Sessie 6: de Narcis van Vergeving</i>	
Transculturele en religieuze aspecten en rituelen	178
De Narcis van Vergeving	185
Afsluiting	189
Een gebed als einde	191
Samenvatting	193
Oefensuggesties	194
Bijlagen	195
Overzicht van de audiobestanden	196
Overzicht van de werkbladen	197

Resultaten ROM-studie	198
Sessieoverzicht MBTF deel 1	200
Sessieoverzicht MBTF deel 2	201
Noten en referenties	202
Verder lezen, luisteren en kijken	210
Dankwoord	212
Over de auteurs	215

Voorwoord

Toen ik eind jaren negentig mijn eerste stappen zette in het wetenschappelijk onderzoek naar vergeving, had ik nooit gedacht hoe actueel en persoonlijk dit thema in mijn eigen leven een rol zou gaan spelen.

Als sociaal-psychologisch onderzoeker raakte ik destijds gefascineerd door de vraag hoe mensen omgaan met pijn die anderen hun aandoen, of met schuldgevoelens die zij tegenover zichzelf ervaren. Met collega's begon ik onderzoek te doen naar de psychologische processen die vergeving mogelijk maken, en wat de gevolgen van vergeving zijn – voor onszelf, en voor onze relaties met anderen. We ontdekten hoe ‘commitment’ in relaties en zogenoemde executieve functies de breinprocessen die onder meer onze impulsen reguleren vergeving bevorderen en hoe piekeren dit proces juist enorm in de weg kan zitten. Het onderzoek liet ook zien dat vergeving niet alleen kan bijdragen aan ons psychisch welbevinden, maar zelfs positieve effecten heeft op onze lichamelijke gezondheid – het onvermogen te kunnen vergeven kan ons letterlijk ziek maken. Ook bestudeerden we verschillen tussen culturen, hoe vergeving werkt in individualistische samenlevingen zoals in Nederland en de Verenigde Staten, en in collectivistische contexten zoals in Japan en China. En recentelijk onderzochten we hoe mindfulness een rol speelt in het proces van vergeven.

In de loop der jaren probeerde ik op deze manier mijn steentje bij te dragen aan de wetenschappelijke literatuur over vergeving, die inmiddels van indrukwekkende omvang is. Honderden, zo niet duizenden wetenschappelijke studies vullen inmiddels bibliotheken. En in al mijn bescheidenheid durfde ik mezelf een expert te noemen op het gebied van vergeving. Aan de Radboud Universiteit in Nijmegen geef ik al jarenlang onderwijs aan psychologiestudenten over vergeving, en ik

presenteerde mijn onderzoeksresultaten op internationale congressen over de hele wereld, van Colombia tot Japan en van Spanje tot Indonesië. Aan kennis ontbrak het me niet.

Totdat ik zelf in een persoonlijke situatie terechtkwam waarin zelfvergeving en het vergeven van anderen belangrijke thema's werden. En dan blijkt er een groot verschil te zijn tussen weten en doen, en tussen begrijpen en ervaren. Ik ken talloze studies uit mijn hoofd die laten zien hoe gezond en bevrijdend vergeving kan zijn, maar dat blijkt het niet per se makkelijker te maken om te vergeven. Ik ken de wetenschappelijke data en theoretische modellen die laten zien dat zelfvergeving enorm belangrijk is, en een cruciale stap is in de richting van vergeving van anderen. Maar als je zelf worstelt met zelfvergeving en vergeving, kunnen deze ineens voelen als bergen die nauwelijks te beklimmen zijn. Juist door mijn persoonlijke ervaringen werd het me duidelijker dan ooit dat kennis alleen niet genoeg is. Je hebt iets nodig om de stap te zetten van het hoofd naar het hart. Van theorie naar praktijk.

En daar zijn gelukkig mensen zoals Joyce, Frits en Rhoda. Zij schreven dit boek, dat die brug weet te slaan. Samen ontwikkelden ze een programma dat mindfulness en vergeving op een heel toegankelijke en praktische manier samenbrengt. Hun mindfulness-based vergevingsprogramma is gestoeld op wetenschappelijke inzichten en jarenlange ervaring, zowel in hun eigen beoefening als in het begeleiden van anderen (ik had zelf ooit het voorrecht begeleiding te krijgen van zowel Frits als Rhoda). Het mooie van hun werk is dat het niet abstract en theoretisch blijft. Dit boek biedt niet alleen een helder overzicht van wat vergeving is, maar ook concrete oefeningen en handvatten om ermee aan de slag te gaan. En die handvatten zijn nodig om het proces van vergeving te ondersteunen. Zoals de auteurs kraakhelder uitleggen is vergeving geen knop die je omzet, maar een proces dat tijd, ruimte en moed vraagt. *De moed van vergeving* nodigt de lezer uit om zelf te oefenen en kleine stappen te zetten op het pad van vergeving. En zoals ik Joyce, Frits en Rhoda heb leren kennen: altijd met een toon die warm, com-

passievol en licht is. Vergeving voelt in dit boek niet als een ‘opdracht’, maar als een oprechte uitnodiging, en dat maakt dit boek bijzonder waardevol.

In mijn wetenschappelijke werk heb ik vaak gezocht naar patronen, verbanden en verklaringen. Dat biedt inzicht, maar vergeving is uiteindelijk niet iets wat je begrijpt, maar vooral iets wat je doet en ervaart. Daarom ben ik blij dat dit boek er is, en ben ik dankbaar dat Joyce, Frits en Rhoda de wetenschap, ervaring en praktijk zo mooi hebben samengebracht. Ik hoop dat dit boek veel lezers bereikt en steun mag bieden aan iedereen die worstelt met pijn, boosheid of schuld. Dat het inspiratie mag geven voor iedereen die verlangt naar mildheid. En dat het mag bijdragen aan een cultuur waarin vergeving niet wordt gezien als een teken van zwakte, maar als een bron van kracht, menselijkheid en verbinding.

Johan Karremans

Hoogleraar Sociale psychologie van interpersoonlijke relaties
Radboud Universiteit Nijmegen

Bandung, 25 september 2025

1 Inleiding vergevingsgezindheid

To repair what's broken

Een scheikundige die uit zijn hart de compassie, het respect, het verlangen, het geduld, de spijt, de verrassing en de vergeving weet te extraheren en ze samenvoegt tot een eenheid, schept het atoom dat 'liefde' genoemd wordt.

– Khalil Gibran¹

Het boek dat je nu in je handen hebt, ontstond uit vragen die bleven terugkomen: waarom is vergeving zo moeilijk? En waarom dient dit thema zich telkens opnieuw aan? In dit hoofdstuk nemen we je mee in wat vergeving kan betekenen, wat dit boek je kan bieden en en waar het uit is voortgekomen.

Voor wie is dit boek?

Dit boek is bedoeld voor iedereen die zoekt naar meer zachtheid en wijsheid in relatie met zichzelf en anderen. Ieder mens maakt fouten en krijgt vroeg of laat te maken met nare of ongewenste situaties. Blijven hangen in verwijten, wrok of bitterheid maakt ons zelden gelukkiger.

Het proces van vergeving vraagt om moed, geduld en de bereidheid om naar binnen te kijken. Het betekent niet dat je het verleden uitwist

of goedkeurt, maar dat je jezelf de kans geeft om los te laten en innerlijke rust te vinden. Soms is dat eenvoudig, maar vaak is het een weg van vallen en opstaan. Toch kan zelfs een eerste, voorzichtige stap richting vergeving al een diepe impact hebben, zowel op jezelf als op je relaties en op hoe je de wereld ervaart.

Net zoals bij andere processen die oefening en doorzettingsvermogen vragen, kunnen we het proces van vergeving vergelijken met leren autorijden. In eerste instantie helpt mindfulnessstraining ons om de basisvaardigheden onder de knie te krijgen: bewust aanwezig zijn en opmerkzaamheid ontwikkelen, zoals rijlessen ons leren hoe we veilig en met controle over het stuur de weg op kunnen. Vervolgens is er compassietraining – vergelijkbaar met een slijpcursus – die ons helpt bij onverwachte momenten van pijn, moeite en stress, zowel in onszelf als bij anderen.

Soms is er echter meer nodig. Er zijn momenten waarop het leven ons uit balans brengt, waarop we ‘uit de bocht vliegen’ door heftige ervaringen of innerlijke worstelingen. In zulke situaties kan een diepgaand vergevingsproces fungeren als een manier om te herstellen, opnieuw balans te vinden en met hernieuwde kracht en zachtheid verder te gaan.

Dit boek biedt je een toegankelijke manier om met deze thema's aan de slag te gaan.

Hoe gebruik je dit boek?

Alleen ga je mogelijk sneller, samen kom je verder.


– Afrikaans gezegde


Je kunt dit boek op jouw manier lezen en gebruiken, maar we hebben een paar suggesties om het meeste uit je leeservaring te halen. Natuurlijk kun je het boek zelfstandig lezen als een soort van zelfhulpboek. Neem dan de tijd om de inhoud te doseren. Lees bijvoorbeeld elke week

of elke twee weken een hoofdstuk en neem de tijd om de bijbehorende oefeningen te doen. Als je momenteel begeleiding krijgt van een coach of hulpverlener, kan het verstandig zijn om hen te informeren over je intentie om dit boek te lezen en/of door te werken.

Een andere optie is het volgen van een groepstraining. Zie vergevingsgezindheid.com voor geschikte mogelijkheden. Als je dit boek leest in het kader van een MBTF-training, volg dan de lees- en oefensuggesties zoals je trainer deze aangeeft.

Je kunt er ook voor kiezen om dit boek samen met een of meerdere mensen door te werken. Je zou dan kunnen afspreken om regelmatig fysiek of online bij elkaar te komen, samen te oefenen en ervaringen uit te wisselen. Dit kan enorm stimulerend werken.

Elk hoofdstuk bevat meditatie-oefeningen die gemarkeerd zijn met  Sommige oefeningen zijn ook als audiobestand beschikbaar en kun je gratis downloaden via boom.nl/demoedvanvergeving.nl. Deze audiobestanden herken je aan  We raden je aan om de audiobestanden in ieder geval één keer te beluisteren en ermee te oefenen. Als dit niet prettig voor je werkt, kun je de oefeningen ook zonder audio doen. Daarom hebben we uitgebreide transcripten van de meeste oefeningen in het boek opgenomen.

Na de beschrijving van belangrijke oefeningen hebben we meestal ook enkele reflectievragen toegevoegd. Je kunt ze overslaan, maar deze vragen kunnen je helpen meer inzicht en diepgang te krijgen in wat je hebt ervaren. Je vindt deze reflectievragen terug op specifieke werkbladen die te herkennen zijn aan  Deze kun je downloaden via dezelfde link als de audiobestanden. In elk hoofdstuk hebben we ook één of meerdere uitspraken van deelnemers over de training geplaatst, zoals de volgende:

Deelnemer: 'Met elkaar vertragen en met ervaren en kundige trainers onderzoeken wat er zich vanbinnen allemaal kan ontvouwen, dat is zo waardevol!'

Als visuele en poëtische ondersteuning hebben we in elk hoofdstuk een tekening van Willemien van Gurp met een bijbehorend gedicht van Rob Haster geplaatst, afkomstig uit een bundel kaarten 'Vos ontmoet'. Hun verbeelding sluit mooi aan bij onze visie op vergeving. Beiden maken vergeving voelbaar zonder het woord te noemen. De een in beeld en de ander in tekst. Tussen tekst en beeld ontstaan zachtheid en een nieuwe blik op de ander. Vergeving als de bereidheid anders te kijken, ruimte te laten bestaan zonder oordeel. In 'Vos ontmoet' wordt die ruimte letterlijk zichtbaar. Daarom vonden we juist deze tekeningen en gedichtjes passend.

Aan het eind van elk hoofdstuk vind je oefensuggesties en een dagboekoefening als een extra mogelijkheid om een thema dat bij vergevingsgezindheid hoort verder te verkennen. De oefensuggesties ondersteunen je bij het verdiepen van je inzichten en ervaringen.

Een extra waarschuwing

Wanneer je met dit boek aan de slag gaat, kan de beoefening van vergevingsgezindheid veel emoties losmaken, zoals oude pijn, bitterheid en verdriet. Dit is niet vreemd – het hoort bij de verkenningstocht. Stel je voor dat je een lange tijd steeds dezelfde sokken draagt. Je gaat ermee joggen, je draagt ze dag en nacht, je verschoont ze nooit. Totdat je misschien gaat merken dat ze zo zijn gaan stinken dat je er wat aan moet doen. Als je geen wasmachine hebt, pak je een emmer met warm tot heet water. Je doet hier een wasmiddel in en stopt vervolgens de vuile sokken in het water. Wat gebeurt er dan met het water? Dat wordt natuurlijk bruin en drabbig. Daarnaast komt er een onaangename geur vrij.

Iets vergelijkbaars gebeurt wanneer we ons openstellen voor vergevingsgezindheid en we ons eigen leven als het ware in de was doen. We gaan oude pijn, bitterheid en verdriet voelen, met daarbij moeheid vanwege een hectisch leven en onbewust innerlijk opgeslagen span-

ning en stress. Tijdens het lezen en het volgen van de oefeningen kan dat allemaal naar boven komen. Als je merkt dat het tempo te hoog ligt en je overweldigd raakt of dreigt te raken, kun je altijd een stapje terug doen. Kies een langzamer lees- en oefentempo, of keer terug naar vertrouwde mindfulness- of compassieoefeningen. Vergeef jezelf ook voor het feit dat je het boek op een langzamere maar waarschijnlijk meer behulpzame manier verkent. Daarnaast kan het helpen jezelf eraan te herinneren dat vergeving en verzoening niet hetzelfde zijn: dit kan ruimte en flexibiliteit geven om vergeving te verkennen, terwijl de beslissing om je te verzoenen met de ander hier los van staat. We komen later in het boek uitgebreider op deze nuanceverschillen terug.

Als je het boek wilt lezen en de sessies wilt doorwerken, maar nog weinig ervaring hebt met meditatie en/of mindfulness, raden we je met klem aan om eerst een paar weken te oefenen met audio-oefening 1 ‘Bodyscan’ en audio-oefening 2 ‘Zitten in aandacht’. Dit helpt om vertrouwd te raken met mindfulness voordat je verdergaat met het boek.

Wat je ook kiest, we wensen je heel veel goeds toe: veel wijsheid, compassie en vergevingsgezindheid – in de relatie met jezelf én met anderen.



1, 2



1

Reflectie voordat we van start gaan

Voordat je verder leest, nodigen we je uit om te reflecteren op de volgende vragen of deze te beantwoorden op werkblad 1:

1. Welke veranderingen hoop jij voor jezelf te bereiken door deze training? Denk bijvoorbeeld aan:
 - hoe je met jezelf omgaat, vooral op momenten waarop je hard en kritisch bent naar jezelf;
 - hoe je met anderen omgaat die jij ooit hebt gekwetst of teleurgesteld;
 - hoe je reageert op mensen die jou hebben gekwetst of teleurgesteld;

- hoe je toekomstige uitdagingen rond vergevingsgezindheid wilt benaderen.
2. Wat zou je jezelf op dit moment wensen? Misschien iets wat je tijdens of na deze cursus meer in beweging of tot bloei zou willen zien komen?

Je hoeft bij de laatste suggestie niet bescheiden te zijn: je mag jezelf de sterren van de hemel wensen! Een wens is immers een open intentie, geen dwingende verplichting. Misschien is het een goed idee om het ingevulde werkblad ergens te bewaren en pas na het lezen van dit boek weer tevoorschijn te halen. Zo kun je ontdekken wat het lezen van dit boek voor jou heeft betekend.

Waarom dit boek?

We hebben dit boek geschreven omdat vergeving een krachtig maar vaak onderschat proces is. Er wordt veel gepraat over dát we zouden moeten vergeven, maar zelden over hóe je dat doet of waarom het de moeite waard is. Onze intentie is om je te ondersteunen op het pad van vergeving, met inzicht, oefeningen en persoonlijke verhalen. Zo hoef je deze weg niet alleen te bewandelen en kun je ontdekken hoe bevrijdend vergevingsgezindheid kan zijn.

In de praktijk zien we vaak hoe verwarrend en beladen het thema vergeving kan zijn. Sommige mensen voelen weerstand tegen het woord alleen al. Het klinkt hun te religieus, te zwaar of juist te lichtvoetig. Anderen verlangen er juist naar, maar weten niet goed hoe ze het kunnen benaderen. In dit boek willen we ruimte maken voor beide ervaringen: voor de moeite en de twijfel, maar ook voor de kracht en schoonheid van vergevingsgezindheid. Het is in alle gevallen wellicht goed om te weten, dat vergeving in de wetenschappelijke literatuur niet gelijk wordt gesteld met goedkeuren, excuseren, rechtvaardigen,

vergeten of verzoenen.² In hoofdstuk 5 gaan we hier dieper op in als we verschillende ingangen tot vergeving bespreken.

Dit boek is ontstaan vanuit de praktijk. De inzichten, oefeningen en reflecties die je in de komende hoofdstukken tegenkomt, zijn gegroeid in de context van de Mindfulness-Based Training in Forgiveness (MBTF), een training die we sinds 2023 gezamenlijk geven. Later in dit hoofdstuk lichten we deze training verder toe. De MBTF vormde het vertrekpunt, het laboratorium en de voedingsbodem van dit boek. Onze ervaringen met deelnemers, de dialoog die ontstond en de impact die we zagen, overtuigden ons ervan dat vergevingsgezindheid een vaardigheid is die gedeeld mag worden – ook buiten de trainingszaal. Daarom hebben we ervoor gekozen om de essentie van de MBTF te vertalen naar dit boek, zodat je het zelfstandig kunt gebruiken of als verdieping naast de training.

Het gaat in dit boek over vergeving op het niveau van individuele personen en hun onderlinge relaties. We verkennen zelfvergeving, het vragen van vergeving aan iemand die jij hebt gekwetst en het vergeven van een ander die jou op de een of andere manier pijn heeft gedaan. We zien echter wel degelijk dat individuele vergevingsprocessen ook te maken kunnen hebben met bredere historische en maatschappelijke contexten. Familiegeschiedenis, oorlogservaringen, discriminatie en racisme, genocide en andere vormen van collectief onrecht kunnen leiden tot transgenerationele trauma's en diepgewortelde gevoelens van wrok. Soms over generaties heen. Dit soort vergevingsprocessen – bijvoorbeeld rond historisch onrecht, systemisch geweld of maatschappelijk conflict – valt echter buiten het bestek van dit boek. Dat vraagt om een andere benadering dan we hier op dit moment kunnen bieden. We concentreren ons daarom op het terrein waar onze gezamenlijke expertise, naar onze mening, het grootst is: het individuele en interpersoonlijke proces van vergevingsgezindheid, in de context van het dagelijkse, eigen leven.

Het ontstaan en de achtergronden van de MBTF

De basis van dit boek ligt in onze gezamenlijke praktijkervaring. Het idee voor een training in vergevingsgezindheid ontstond eind 2022, toen Frits tijdens een webinar over dit thema een bericht van Joyce ontving met het voorstel om samen een training hierover te ontwikkelen. Al de volgende dag werkten we ons idee concreet uit. We legden daarmee de basis voor wat zou uitgroeien tot een compact programma van zes sessies van twee uur: de Mindfulness-Based Training in Forgiveness (MBTF). De training kan zowel live als online worden gevolgd. Dit format sluit aan bij de hedendaagse behoefte aan toegankelijke, minder intensieve mindfulness-based trainingen die beter te combineren zijn met een drukke levensstijl.

In het voorjaar van 2023 hebben we Rhoda gevraagd onderzoek te gaan verrichten. Als onderzoeker brengt zij een wetenschappelijke blik in dit traject. Haar betrokkenheid bij het opzetten en uitvoeren van onderzoek naar vergeving benadrukt de waarde van een evidence-based benadering in de MBTF. Haar verhaal en inzichten bieden een brug tussen oude wijsheid en hedendaagse kennis, en versterken zo de fundering van deze training. Deze fundering is te vergelijken met hoe Jon Kabat-Zinn mindfulness op een praktische en wetenschappelijk toetsbare manier introduceerde in het westen.

De basis van de MBTF is dan ook mindfulness. Jon Kabat-Zinn omschrijft dit concept in zijn boek *Gezond leven met mindfulness* als het bewustzijn dat ontstaat als we met aandacht in het huidige moment aanwezig zijn, zonder oordeel, ten dienste van het ontwikkelen van zelfinzicht en wijsheid.³ Deze niet-oordelende houding helpt ons om oude of moeilijke emoties te herkennen en ermee te zijn, zonder ze meteen te hoeven veranderen. Juist dat maakt mindfulness essentieel voor het proces van vergeving, dat vaak gepaard gaat met verdriet, boosheid, bitterheid of andere moeilijke emoties. Mindfulness biedt de innerlijke ruimte en stabiliteit die nodig zijn om deze emoties te ver-

kennen en verwerken; zonder die basis kan vergeving overweldigend of zelfs onmogelijk lijken.

Wijsheid en compassie vormen in dat proces de twee vleugels waarmee we kunnen vliegen, zoals Matthieu Ricard het treffend verwoordt.⁴ Mindfulness is als het lichaam van de vogel: de stabiele basis waarop kwaliteiten als wijsheid en compassie tot bloei kunnen komen. Wijsheid helpt je om inzicht te krijgen in je eigen gedrag en emoties en die van anderen, terwijl compassie je in staat stelt om mild te zijn naar jezelf en anderen. Met de combinatie van deze twee kwaliteiten kun je een vergevingsgezinde houding ontwikkelen.

In de westerse cultuur wordt mindfulness vaak gezien als een tool om beter om te gaan met stress, fysieke klachten en niet-helpende gedachten. Uit onderzoek blijkt echter dat mindfulness ook een krachtig effect kan hebben op pro sociaal gedrag – gedrag dat gericht is op het helpen van anderen, ongeacht het motief. Denk aan vriendelijk en respectvol omgaan met anderen, troost bieden aan mensen die verdrietig of teleurgesteld zijn, tijd, geld, voedsel en dergelijke delen met anderen, doneren aan goede doelen of zorg dragen voor dieren en het milieu. Onderzoek laat zien dat mindfulness zulke gedragingen daadwerkelijk bevordert.⁵ Bovendien kan mindfulness een waardevolle rol spelen bij het verkennen van lastige thema's, zoals vergevingsgezindheid. Het helpt om innerlijke ruimte en stabiliteit te creëren, vooral wanneer oude emoties zoals boosheid en verdriet naar boven komen. Zo wordt mindfulness niet alleen een persoonlijke praktijk, maar ook een brug naar verbondenheid en heling – in jezelf én in relatie met de ander.

We hebben dit zelf ervaren. In de tekstkaders hierna delen we persoonlijke verhalen die laten zien dat vergeving geen abstract begrip is, maar een diep menselijk en levensveranderend proces.

Het verhaal van Joyce

Toen ik bijna 3 jaar oud was ben ik, samen met mijn ouders en twee jongere zusjes, vanuit Jakarta, Indonesië, naar Nederland gekomen. Het was niet een geheel vrijwillige keuze van mijn ouders. Wij waren Indische Nederlanders – een groep die de jonge republiek Indonesië het liefst uit het land zag vertrekken. Voor mijn moeder was het enige aantrekkelijke van deze keuze het weerzien met haar eigen moeder, die al eerder naar Nederland was gegaan. Haar vader was in 1944 een van de slachtoffers van de ramp met de *Junyo Maru*, het Japanse transportschip dat duizenden krijgsgevangenen en dwangarbeiders vervoerde en door de Britse marine werd getorpedeerd. Slechts weinigen overleefden de ramp. Ten tijde van de ramp was mijn moeder 12 jaar oud.

Hoewel het mijn vader ongelooflijk aan het hart ging, verliet hij zijn vaderland in de hoop een betere toekomst voor zijn jonge gezin te kunnen realiseren. Dat is hem aardig gelukt, zij het niet zonder slag of stoot. Zo was het, in eerste instantie, niet makkelijk voor hem om een baan te vinden en hoewel we Nederlandse staatsburgers waren, werden we niet erg gastvrij ontvangen. Ons gezin kreeg van de Nederlandse staat een maandelijkse toelage die wij als 'repatrianten' tot op de laatste cent moesten terugbetalen. Voor alle uitgaven die mijn ouders deden, moesten zij maandelijks verantwoording afleggen aan een maatschappelijk werkster die op huisbezoek kwam. Al was ik zelf nog erg jong, ik herinner me die bezoeken nog heel goed. Ik zag de onzekere en bijna angstige blik van mijn moeder en de mengeling van ingehouden woede en trots van mijn vader. Toch hebben mijn ouders ons opgevoed in



Joyce Cordus

is pedagoog, mindfulness- en
compassietrainer en docent



Frits Koster

is mindfulness- en compassietrainer,
opleider en (co-)auteur



Rhoda Schuling

is mindfulness- en compassietrainer,
opleider en onderzoeker

Vergeving is misschien wel een van de moeilijkste én meest bevrijdende processen in een mensenleven. Iedereen krijgt te maken met pijn, schuldgevoelens, boosheid en teleurstelling. Maar hoe ga je daarmee om? Hoe kun je zachter worden voor jezelf én voor anderen, zonder goed te praten wat er is gebeurd?

De moed van vergeving laat zien hoe mindfulness en compassie kunnen helpen om oude pijn los te laten en meer innerlijke rust te vinden. Vergeven betekent niet dat je onrecht uitwist of vergeet, maar dat je leert omgaan met pijn, schuld en wat er in jezelf en in relatie tot anderen is ontstaan. Op basis van praktische oefeningen, wetenschappelijke inzichten en persoonlijke ervaringen biedt dit boek een toegankelijke en inspirerende wegwijzer naar meer mildheid, verbinding en emotionele vrijheid.

Vergeving is geen snelle oplossing of verplichting, maar een moedige weg van vallen en opstaan – een weg die kan leiden tot heling, groei en een nieuwe manier van kijken naar jezelf en anderen.

www.boom.nl

