

INLEIDING

Van idee naar boek

Vergeving. Waarom vind ik dat zo'n belangrijk onderwerp? Omdat ik zelf aan den lijve heb ondervonden hoe bevrijdend en gezond makend vergeving is. Daaruit valt ook meteen te concluderen dat ik heb ervaren hoe beperkend en ziekmakend wrok is.

Het idee voor dit boek had ik al jaren in mijn hoofd. Door tijdgebrek is het daar een paar jaar blijven zitten. Maar het voorbijgaan van de tijd heeft ook een voordeel opgeleverd. Door mijn opleiding en in mijn werk als counsellor heb ik de afgelopen jaren op breed gebied kennis kunnen vergaren die mijn eigen ervaring met vergeving alleen maar heeft bekrachtigd.

In de jaren dat ik mijn eigen counsellingspraktijk had, hoorde ik vaak verhalen die te maken hadden met wrok en ik zag de vreselijke gevolgen ervan. Ook in mijn privéleven hoor ik regelmatig zulke verhalen. Mensen gaan scheiden, lijden verliezen of verbreken het contact met familieleden en goede vrienden. Ze verwachten excuses, maar krijgen deze niet. Terwijl ze blijven vasthouden aan die woede, lijden ze er zelf het meest onder. Met alle negatieve psychische, emotionele en lichamelijke gevolgen van dien. Sommige mensen worden er zelfs ziek van, maar leggen dat verband niet.

Als ik wel eens mensen die kampen met boosheid en wrok pols over hun ideeën en gevoelens ten aanzien van vergeving, dan kijken velen me verontwaardigd aan:

"Hoezo vergeven? Dat ik eerst maar eens een excuus krijg!"

"Dit is niet te vergeven!"

"En hem er mee laten weggkomen zeker? Dacht het niet!"

Zomaar reacties die ik heb gehoord. Bij zulke reacties weet ik dat deze mensen denken dat als je iemand vergeeft, je misschien wel toegeeft dat het allemaal niet zo erg was. Of dat je iemand ergens gemakkelijk mee laat weggkomen of diens gedrag goedpraat. In dit boek wil ik juist laten zien dat je vergeeft voor jezelf en niet voor de ander. Vergeving is een hoofdstuk afsluiten en verder gaan met jÓuw leven.

Eigen ervaring

Dit boek begint met een brief die ik op mijn dertigste, tijdens psychotherapie, heb moeten schrijven. Een brief aan mijn vader. Het is mijn eigen ervaring met wrok en vergeving en het vormt de basis voor het idee voor dit boek. Die brief heb ik altijd bewaard en hij is in zijn geheel opgenomen in dit boek. Deze brief maakt meteen duidelijk in welke situatie ik jarenlang heb gezeten en wat de impact daarvan was op mijn leven. De toonzetting in de brief laat zien hoe diep boosheid en wanhoop in een mens kunnen zitten. In hoofdstuk 2 beschrijf ik de weg die ik heb afgelegd om los te komen van die boosheid en wat dat me heeft gebracht. Ik kan vanuit het diepst van mijn hart stellen dat ik enorm blij ben met wat ik hierin heb bereikt. Het verkrijgen van inzicht, begrip, rust, het kunnen vergeven: het heeft mijn leven een positieve draai gegeven die ik niet had willen missen. Ik kan heel duidelijk aangeven wat wrok met me deed en ik kan gelukkig ook heel goed aangeven wat vergeving met me deed.

Vergevingsverhalen

Mijn ontdekking dat ik heel duidelijk kon aangeven wat zowel wrok als vergeving met me hadden gedaan, groeide uit tot de volgende gedachte: er moeten meer mensen zijn die hierover kunnen vertellen. Op 29 januari 2013 plaatste ik daarom een oproep op mijn blog.

OPROEP

Echte mensen, echte verhalen

Ik werk momenteel aan een boek over het onderwerp 'vergeving'. Dit onderwerp ligt me na aan het hart, zowel vanuit persoonlijk als professioneel oogpunt. Het is in mijn ogen een proces waarover veel misvattingen bestaan en waarmee ik mensen regelmatig zie worstelen.

In dit boek wil ik onder andere graag verhalen verwerken van mensen met hun eigen vergevingservaringen en met name hoe zij dat proces hebben doorlopen:

- *Wat is hen overkomen?*
- *Wat waren de gevolgen?*
- *Wie hadden ze te vergeven?*
- *Hoe hebben ze dat aangepakt?*
- *Wat waren de veranderingen ná vergoing, met andere woorden: hoe heeft vergoing hun leven beïnvloed?*

Heb jij zo'n verhaal en wil je hier graag aan meewerken, neem dan contact met mij op. Natuurlijk zal alle informatie vertrouwelijk worden behandeld, zullen er afspraken worden gemaakt over naamgebruik en krijg je inzage in de uitgewerkte versie van je verhaal voordat er ook maar iets mee gebeurt.

Ken je iemand in je omgeving voor wie deze oproep interessant kan zijn, geef dan alsjeblieft deze informatie door.

Ik ontving veel reacties op deze blog, van Limburg tot Groningen. Uit de reacties heb ik een selectie gemaakt. Zeven mensen heb ik geïnterviewd en hun verhalen staan in dit boek. Elk ervaringsverhaal wordt afgesloten met een quote op het gebied van vergoing. Net zoals bij mijn verhaal vormt de kern van hun ervaringen de positieve verandering die ze in zichzelf en in hun leven hebben bemerkt nadat ze iemand hadden vergeven.

Andere hoofdstukken

In dit boek beschrijf ik ook diverse processen die met wrok en vergoing te maken hebben. In hoofdstuk 3 ga ik in op de betekenis van kwetsing en beleving en hoe persoonlijk dit allemaal is. In hoofdstuk 6 zet ik enkele misvattingen over vergoing op een rij. In hoofdstuk 9 leg ik uit wat er allemaal in je lichaam gebeurt als je vasthoudt aan wrok. In hoofdstuk 12 vertel ik wat er allemaal bij komt kijken op het gebied van gedachten, emoties en gedrag. De informatie in de hoofdstukken 9 en 12 vind ik heel belangrijk, omdat deze informatie je kan helpen je beter bewust te zijn van de impact van wrok. Wrok is niet alleen maar een boze gedachte over iets. Het gaat allemaal veel dieper, vooral als je er langdurig mee worstelt.

Voor vergoing bestaat helaas geen waterdicht stappenplan dat je kunt doorlopen. Toch geef ik in hoofdstuk 14 tips over manieren waarop je je wrok kunt aanpakken. Deze tips zijn gebaseerd op eigen ervaring, maar ook op verkregen kennis door opleiding en werk, aangevuld met de ervaringen van de mensen die ik voor dit boek heb geïnterviewd.

Voor wie is dit boek bedoeld?

Dit boek is bedoeld voor mensen die geïnteresseerd zijn in de processen van wrok en vergoing omdat ze er mee worstelen en er last van hebben. Het is bedoeld voor mensen die open staan voor het idee dat vergoing beter voor hun gezondheid is. Het is bedoeld voor mensen die bereid zijn te zoeken naar een manier om een start te maken met een vergevingsproces.

Het boek is ook geschikt voor hulpverleners die te maken krijgen met mensen die vasthouden aan wrok en daar problemen van ondervinden. Zij kunnen aan de hand van de duidelijke uitleg

en de ervaringsverhalen in dit boek hun cliënten inspireren en motiveren om het vergevingsproces te starten.

Vergeven doe je voor jezelf

Mijn eigen overtuiging is dat je iemand vergeeft om jezelf een plezier te doen. Als je in de ban van wrok blijft, dan maak je jezelf slachtoffer. Dan ben je eigenlijk meerdere keren slachtoffer: één keer door toedoen van de ander en al die andere keren door toedoen van jezelf.

In de ban van wrok blijven draagt bij aan een vervelend gevoel van machteloosheid. Je staat toe dat er bepaalde boze of verongelijkte emoties in je blijven sluimeren die het vaak van je gezonde verstand overnemen. Je welzijnsgevoel wordt er negatief door beïnvloed. Daarnaast kan het een lichamelijke reactie oproepen die je gezondheid na verloop van tijd schaadt.

Wrok kun je zien als een slangenbeet. Het is je overkomen dat je bent gebeten en het gif gaat je lichaam in. Maar je hebt een keuze. Je onderneemt zelf actie, zuigt het gif uit je wond en spuugt het uit. Of je laat het gif zitten en staat toe dat het verder door je lichaam sluipt, met het risico dat je er heel ziek van kunt worden.

Vergeven is een werkwoord

Vergeven is een proces waarvoor helaas geen kant en klare protocollen bestaan. Er bestaat evenmin garantie dat succes verzekerd is. Het is ook iets heel persoonlijks. Niemand kan iemand dwingen tot vergeving. Het gaat altijd om onze eigen keuze, onze eigen ervaring en onze eigen verantwoordelijkheid.

Vergeven is vaak hard werken. Het vergt inzet en actie, moed en geduld, inzicht en compassie. Soms is vergeven onmogelijk. Dan blijft als best mogelijke optie alleen acceptatie of berusting over. Het is gebeurd, er is niets meer aan te veranderen en het is te hopen dat je dan toch verder kunt met je leven. Maar ook dan heb je in mijn ogen nog een keuze. Je kunt blijven hangen in datgene wat je is overkomen, of je kunt je energie besteden aan datgene wat je nog móet overkomen, namelijk: de rest van je leven.

Ik hoop dat de volgende informatie en verhalen inspiratie bieden om open te staan voor het idee dat vergeving loont. De keuze is aan jou.