



Vergeving en de kunst van het loslaten

"But what is my forgiveness? I like it. It is an act of self-healing, self-liberation, self-empowerment. All victims... all hurt, feel hopeless, feel helpless, feel powerless.

I want everybody to remember that we cannot change what happened. That is the tragic part. But we can change how we relate to it" (Eva Mozes Kor).

■ Tom Hendriks

De tienjarige Eva arriveerde in mei 1944 in Auschwitz. Na aankomst werden zij en haar tweelingzusje Miriam direct van hun familieleden gescheiden. Gedurende het volgende jaar werden ze blootgesteld aan een reeks gruwelijke experimenten, uitgevoerd door dr. Josef Mengele en zijn onderzoeksteam. Eva, Miriam en andere kinderen werden met allerlei substanties geïnjecteerd, en na iedere injectie ontwikkelden de kinderen extreme huiduitslag en heftige koorts, zwollen armen en benen op, en hadden ze wekenlang intense pijnen. Veel kinderen stierven, anderen werden na de experimenten vermoord om vervolgens opengesneden en onderzocht te worden, en anderen werden weer blootgesteld aan nieuwe experimenten. Toen het Russische leger op 12 januari 1945 uiteindelijk Auschwitz bevrijdde, waren Eva en Miriam een van de weinige tweelingen die de gruwelijke experimenten hadden overleefd. Tientallen jaren lang spraken geen van beiden over datgene wat hen was overkomen. Na het zien van de serie *Holocaust* in 1978, zochten ze contact met andere 'Auschwitz tweelingen' en in 1984 richtte Eva de stichting CANDLE op (Children of Auschwitz Nazi Deadly Lab Experiments Survivors). In de loop der jaren gaf ze wereldwijd vele lezingen, organiseerde tours naar Auschwitz en opende ze het Holocaust Museum en Educatief Centrum in Terre Haute, Indiana. Op een dag kreeg ze een simpel maar helder idee: het schrijven van een vergevingsbrief aan een van de SS-artsen die destijds in Auschwitz werkte. Wat Eva ontdekte, beschrijft ze als een levensveranderende ervaring: ze ontdekte dat ze de kracht had om te vergeven. Zij, en zij alleen, beschikte over deze kracht en kon die toepassen wanneer zij dat wilde. Ze zette uiteindelijk de moeilijkste stap in haar mentale genezingsproces: het vergeven van dr. Mengele en ook alle overheidsinstanties die

nazi-wetenschappers na de oorlog in dienst hadden genomen, in plaats van ze gerechtelijk te vervolgen. En deze stappen bevrijdden haar uiteindelijk na 50 jaar van Auschwitz en van dr. Mengele.

Loslaten

Bovenstaand relaas illustreert de veerkracht, de moed en het doorzettingsvermogen van iemand die onvoorstelbare traumatiserende ervaringen heeft meegemaakt. Het illustreert bovenal de kracht van vergeving, het vergeven van anderen die je immense pijn hebben aangedaan. Het verhaal geeft aan, hoe transformerend het kan zijn wanneer je datgene wat je in het verleden is aangedaan, kunt loslaten. Het levensverhaal van Eva laat tevens zien dat loslaten een hele kunst is. Loslaten is makkelijker gezegd dan gedaan, en het vereist tijd en moeite. Gelukkig hebben de meesten van ons niet zulke traumatiserende gebeurtenissen als Eva en andere overlevenden van de Holocaust meegemaakt. Maar het helende principe van vergeving is van toepassing op allerlei negatieve levensgebeurtenissen en mensen die ons psychologisch welbevinden hebben aangetast. Het kan ook betrekking hebben op een pestkop die je op de lagere school heeft geteisterd omdat je rood haar of een donkere huidskleur had, of omdat je wat dikker was dan andere kinderen. Het kan van toepassing zijn op familieleden met wie je ruzie hebt vanwege een erfenis, op je relatie met je ex naar wie je nog wrok toe koestert, of op iemand die jou ongewild seksueel heeft lastiggevalen. Het kan ook betrekking hebben op jezelf omdat je spijt hebt van een foute beslissing in je leven, bijvoorbeeld het niet afronden van een studie of omdat je zelf anderen hebt gekwetst. Vergeven is het loslaten van negatieve emoties over iets wat er in het verleden is gebeurd en wat je nu feitelijk niet meer kunt veranderen. Je kunt de klok niet meer terugdraaien of terugreizen in de tijd. Het enige wat je kunt veranderen, is hoe je er nu in dit moment emotioneel mee omgaat.

Proces

Net zoals vele wegen naar Rome leiden, zijn er veel verschillende manieren om een permanente en diepgaande staat van welbevinden te ontwikkelen. Vergeving is een van die wegen. De American Psychological Association (APA) definieert vergeving als een proces, of de uitkomst van een proces, dat te maken heeft met een verandering in het gevoel en de houding naar een overtreder toe. Het wordt gezien als een bewust en vrijwillig proces. Het resultaat van vergeving is een verminderde motivatie om wraak te nemen, of vervreemd te blijven ten opzichte van een overtreder. Het vereist het laten gaan van negatieve emoties jegens een overtreder (American Psychological Association, 2006). De positieve effecten van het vergevingsproces zijn inmiddels aangetoond in honderden studies. In de loop der jaren zijn er verschillende vergevingstherapieën ontwikkeld die zich richten op het stapsgewijs leren vergeven, zowel

spirituele verlichting te brengen. Het was naar verluid immers Christus die aan het kruis zijn moordenaars vergaf en daarmee het voorbeeld voor de hele mensheid gaf. Het belang van vergevingsgezindheid komt ook naar voren in vele verzen van de Koran (Zamanian et al., 2014) en Joodse schriftgeleerden beschrijven vergeving als het ontvangen van verzoening (Woodyatt et al., 2017), een noodzakelijke stap om weer terug te keren op het pad van God. In het Boeddhisme maakt vergeving deel uit van de deugd 'verdraagzaamheid', een staat die gekenmerkt wordt door de afwezigheid van woede, haat en kwaadaardigheid (Sheth, 2017). In de Mahabharata, een van de heilige geschriften in het Hindoeïsme, wordt vergeving omschreven als een heilige kwaliteit, en datgene dat het universum samenbindt (Hunter, 2007). Kortom, vanuit spiritualiteit/religieuze optiek is vergeving meer dan een mentaal proces; het is een proces tussen onszelf en het Hogere.



*"The weak can never forgive.
Forgiveness is the attribute of the
strong"*
Mahatma Gandhi

voor volwassenen als voor kinderen. Studies wijzen onder meer uit dat vergevingstherapieën bijdragen aan significante vermindering van depressie, angst, gevoelens van vijandelijkheid en stress. Ze vergroten ook hoop en positief affect (Akhtar & Barlow, 2016; Wade et al., 2014).

Vergeving is niet alleen een psychologisch proces, het heeft ook een spirituele dimensie. Vergeving neemt een centrale plaats in binnen alle wereldreligies en levensbeschouwingen (Rye et al., 2001). Vergeving is een prominent thema in de Bijbel, omdat het noodzakelijk is voor de ontwikkeling van innerlijke vrede en om ons tot

Flexibiliteit

Nu weer terug naar de psychologie. Vergeving is een aspect van loslaten, en heeft vooral te maken met het loslaten van woede, wrok en oud zeer uit het verleden. Naast zaken uit ons verleden, is het de waan van de dag waarin we verstrikt kunnen raken. Zeker in deze tijd waarin sociale media een grote invloed hebben op ons dagelijks welbevinden. Velen laten zich ongewild emotioneel meesleuren door de informatiestroom van praatprogramma's op tv, alternatief internetnieuws, en reacties van twitteraars, bloggers, vloggers, en trolls. We maken graag van een mug een olifant en we struikelen van de

ene mediahype naar de andere. Het lijkt steeds moeilijker te worden om de dagelijkse gebeurtenissen om ons heen vanuit een veilige afstand te bekijken, om als het ware een helikopterview te behouden. We bijten ons emotioneel vast in allerlei zaken, die soms van wereldbelang zijn en soms onbenullig. Uiteindelijk komt het erop neer dat anderen onze individuele gehechtheden aan eigen waarden en belangen aantasten, en ons eigen idee hoe de wereld eruit zou moeten zien. Deze gehechtheden leiden in de praktijk zelfs tot sociale en politieke polarisaties die ons geluksgevoel ondermijnen. Het welbevinden kan verder ook verminderen als we ons continu druk maken over onze toekomst, en bang zijn dat we iets gaan verliezen. Het is angst die mensen doet vasthouden aan wat ze hebben, of dat ze terugverlangen naar het verleden waarin alles veilig en controleerbaar was. In dit kader is flexibiliteit mogelijk een algemeen mechanisme dat verklaart waarom (positieve) psychologische interventies effecten hebben. Volgens de zogenaamde 'flexibiliteitshypothese van genezing' (Hinton & Kirmayer, 2016) worden mensen die deelnemen aan een interventie in een mentale staat gebracht die gekenmerkt wordt door cognitieve en emotionele flexibiliteit. Flexibiliteit is ons vermogen om verschillende acties te overwegen, om meerdere cognitieve standpunten in te nemen en om de andere manieren van zijn te ontdekken. De mate van flexibiliteit bepaalt in hoeverre we openstaan voor verandering, en moeite steken in het bewerkstelligen van positieve veranderingen in ons leven.

In de loop der jaren zijn er vanuit de psychologie verschillende vergevingsinterventies ontwikkeld. Het behandelmodel van Enright en het *REACH forgiveness* model van McCullough zijn de twee meest bekende geprotocolleerde interventies. Studies naar de effectiviteit hiervan hebben aangetoond dat het eerstgenoemde model het meest effectief is (Wade et al., 2014). Het therapeutische proces van vergeving verloopt volgens het Enright-model via een aantal fases: de ontdekkingsfase, de beslissingsfase, de werkfase en de

verdiepingsfase (Enright & Fitzgibbons, 2000). Je zou kunnen stellen dat in elke fase een grote mate van flexibiliteit van cruciaal belang is. Stel dat je wrok koestert tegenover je ex-partner, en je krijgt van je therapeut het advies om je ex te vergeven. In de ontdekkingsfase denk je dan bijvoorbeeld aan de vervelende gebeurtenissen uit het verleden. Dit kan direct angst, pijn of woede oproepen. Hierbij is het van belang dat je emotioneel flexibel bent. Van nature zijn de meesten van ons geneigd datgene wat ons pijn kan doen, te ontwijken. Echter binnen het vergevingsproces is het herbelevan van emotionele pijn wel een zure appel waar we doorheen moeten bijten. Een ander aspect is het nemen van de verantwoordelijkheid dat we tot een bepaalde hoogte ook debet zijn aan een situatie (Jacinto & Edwards, 2011). Dit vereist cognitieve flexibiliteit; het innemen van een ander standpunt. Het houdt namelijk een verandering van perspectief in, dat we zelf niet alleen een willoos slachtoffer zijn, maar dat we zelf ook fouten hebben gemaakt en mogelijk dader zijn.

Emotionele onthechting

Hoe kunnen we nu mentaal flexibeler worden? Het antwoord op deze vraag is mogelijk te vinden in de Oosterse filosofieën en levensbeschouwingen. Het ontwikkelen van flexibiliteit is een kernelement bij interventies uit de zogenaamde derde golf van cognitieve gedragstherapie, waaronder acceptance and commitment therapy (ACT), mindfulness meditatie interventies en dialectical behavior therapy (Fledderus et al., 2013; Silberstein et al., 2012; Dimeff & Koerner, 2007). Hoewel deze vormen van cognitieve gedragstherapie in het Westen zijn ontwikkeld, zijn ze inhoudelijk voor een groot gedeelte gebaseerd op de Boeddhistische filosofie (Hayes, 2003).

Volgens het Boeddhisme wordt al het menselijk lijden veroorzaakt door onvoltooid verlangen. *Non-attachment* is de terugtrekking (*viveka*) en de afwezigheid (*virāga*) van verlangens (Harris, 1997) en kan derhalve het lijden verlichten. We kunnen dus flexibeler worden door te leren afstand te nemen van onze gevoelens die we bij bepaalde standpunten innemen. In het Hindoeïsme en de

yoga-filosofie wordt de Sanskrietterm *Anasakti* gebruikt voor emotionele onthechting, en wordt het geassocieerd met verhoogd welbevinden (Singh et al., 2015). In de *Bhagavad Gītā* wordt onthechting omschreven als het gebrek aan verlangen of verlangen naar objecten. In de yoga-filosofie volgens Patañjali is het via de controle van de geest (*abhyāsa*) en onthechting (*vairāgya*) dat we de schommelingen van de geest kunnen beheersen (Satija, 2013). Samengevat wordt onthechting vanuit de Oosterse filosofieën en levensbeschouwingen omschreven als het loslaten van mentale preoccupaties. Deze omvatten gedachten over kwesties zoals (onjuiste) zelfidentiteit, (schadelijke) relaties, (niet doeltreffende) conditioneringen, (negatieve) herinneringen, on vervulde (materiële, emotionele) verlangens en (negatieve) emoties.

Silence Your Mind

Het begrip non-attachment (ongehechtheid) wordt in de literatuur ook gelinkt aan mindfulness meditatie (Sahdra, Ciarrochi & Parker, 2016), maar empirisch onderzoek op dit gebied ontbreekt helaas nog. Een vorm van meditatieve yoga waar ik vanuit mijn eigen onderzoek in Suriname ervaring mee heb opgedaan is *mental silence meditation*. Terwijl men zich bij mindfulness meditatie vooral richt op het beperken en focussen van de aandacht, leert men bij deze meditatievorm juist om voorbij de gedachten te gaan en ze los te laten. Men streeft ernaar een mentale staat te bereiken die het Hindoeïsme *Turiya* noemt, de hoogste staat van bewustzijn die gekenmerkt wordt door een gedachteloos bewustzijn (Rubia, 2013). Deze mentale staat leidt onder meer tot een verhoogd gevoel van gelukzaligheid (Aftanas et al., 2005; Manocha, 2013). *Mental silence meditation* bevat specifieke meditatie-oefeningen die gericht zijn op het bevorderen van het onthechtingsproces. Een studie onder managers van diverse Europese bedrijven die deelnamen aan een gerandomiseerd onderzoek naar de effecten van mentale stilte meditatie rapporteerden significant toegenomen gevoelens van wijsheid, innerlijke harmonie,

eenheid met de natuur en een vergroot liefdevol gevoel. In het kader van onthechting rapporteerden ze ook een afgenomen preoccupatie met het bewaken van de eigen reputatie (Schneider, 2010). Maar één zwaluw maakt nog geen zomer. Om definitieve uitspraken te kunnen doen of deze meditatievorm in sterke mate bijdraagt aan emotionele onthechting is meer onderzoek nodig. Veelbelovend lijkt het effect van deze meditatievorm echter wel, wat onderstreept wordt door het feit dat het Ministerie van Onderwijs in Italië onlangs heeft besloten dat gedachteloze meditatie het komende jaar op tientallen scholen in Rome aan kinderen onderwezen gaat worden, ter vervanging van mindfulness meditatie.

Tot slot

Samengevat kunnen we stellen dat de kunst van het loslaten te leren is, en dat de positieve psychologie haar bijdrage kan leveren in het ontdekken en onderzoeken van de mechanismen van het proces. Op het gebied van vergeving is men al heel ver, maar wat psychologische flexibiliteit en emotionele onthechting betreft, staat het onderzoek nog in de kinderschoenen. Een ander mogelijk mechanisme is overgave; het kunnen overdragen van problemen en gehechtheden aan een hogere macht, bijvoorbeeld door gebed, mantra's en positieve zelfaffirmaties. Toekomstig onderzoek zal moeten uitwijzen welke manieren werkelijk effectief zijn om de kunst van het loslaten onder de knie te krijgen. ■

Drs. Tom Hendriks is sinds 2011 verbonden aan de vakgroep psychologie van de Anton de Kom Universiteit van Suriname, waar hij de vakken *Introductie in de Positieve Psychologie* en *Positieve Mentale Gezondheid* doceert. In 2018 promoveert hij op de ontwikkeling van veerkracht en mentaal welzijn. Hij specialiseert zich op het gebied van cross-culturele toepassingen van positieve psychologie interventies en de toepassingen van meditatieve yoga.

Referenties

- Aftanas, L., & Golosheykin, S. (2005). Impact of regular meditation practice on EEG activity at rest and during evoked negative emotions. *International Journal of Neuroscience*, 115(6), 893-909.
- Akhtar, S., & Barlow, J. (2016). Forgiveness Therapy for the Promotion of Mental Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Trauma, Violence & Abuse*, 19(1), 107-122.
- American Psychological Association (2006). *Forgiveness: A sampling of research results*. Washington, DC: Office of International Affairs.
- Dimeff, L.A., & Koerner, K.E. (Eds.) (2007). *Dialectical behavior therapy in clinical practice: Applications across disorders and settings*. New York: Guilford Press.
- Enright, R.D., & Fitzgibbons, R.P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington: American Psychological Association.
- Harris, E.J. (1997). *Detachment and Compassion in Early Buddhism*, Bodhi Leaf 141. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Hunter, A. (2007). Forgiveness: Hindu and western perspectives. *Journal of Hindu-Christian Studies*, 20(1), 11.
- Jacinto, G.A., & Edwards, B.L. (2011). Therapeutic stages of forgiveness and self-forgiveness. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 21(4), 423-437.
- Rye, M.S., Pargament, K.I., Ali, M.A., Beck, G.L., Dorff, E.N., Hallisey, C., Narayanan, V., & Williams, J.G. (2001). Religious perspectives on forgiveness, in McCullough, M.E., Pargament, K.I., & Thoresen, C.E. (Eds). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. New York: Guilford, 17-40.
- Sahdra, B., Ciarrochi, J., & Parker, P. (2016). Nonattachment and mindfulness: Related but distinct constructs. *Psychological Assessment*, 28(7), 819.
- Satija, S. (2013). Striving beyond a healthy development: An insight from Indian wisdom. *Journal of Human Values*, 19(1), 39-54.
- Schneider, S., Zollo, M. & Manocha, R. (2010). Developing socially responsible behaviour in managers. *The Journal of Corporate Citizenship*, 39, 21-40.
- Sheth, S.N. (2017). The Distinctive Character of Buddhist Forgiveness and Reconciliation. *Annals of the University of Bucharest-Philosophy Series*, 66(1).
- Silberstein, L.R., Tirsch, D., Leahy, R.L., & McGinn, L. (2012). Mindfulness, psychological flexibility and emotional schemas. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 406-419.
- Wade, N.G., Hoyt, W.T., Kidwell, J.E., & Worthington, E.L., Jr. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1), 154-170.
- Woodyatt, L., Worthington Jr, E.L., Wenzel, M., & Griffin, B.J. (2017). *Handbook of the Psychology of Self-Forgiveness*. Springer.
- Zamanian, F., Forouzande, E., Zameni, L., Keshavarz, S., Dana, A., & Sedighi, Z. (2014). Cultural and spiritual aspects of forgiveness. *International Journal of Basic Sciences & Applied Research*, 3, 154-157.