

Vergeven, ook een psychologisch concept

“Resentment is like drinking poison
and then hoping it will kill your enemies.”

— Nelson Mandela

Inleiding

Het Griekse woord dat in het Onze Vader gebruikt wordt voor vergeving heeft naast het vergeven van zonden ook nog als betekenis loslaten of annuleren: zoals een persoon de betaling voor een schuld laat vallen.¹ Jezus gebruikt deze vergelijking ook in het Onze Vader waar hij zijn leerlingen leert om te bidden “vergeef ons onze zonden, zoals ook wij vergeven aan wie bij ons in de schuld staat”. De Bijbel leert dat onzelfzuchtige liefde de basis is voor ware vergeving. Vanuit een theologisch standpunt wordt Christus gezien als de verpersoonlijking van vergeving. Vergeving gecentreerd in Christus heeft de kracht ons bestaan te humaniseren.² In de christelijke traditie is vergeven een must om zelf (geestelijk) gezond te blijven en om relaties gezond te houden.

Aanhangers van verschillende religieuze tradities hebben het belang van vergeving en de vele emotionele en spirituele voordelen voor de schenker van vergeving benadrukt. Kunnen deze stellingen ook onderbouwd worden vanuit wetenschappelijk onderzoek? Brengt vergevingsgezindheid mensen dichterbij elkaar? Is er een aantoonbaar verband tussen vergeven en gezondheid? Op welke domeinen ondersteunt vergeven de menselijke ontwikkeling? Wat houdt vergeving precies in?

Sinds het laatste kwartaal van de twintigste eeuw zijn deze en andere vragen de focus van een snel groeiende traditie aan psychologisch onderzoek naar vergeving.

In deze korte bijdrage belichten we de psychologische dimensies van het tweede deel van de bede namelijk het *vergeving schenken*. Op het einde geven we enkele *onderzoekresultaten* wat betreft de samenhang tussen vergeving en verschillende aspecten van gezondheid en individueel functioneren.

¹ M.J. Nel, *The Forgiveness of Debt in Matthew 6:12, 15-15*, in *Neotestamentica*, 47 (2013), 87-106

² C.S. Calian, *Christian Faith as Forgiveness*, in *Theology Today* 37 (1981), 439-443.

Vergeving als psychologisch concept

Korte geschiedenis van het vergevingsonderzoek

De wetenschappelijke studie over vergeving is een recent fenomeen dat startte in de jaren zeventig van de vorige eeuw. Zelfvergeving werd bestudeerd om te begrijpen hoe mensen verbittering doorworstelen.³ Voor 1985 werden er maar vijf studies gepubliceerd over vergeving. Het was het boek van Smedes dat de verbeelding van het grote publiek en gezondheidswerkers prikkelde.⁴ Smedes' ideeën over genezing en vergeving bracht de discussie op gang rondom (a) het belang van vergeving in psychotherapie, (b) het proces van vergeving, (c) efficiëntie van vergeving als deel van het genezingsproces, en (d) interventiestrategieën die vergeving helpen faciliteren. Centraal bij Smedes stond het concept van vergevingsgezindheid en het proces hoe mensen evolueren van onvergevingsgezindheid naar vergevingsgezindheid, zowel naar anderen als zichzelf.

Definitie van vergeving

Na vele debatten zijn de meeste onderzoekers het er over eens dat vergeving een complex proces is van gevoelsmatige, cognitieve en vaak ook motivationele en gedragsmatige veranderingen na de confrontatie met een interpersoonlijke overtreding.

Vergeving bestaat uit enerzijds het loslaten van het recht op vergelding en anderzijds het toelaten en stimuleren van positieve cognities en emoties ten opzichte van de dader.⁵ Er wordt dan ook vaak gesproken over twee dimensies binnen vergeving, namelijk een negatieve dimensie (met focus op het verminderen van wrok) en een positieve dimensie (met focus op het stimuleren van mededogen). Het afnemen van wrok toont zich dan in het minder aanwezig zijn van negatieve gevoelens (kwaadheid, vijandigheid) ten opzichte van de dader, maar ook een afname van negatieve gedragingen (wraak nemen of willen nemen), en negatieve gedachten (piekeren). Het verlenen van onverdiende barmhartigheid stimuleert dan net de positieve processen zoals het ervaren van positieve gevoelens (aanvaarding, liefde, sympathie) en positieve gedachten (verzoening, begrip). Het idee dat vergeving inderdaad een complex fenomeen is dat verschillende processen inhoudt wordt bevestigd door neurologisch onderzoek dat aantoonde dat het schenken van vergeving zichtbaar is in een verhoogde hersenactiviteit in die delen van de hersenen die verantwoordelijk zijn voor het innemen van iemand anders' perspectief, het voelen van empathie en het anders bekijken van een situatie. Deze hersendelen liggen in de prefrontale cortex wat het meest gespecialiseerde 'menselijke' brein is, vergeving doet dus beroep op hogere menselijke cognitieve functies.

³ G.A. Jacinto & B.L. Edwards, *Therapeutic Stages of Forgiveness and Self-Forgiveness*, in *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 21 (2011), 423-437.

⁴ L. B. Smedes, *Forgive and forget: Healing the hurts we don't deserve*. New York, NY: Harper & Row, 1984.

⁵ J. Dezutter, L. Toussaint, & M. Leijssen, *Forgiveness, Ego-Integrity and Depressive Symptoms in Community-Dwelling and Residential Elderly Adults*, in *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 71 (2014), 786-797.

Verskillende dimensies van vergeving

Vergeving is een ervaring die zich ontvouwt in relatie met een ander of met zichzelf. Door deze specificiteit zijn er verschillende vormen van vergeving mogelijk.

We kunnen bijvoorbeeld kijken (a) naar *wie* vergeving *schenkt* en dit kan een andere persoon zijn, God of jijzelf. Men kan ook kijken (b) naar *wie* de vergeving *ontvangt* en dit kan een andere persoon zijn, God, maar ook zichzelf (zelfvergeving). Het schenken aan en ontvangen van vergeving van God wordt uiteraard louter onderzocht vanuit het menselijk psychologisch perspectief zonder uitspraak te doen over waarheid of theologische (on)mogelijkheid van dit gegeven. Bij ontwrichtende oncontroleerbare gebeurtenissen (bv. natuurrampen, ongeneeslijke ziekte,...) richten mensen hun woede soms op God, naast andere interventies kan vergeving schenken aan God dan een deel zijn van het verwerkingsproces.

Tenslotte kunnen we vergeving bekijken als een ervaring in een specifieke situatie of binnen een bepaalde relatie (situationele vergeving) maar meer en meer onderzoek richt zich op vergeving als een mogelijk aspect van de persoonlijkheid (vergeving als persoonlijkheidstrekk). Sommige mensen lijken makkelijker te kunnen vergeven terwijl dit voor anderen heel moeilijk is. Het is net dit laatste aspect van vergeving, namelijk vergeving als een eigenschap over relaties en situaties heen, die belangrijk blijkt te zijn voor het functioneren van mensen.

De ontwikkeling van vergeving

De bereidheid om te vergeven (in een gegeven situatie en als karaktertrek) verandert gedurende de levensloop.⁶ Over het algemeen wordt gevonden dat het toeneemt met de leeftijd, wat overeenkomt met het psychosociaal ontwikkelingsmodel van Erikson.⁷ Volgens Erikson, bestaat de menselijke ontwikkeling uit acht fases waarin de persoon telkens uitgedaagd wordt een balans te vinden in een specifiek ontwikkelingsconflict. Deze conflicten zijn psychosociaal van aard in die zin dat individuele noden en maatschappelijke noden tot een compromis binnen het individu dienen te komen. In elke fase kunnen dingen goed of fout lopen afhankelijk van vorige ervaringen en huidige levensomstandigheden. Succesvolle doorworsteling van elk conflict leidt tot een sterker gevoel van identiteit en aangename interacties met anderen. Vooral volwassenen weten heel wat voldoening te halen uit de overgang van een gerichtheid op het eigen zelf naar een verbrede focus op de interactie met en het welzijn van anderen. Dit proces vraagt heel wat compromis, verdraagzaamheid en aanvaarding. Tijdens de tocht naar het volwassen leven hebben kinderen heel wat misverstanden, onvervulde beloftes, mismatches, onterechte opmerkingen en nog meer te incasseren. Het verlangen en telkens opnieuw ontvangen van veiligheid, warme en liefde moedigen het proces van vergeving en wederzijdse aanvaarding aan. In die zin is het te begrijpen dat een groeiend vermogen om te vergeven verbonden is met een succesvol uitbreiden van het zelfconcept: niet enkel meer een definiëring van zichzelf als een los op zichzelf staand eiland, maar een zelfbeeld waarin het belang van de verbondenheid met

⁶ K. Kaleta & J. Mroz, *Forgiveness and Life Satisfaction Across Different Age Groups in Adults*, in *Personality and Individual Differences*, 120 (2018), 17–23.

⁷ J. Dezutter, L. Toussaint, & M. Leijssen, *Forgiveness, Ego-Integrity and Depressive Symptoms in Community-Dwelling and Residential Elderly Adults*, in *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 71 (2014), 786-797.

anderen ook een plek heeft. Een zelfconcept dat de inclusie van anderen ondersteunt en zo dus een intrinsieke motivatie om te vergeven in zich draagt. Wanneer je jezelf en anderen als afhankelijk van elkaar ziet en ervaart, loont het vanzelfsprekend ook voor jezelf om anderen te vergeven. Wat je doet of niet doet, zegt altijd iets over jezelf en heeft altijd direct en indirect gevolgen voor je eigen functioneren en dat van anderen.

Vergeving meten als psychosociale variabele

Om de relevantie van vergeving wetenschappelijk te onderzoeken, zijn er tal van schalen ontwikkeld. Zelf-rapportage, gedragsvragen, fysiologische (bv. bloeddruk, hartslag, huidgeleiding) en chemische (bv. van cortisol en oxytocine) metingen zijn ontwikkeld om zo betrouwbaar mogelijk de mate van vergeving of vergevingsgezindheid in kaart te brengen.⁸ De fysiologische en chemische metingen pijlen o.a. naar de mate van stressreactie, voldoening, angst en worden bijvoorbeeld gemeten tijdens het kijken naar of inbeelden van situaties met hoge of lage vergevingsgezindheid. Onderzoekers richten zich op verschillende aspecten van vergeving. Volgende drie niveaus van analyse worden voornamelijk gebruikt: zelf, anderen en ‘het/de heilige’. Onderzoekers richten zich ook op verschillende ontvangers van vergeving. Vergeving van anderen, inclusief verschillende daders, is het meeste onderzocht. Maar onderzoekers zijn ook geïnteresseerd in vergeving van zichzelf, oncontroleerbare situaties en vergeving van en aan God. Er wordt verder nog onderscheid gemaakt in vergeving als trek, een algemene geneigdheid om te vergeven (trait-related) en vergeving in een specifieke situatie ten op zichte van een specifieke persoon (state-related).

In het meten van vergevingsgezindheid wordt vooral gebruik gemaakt van schriftelijke rapportage waar de persoon zelf en/of iemand die de persoon zeer goed kent op een puntenschaal aangeeft in welke mate de uitspraak op hem/haar van toepassing is. Als voorbeeld de Nederlandstalige versie van de ‘Tendency to Forgive Scale’.⁹

Als iemand mij kwetst, ben ik daar snel over heen	1	2	3	4
Als iemand me kwaad doet, denk ik daar nog lang over na	1	2	3	4
Ik heb de neiging om lang te blijven zitten met wrokkige gevoelens	1	2	3	4
Als iemand me kwaad doet, dan probeer ik te vergeven en te vergeten	1	2	3	4

⁸ L. Toussaint, E.L. Worthington & D.R. Williams (Eds.), *Forgiveness and Health: Scientific Evidence and Theories Relating Forgiveness to Better Health*, Dordrecht, Springer, 2015.

⁹ R.P. Brown, *Measuring Individual Differences in the Tendency to Forgive: Construct Validity and Links with Depression*, in *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29 (2003), 759-771

De bijzondere natuur van vergeving

De kracht van vergeving ligt in het feit dat het een *ongewoon antwoord is op aangedaan onrecht*. Bij vergeving kiest een persoon die onrechtvaardig behandeld is om de natuurlijke wraakreactie op te geven en een soort welwillendheid te tonen naar de dader.¹⁰ Cognitief gezien gebeurt er in feite een *herkadering van de geleden schade*. De eerdere aannames over zichzelf, de ander en de wereld dat door de (mis)daad geweld werd aangedaan, worden aangepast.

Vergeving presenteert zich in de praktijk vaak als een triade: vergeving geven aan anderen, zichzelf vergeven en vergeving ontvangen.¹¹ Onderzoek van deze drie componenten en hun samenhang helpt elk van de drie afzonderlijk ook beter te begrijpen.

Vergeving geven

Vergeving geven houdt in dat men het gevoel van wraak én het onderliggend beeld onder dat gevoel loslaat. Echt vergeven gaat over het loskomen van het beeld waarin we onszelf als slachtoffer zien, als iemand wie onrecht is aangedaan. Het passieve wereldbeeld van slachtofferschap vormt een ideale bodem voor verwijten en wrokkig piekeren. Vanuit deze slachtofferrol neemt men geen assertieve verantwoordelijkheid voor zichzelf en kan men de haatdragendheid niet loslaten. De meeste onderzoekers naar vergeving nemen aan dat vergeving iets anders is dan gratie verlenen (gerechtelijke term), oogluikend toestaan (waarvoor een goedspreken van de overtreding nodig is), verontschuldigen (waarbij de dader een goede reden voor de overtreding heeft), vergeten (waarbij de herinnering simpelweg vergaat of uit het bewustzijn glipt), en ontkennen (wat veronderstelt dat het slachtoffer weigert in te zien welke kwetsuren hem/haar getroffen hebben).¹²

Vergevingsgezindheid bestaat uit twee verschillende domeinen: een positief domein en een negatief domein¹³. De negatieve kant belichaamt het overwinnen van onvergevingsgezindheid, het verminderen van bitterheid, wraak en vermijding. Het kan begrepen worden als een overwinnen van het negatieve zelfbeeld dat geïmpliceerd wordt door het gedrag van de dader, alsof er een realiteit wordt geportretteerd waarin het slachtoffer niet verdiend om beter behandeld te worden. Het uitgesproken fysiek en psychologisch afstand houden van de dader zou in feite een poging kunnen zijn om het onacceptabele zelfbeeld te vermijden. Op die manier kan het overwinnen van onvergevingsgezindheid gezien worden als een succesvol loskomen van het negatieve zelfbeeld. Omdat dit negatieve zelfbeeld niet meer zo getriggerd wordt door de aanblik van de dader, resulteert dit positieve zelfbeeld in een afname van de wens om de dader te mijden.

¹⁰ K. Kaleta & J. Mroz, *Forgiveness and Life Satisfaction Across Different Age Groups in Adults*, 17–23.

¹¹ R. D. Enright, *Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness*, in *Counseling and values*, 40 (1996), 107-126.

¹² G.A. Jacinto & B.L. Edwards, *Therapeutic Stages of Forgiveness and Self-Forgiveness*, in *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 21 (2011), 423-437.

¹³ K. Kaleta & J. Mroz, *Forgiveness and Life Satisfaction Across Different Age Groups in Adults*, 17–23.

Dit proces naar meer openheid verwijdert dan op zijn beurt interne blokkades die contact met de dader in de weg stonden. Neutralisatie van deze negatieve motivatie zorgt uiteraard nog niet voor toenaderingsgedrag dat kan bijdragen aan de relatie. De positieve dimensie van vergeving zoals de wens om zich terug in te zetten voor de relatie, mee te werken aan herstelkansen en de relatie door het gebeuren te laten verdiepen, zijn nodig voor een volledig levengevende balans. Het is het opnieuw oprecht kunnen gunnen van het mooie en het goede aan de vergeven dader. Samengevat¹⁴ nemen mensen geen verantwoordelijkheid voor hun leven wanneer ze handelen vanuit het passieve beeld van zichzelf als slachtoffer. De keuze om te vergeven laat mensen toe verantwoordelijkheid te nemen en het zelf-als-slachtoffer perspectief los te laten. Vergeving is dan gedefinieerd als het *ontmantelen van het zelf-als-slachtoffer-geloof en het gaan staan in persoonlijke kracht dat leidt tot genezing voor de persoon die kiest om te vergeven*. De vergevingsact is het resultaat van een individu dat wrok en wraakwensen opgeeft, kiest om te stoppen met herkauwen van eigen boosheid en beslist om de aanvallende persoon of personen te vergeven.

Het overwinnen van deze innerlijke negativiteit heeft hoewel positief voor het slachtoffer nog geen direct positief gevolg voor de dader. Indirect zal de ontmoeting wel opnieuw vrijer en niet meer beladen aanvoelen, maar er is meer nodig om de relatie verder te laten ontwikkelen.

Om dit te bereiken is er nood aan de positieve dimensie van vergeving waar op liefde gebaseerde emoties en pro-sociale acties een belangrijke rol spelen. Het reflecteert de aanwezigheid van welwillende en verzoenende motivatie die zijn gebaseerd op geherformuleerde aannames over zichzelf, andere mensen en de wereld. De tweedimensionale conceptualisatie wordt gezien als een meer passende karakterisatie van vergevingsgezindheid, in het bijzonder voor hechte relaties bv. met een partner, ouder, kind of vriend.

Vergeving ontvangen

*Van anderen*¹⁵

Pijnlijke gebeurtenissen binnen een relatie veronderstellen steeds twee rollen die niet altijd helder te onderscheiden zijn, de dader- en de slachtofferrol. Grensoverschrijdende ervaringen monden bij het slachtoffer meestal uit in negatieve emoties, gedachten, motivaties en gedrag zoals bijvoorbeeld het ontwijken van de dader of het zoeken naar wraakmogelijkheden. Maar personen in de daderrol hebben vaak ook negatieve ervaringen nadat ze anderen gekwetst hebben. Zo hebben veel daders last van schaamte, schuld en spijtgevoelens. Ze voelen zich falen omdat ze belangrijke persoonlijke, sociale en/of morele standaarden niet hebben waargemaakt of erger nog overschreden hebben. Hun geweten knaagt en kan makkelijk uitmonden in zelfbestrafing of zelfbeschadigend gedrag. In realiteit zijn de grenzen tussen deze rollen vaak

¹⁴ G.A. Jacinto & B.L. Edwards, *Therapeutic Stages of Forgiveness and Self-Forgiveness*, 423-437.

¹⁵ M. Allemann & M. Steiner, *Situation-Specific Forgiveness and Dispositional Forgiveness: A Lifespan Development Perspective*, in E. Kals & J. Maes (Eds.), *Justice and Conflicts*, Berlin: Springer, 2011, 361-375.

vaag en hangen deze af van bredere factoren zoals de geschiedenis van de relatie of het type relatie, daarom wordt er meestal gesproken vanuit het slachtoffer- of daderperspectief. Wanneer er over een grens gegaan wordt tussen twee personen is het mogelijk dat deze relatie verziekt en verstart in bitterheid. Het slachtoffer kan door de pijn en de ontlokte wraakgevoelens blijven hangen in onvergevingsgezindheid wat een mogelijk herstel verhindert. De dader kan in eigen gelijk blijven hangen en niet gemotiveerd zijn om vergeving te vragen. Zoals empathie een motor is om vergeving te schenken, zijn schuldgevoelens een motivator om vergeving te zoeken. Indien de dader in staat is tot het beluisteren en begrijpen van het slachtoffer, worden er nieuwe kansen gecreëerd. In dit stil staan en dieper doorgronden krijgt de dader de kans –vaak gevoed vanuit empathie- zijn eigen spijt en schuld te ervaren en toe te geven. De echte herkenning en verantwoordelijkheid uitspreken voor eigen daden, vraagt moed. Een oprechte vraag naar vergeving kan gezien worden als een kostelijke investering omdat het een graad van kwetsbaarheid en opoffering vraagt.¹⁶

De dader maakt contact met de pijnlijke kanten van het daderbeeld dat het slachtoffer gevormd heeft en zal– als het goed is- vanuit voeling met eigen slachtofferervaringen waardoor empathie en motivatie om het in de toekomst anders te doen kan toenemen. Indien het slachtoffer in staat is tot vergeving betekent dit een bevrijding van het negatieve, verengende daderbeeld. Het principe is hetzelfde als bij vergeving geven: het gaat om een bijstellen van het innerlijke zelfbeeld, een bevestiging dat je ‘de moeite waard bent’. De dader kan zichzelf opnieuw uitvinden namelijk van een gedachtenloze, enge dader naar een berouwvolle dader met positieve intrinsieke motivatie om het leven respectvoller vorm te geven. Daders krijgen zo de kans om de spirituele, sociale en psychologische gevolgen van hun verkeerde daden te herstellen. Een vergevend slachtoffer stemt toe om het negatieve beeld over de dader bij te stellen van ‘niet-vergevingswaardig onmens’ naar gewoon een mens onder de mensen dat fouten kan maken. De dader wordt hierdoor bevrijd van het demoniserende daderbeeld en wordt erkend en aangemoedigd zich verder te ontwikkelen als een mooier mens. Indien de vergeving geweigerd wordt, zien we echter een herhaling van de dader-slachtofferdynamiek: een dader die niet vergeven wordt, zal zichzelf slachtoffer voelen en zo begint er een nieuwe cyclus aan moeilijke emoties en relationele verstoringen.

Indien vergeving niet mogelijk is, kan de dader werken naar zelf-vergeving waarbij hij kiest om los te komen van een waardeloos daderbeeld naar een ontwikkelingskans om een beter mens te worden. Vanuit gelovig perspectief zal de vergeving maar compleet zijn indien ze zich ook door God vergeven weten, maar dat zou ons nu te ver voeren.

Van jezelf

Mensen zijn gecompliceerde wezensop motivationeel, emotioneel en cognitief gebied.¹⁷ We hebben veel wensen en verlangens die niet altijd overeenkomen met onze overtuigingen en

¹⁶ I.I. Jennings, J.D. Worthington Jr, E. L., Van Tongeren, D. R., Hook, J. N., Davis, D. E., ... & Mosher, D. K., *The Transgressor's Response to Denied Forgiveness*, in *Journal of Psychology & Theology*, 44, (2016), 16-27.

¹⁷ N. E. Snow, *Self-Forgiveness*, in *The Journal of Value Inquiry*, 27 (1993), 75-80.

mogelijkheden. Soms gaan we intentioneel of vanuit onoplettendheid of een gebrek aan kracht over de grenzen van anderen. We kwetsen anderen, stellen teleur of berokkenen schade. We realiseren onze fout, geven deze toe en vragen vergeving. Regelmatig vragen we vergeving aan anderen die we gekwetst of aangevallen hebben, maar er is ook een zoeken naar vergeving van onszelf. Zichzelf vergeven is een proces waarbij we het goedmaken met onszelf voor ons falen. Het doel is om het eigen zelfbeeld te herstellen, jezelf terug als een heelheid te ervaren. Om ons zelfvertrouwen te herstellen, moeten we toegeven dat we een fout gemaakt hebben, we moeten erkennen welke persoonlijke zwaktes ons tot deze daad geleid hebben en we moeten nakijken hoe en waar we onszelf kunnen verbeteren. Zichzelf vergeven voor morele fouten is essentieel om het vermogen tot moreel handelen te behouden. Na ernstig falen, moeten we onszelf bij elkaar nemen en in staat zijn te erkennen en accepteren dat we niet perfect zijn. We moeten aanvaarden dat we bepaalde gebreken hebben en fouten maken. Onszelf vergeven is een impliciete erkenning van onze eindigheid en een aanvaarden van onze grenzen en mogelijkheden om ultieme morele goedheid te bereiken. Het is jezelf in perspectief plaatsen: je bent menselijk en niet goddelijk. Jezelf vergeven is volledig accepteren dat je in de fout gegaan ben, berouw tonen, jezelf verontschuldigen en ernstig je best doen om te verbeteren.

Na interpersoonlijke vergeving is zelfvergeving soms ook het tweede beste alternatief in situaties waarin volledige vergeving niet verkregen kan worden. Twee belangrijke situaties waarin interpersoonlijke vergeving niet mogelijk is, komen voor wanneer het slachtoffer zelf vastzit in onvergevingsgezindheid of wanneer de misdaad zo ernstig was dat het de mogelijkheden van het slachtoffer overschrijdt om er goed mee om te kunnen gaan. Dit zorgt voor een pijnlijk open einde bij de dader, er is een breuk in de relatie en het geheel blijft emotioneel onrustig. Zonder vergeving door het slachtoffer zal de relatie niet hersteld kunnen worden en deze situatie is waarschijnlijk een bron van angst en lijden voor de dader. Wat de dader kan helpen in herstel van zichzelf in heelheid is de extra stap van zelfvergeving. Het is de tweede beste keuze maar zelfvergeving kan wonden, zorgen en schuld mee tot rust laten komen.

Deze innerlijke dynamiek van jezelf vergeven werpt een interessant licht op vergeving in een interpersoonlijke context. Jezelf voor je eigen fouten kunnen vergeven kan je helpen ook anderen makkelijker te vergeven. Eerlijke zelfreflectie en stilstaan bij eigen tekorten en karaktertrekken die je tot fouten geleid hebben, helpt om anderen niet enkel als dader te zien, maar als een medemens die net als jezelf moet worstelen, soms met beperkt succes, om imperfecties te overwinnen.

Vergeving in relatie tot welzijn¹⁸

Vergeving wordt vanuit een psychologisch perspectief beschouwd als een complex proces waarbij affectieve, cognitieve, maar ook motivationele en gedragsmatige aspecten een rol spelen. Het houdt in dat men afziet van zijn of haar recht op vergelding en gaat meestal gepaard met het cultiveren van positieve pro-sociale gedachten en gevoelens.

¹⁸ L. Toussaint, E.L. Worthington & D.R. Williams (Eds.), *Forgiveness and Health: Scientific Evidence and Theories Relating Forgiveness to Better Health*, Dordrecht: Springer, 2015.

Om terug te komen op de vragen en stellingen in de inleiding, kunnen we hier samenvattend antwoorden dat het inderdaad zo is dat we in onderzoek zien dat een houding van vergeving duidelijk samenhangt met allerlei positieve emotionele, psychologische, relationele en zelfs lichamelijke voordelen. Een meta-analyse van alle bestaande onderzoeken gaat voorbij het bestek van deze bijdrage. We geven u hier een opsomming van enkele wetenschappelijke onderbouwde correlaties. Vergevingsgezindheid gaat duidelijk gepaard met minder depressieve gevoelens, meer levenstevredenheid, en een positieve inschatting van de eigen subjectieve gezondheid. Hoe meer een mens geneigd is om te vergeven, hoe minder deze geneigd is tot woede, vijandigheid, neurotisch gedrag, angst en haatdragend blijven piekeren. De gevoeligheid om snel negatief te blijven piekeren draagt voor een belangrijk stuk bij aan de samenhang met boosheid en wraakwensen. Anderzijds zien we dat mensen die sneller bereid zijn te vergeven, meestal ook makkelijker zijn in de omgang, empathisch ingesteld zijn en extravertter leven. Verder bevestigt onderzoek ook dat het schenken van vergeving o.a. positief gerelateerd is aan gezondheid en welbevinden, minder stress, meer positieve gevoelens en toegenomen vertrouwen, toewijding en voldoening binnen de herstelde relatie.

Het feit dat vergeving dergelijk groot effect heeft op verschillende parameters van het brede spectrum van menselijke welbevinden wordt voornamelijk begrepen vanuit het stress-en-coping model.¹⁹ Volgende theoretische aannames geven in een notendop weer hoe vergeving een ontwikkelingsbevorderend effect hebben (1) onvergevingsgezindheid is stresserend; (2) vergeving is één van de vele coping manieren om met onvergevingsgezindheid om te gaan; (3) vergeving vermindert de stress van onvergevingsgezindheid, (4) coping doorheen vergeving is goed voor de gezondheid. Uiteraard zijn er nog andere modellen om het effect van vergeving op gezondheid te begrijpen.

Besluit

Vergeving manifesteert zich als een complex en breed proces. Het gaat niet enkel over onze gevoelens, maar ook over hoe we denken over wat ons is aangedaan, over de dader en over onszelf.

Vergeving kan gedefinieerd worden als een gezond en krachtig stressregulatiesysteem²⁰. Het vergevingsproces reguleert negatieve emoties, gedachten en gedrag die uitgelokt worden door een kwetsende ervaring. Het kiezen voor vergeving is een inhibitie van de natuurlijke reactie om wraak te nemen. Hoewel woede en wrok impulsief en natuurlijk ontstaan, blijkt het niet de meest

¹⁹ L. Toussaint, E.L. Worthington & D.R. Williams (Eds.), *Forgiveness and Health: Scientific Evidence and Theories Relating Forgiveness to Better Health*, Dordrecht: Springer, 2015.

²⁰ R.C. van der Wal, J.C. Karremans & A.H. Cillessen, *Interpersonal Forgiveness and Psychological Well-Being in Late Childhood*, in *Merrill-Palmer Quarterly* 62 (2016), 1-21.

helpende manier van reageren. Vergeving heeft de kracht deze verstarrende antwoorden te transformeren naar meer neutrale of zelfs positieve gevoelens, gedachten en gedrag.

Vergeven maakt vrij. Deze uitspraak kan zoals hierboven uiteengezet inderdaad wetenschappelijk onderbouwd worden. Vergeven maakt vrij van negativiteit, verloren piekerenergie, ruzie- en roddeltijd, maar bovenal schept vergeven innerlijke vrijheid. Vrijheid in denken en handelen van het slachtoffer: je vereenzelvigd jezelf niet met het slachtofferschap en neemt je leven op een positieve manier in de hand. Vrijheid voor de dader die niet verengd wordt tot zijn misstappen, maar dankzij een onverdiende genade opnieuw in de vrije ruimte gezet wordt. Het proces van vergeving vragen en vergeving ontvangen nodigt uit tot existentiële zelfreflectie. Het slachtoffer groeit enerzijds in zelfbeeld en zelfbeleving door het hernieuwd bevestigen van eigen waarde en kracht door zich los te maken van het slachtofferschap, anderzijds wordt tijdens het vergevingswerk ook beroep gedaan op persoonlijke nederigheid door het erkennen van het samen feilbaar mens-zijn. De dader ontdekt eigen schaduwkanten, maar terzelfdertijd ook de waarden en de normen die hij eigenlijk wel wil uitleven.

Deze bijdrage stond stil bij enkele facetten van vergeving als psychologisch concept. Veel meer dimensies en onderzoeksvragen zijn onderzocht en nog in onderzoek vanuit verschillende disciplines. Een greep uit het aanbod voor de geïnteresseerde lezer: vergeving en religie, vergeving ervaren door God, vergeving en fysieke gezondheid, vergeving en fibromyalgie, vergeving bij kinderen, vergeving en middelenafhankelijkheid, vergeving en cultuur, vergeving en huwelijk, vergeving en familie, God als bron van menselijke vergeving,...

Het vergevingsonderzoek is een snel groeiend veld met nog vele verdere toepassingsmogelijkheden. Het opstapelende bewijs rondom vergevingsgezindheid is treffend consistent: vergeving lijkt zeer gepast en aangeraden en dit zowel vanuit intrapsychisch als interpersoonlijk perspectief.

Jessie Dezutter (PhD) is onderzoeksprofessor (tenure track) aan de Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen van de KU Leuven. Haar onderzoek focust zich op hoe mensen op een positieve manier kunnen omgaan met belastende levenservaringen, vooral op hogere leeftijd. Ze doet onderzoek naar het ervaren van betekenis in het leven, vergeving, dankbaarheid, en ontwikkelingstaken op hoge leeftijd. Ze is geïnteresseerd in het veld van de positieve psychologie, de psychologie van religie en spiritualiteit en de gerontologie.

Jessie.Dezutter@kuleuven.be

Tine Schellekens is wetenschappelijk medewerkster aan de Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen aan de KU Leuven. Ze is klinisch psychologe, psychodynamisch therapeute en eigenaar van een eigen praktijk. Ze is geïnteresseerd in het veld van de ontwikkelingspsychologie, existentiële therapie, psychoanalyse en posttraumatische groei.

Tine.Schellekens@outlook.com