



CapeNature

[www.capenature.co.za](http://www.capenature.co.za)

Rehabilitation  
in progress



NO ENTRY

Het pad van gedeelde menselijkheid

# Vergeving

**Zuid-Afrika is een land in wording. Buitengewone, gewone mensen hebben de last van jaren vol vooroordeel, onderdrukking, wreedheid en marteling afgelegd. Ze hadden de moed om te vergeven. Wat kunnen wij hiervan leren?**

AUTEUR: ANNETTE NOBUNTU MUL

*“Er is niets dat niet vergeven kan worden en niemand die geen vergeving verdient”*

Desmond Tutu

Er zijn talloze studies die de sociale, spirituele en zelfs fysiologische voordelen van vergeving benoemen. Maar het feitelijke proces van vergeving blijft in veel gevallen onderbelicht. Het is goed om wrok te laten varen, maar hoe doen we dat wanneer we gekwetst zijn? Natuurlijk is het beter om af te zien van vergelding, maar hoe lukt ons dat wanneer datgene wat ons ontnomen is niet teruggehaald kan worden? Vergeven en desondanks gerechtigheid nastreven kan via het pad van de *gedeelde menselijkheid*. Als we de vier stappen op dit pad zetten, kunnen we ons bezeerde hart genezen.

## Over de grens

*“Degenen die het leed dat ze anderen hebben berokkend willen vergelijken met*

*het leed dat die anderen hun hebben aangedaan, zullen verdrinken in een draaikolk van slachtofferschap en ontkenning. Degenen die menen dat hun niets te verwijten valt, hebben niet eerlijk in de spiegel gekeken”*

Het pad naar vergeving is allesbehalve gemakkelijk. Bij verdriet en verlies maken haat en woede het moeilijk de weg te vinden naar acceptatie, die kenmerkend is voor vergeving. Deze reis zou veel gemakkelijker zijn als de route duidelijk gemarkeerd was. De scheidslijn tussen degenen die kwaad hebben berokkend en degenen die kwaad is aangedaan, is echter niet duidelijk te trekken. Niemand zal zich aldoor in het kamp van de daders bevinden; niemand is altijd slachtoffer. We zijn allemaal nu eens degene die gekwetst wordt, dan weer degene die kwetst. En voordat we er erg in hebben, overschrijden we de grens en slaan we van verdriet en woede wild om ons heen.

## Vergevingsgezindheid bevrijdt

*“We zijn innig met elkaar verbonden of we dat nu erkennen of niet. Tot het moment dat we in staat zijn de persoon die ons kwaad heeft gedaan te vergeven, blijft die persoon de bewaarder van de sleutels tot ons geluk: die persoon is onze cipier”*

Mpho Tutu

Heling en verzoening zijn iets anders dan de realiteit van een kwetsuur uitwissen. Vergeving begint met gedrag dat pijnlijk, beschamend, misdadig of verachtelijk is door het licht van de waarheid te laten beschijnen. En dat kan wreed zijn en de pijn zelfs erger maken. Maar als we vergeving en heling wensen, moeten we de kwetsuur onder ogen zien zoals die is. Een belangrijk fundament van bewustwording is het inzicht in onze onderlinge, menselijke, intense verbondenheid en de drang die we allemaal bezitten om in harmonie te leven. Wanneer we niet vergevingsgezind zijn, zullen we hiervoor altijd een prijs betalen.

Vergeving is in eerste instantie een weg naar zelfbevrijding en hangt niet af van de daden van anderen. Zeker, het is gemakkelijker om vergiffenis te schenken wanneer de dader berouw toont en enige vorm van schadeloosstelling aanbiedt. Het probleem is dat de

voorwaarden die we aan vergeving koppelen, de ketenen worden die ons binden aan de persoon die ons heeft geschaad. En dat zijn ketenen waarvan de ‘dader’ de sleutel in zijn bezit heeft. Toen Nelson Mandela uit de gevangenis kwam, antwoordde hij op de vraag waarom hij geen ‘blanke vergelding’ wilde: “Ik heb 26 jaar gevangen gezeten. Als ik nu zou kiezen voor de weg van vergelding zet ik mezelf de rest van mijn leven gevangen.”

## Wat vergeving niet is

*“Pijn die levend wordt begraven sterft niet”*

Mpho Tutu

Een uitnodiging tot vergeven is geen uitnodiging tot vergeten of een uitnodiging om te zeggen dat een wond minder pijnlijk is dan hij in werkelijkheid is. Het is geen verzoek om de breuk in een relatie te verdoezelen, of een ondermijning van de gerechtigheid. Gekwetst, mishandeld, verkracht of verraden worden, is niet in orde.

De uitnodiging tot vergeving is een uitnodiging om heling en vrede na te streven. In de Xhosa-taal vraagt men om vergeving met de woorden *Ndicel' uxolo*, ‘ik vraag om vrede’. Vergeving opent de deur naar vrede tussen mensen en opent de ruimte voor vrede in



Tom Moses,  
ex-politiek gevangene  
van Robben Island



ieders innerlijk. Het is een uitnodiging om op zoek te gaan naar de menselijkheid van de dader: onze gedeelde menselijkheid.

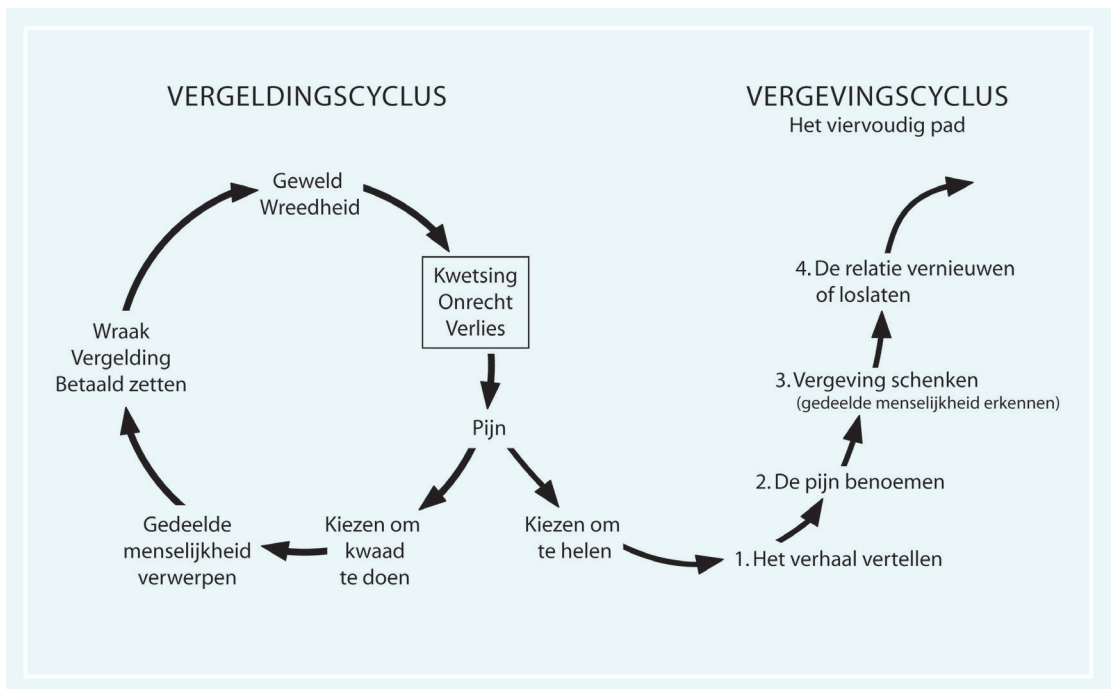
### Wraak nemen of de band herstellen

Evolutiebiologen opperen dat we de aangeboren neiging hebben om wraak te nemen en anderen die ons pijn doen op onze beurt pijn te doen. Dit is de manier waarop onze voorouders overleefden wanneer ze met dreiging werden geconfronteerd. Het ligt nu in onze aard om op deze manier op een bedreiging te reageren. Ondanks deze aangeboren neiging hebben we ook de aangeboren neiging om naar verbondenheid te streven. Laten we proberen te begrijpen hoe we een cyclus van wraak en scheiding binnengezogen kunnen worden, en hoe we in plaats daarvan kunnen kiezen voor een cyclus van vergeving en healing: de vergevingscyclus.

De neigingen tot vergelding en de neiging tot herstel van de verbinding kunnen in ons binnenste met elkaar in gevecht zijn. Dan volgt

een belangrijk keuzemoment: we kiezen voor het pad van de wraak waaraan lijden vastzit, of we slaan het pad van vergeving in. Dit is weergegeven in figuur 1.

Ieder van ons zal in zijn leven, relatie, familie of werk droefheid, pijn, woede of schaamte ervaren. De meesten van ons reageren zonder zich bewust te zijn dat we kunnen kiezen. Daardoor gebeurt het maar al te vaak dat we onbewust in de vergeldingscyclus belanden. Soms is de pijn zo ondraaglijk, dat we die niet kunnen accepteren. In plaats van over ons hart te strijken en de pijn te voelen, wijzen we met onze vinger of schudden we met onze vuist, geweer of mes naar degene die ons kwaad heeft gedaan. In plaats van ons verdriet te omarmen, stoken we onze woede op. We voelen ons genoodzaakt om onze 'waardigheid' terug te krijgen door onze pijn te verwerpen en ons verdriet te ontkennen. Die verwerping van onze menselijkheid doet ons echter belanden in de gesloten lus van



Figuur 1. Vergeldings- en vergevingscyclus

de vergeldingscyclus. Wanneer we onze gekwettheid niet kunnen toegeven, kunnen we de ander niet zien als een gekwetst persoon die ons pijn heeft gedaan vanuit zijn of haar eigen onwetendheid, leed of gebrokenheid.

*Linda Biehl, de moeder van de in 1993 vermoorde Amy Biehl (een rechtenstudente die zich ideologisch inzette voor stemrecht van zwarte vrouwen in Zuid-Afrika, net na de wettelijke afschaffing van apartheid) zei over haar relatie met de mannen die haar dochter vermoordden tijdens een opstand in Gugulethu: "Ik heb hen vergeven. Elke ochtend word ik wakker en besef dat mijn dochter dood is. De meeste dagen word ik geconfronteerd met haar moordenaars. Op sommige dagen moet ik hen weer helemaal opnieuw vergeven. Mijn man en ik zijn ook gaan beseffen, dat het niet deze jongens zijn geweest die ons kind hebben vermoord, maar het apartheidssysteem met alle sociale gevolgen van dien."*

*"Wat ging er in je om, hoe voelde je je, direct na de moord op Amy?", was een van mijn spannendste vragen (november 2015) aan Ntobeko Peni. Hij antwoordde: "Goed. Ik ging meteen slapen in de overtuiging dat ik het goede had gedaan. Zij was blank en de oorzaak van alle woede in mij en mijn zwarte broeders. Ik had te vaak op jonge leeftijd gezien dat blanke politiemannen mijn vriendjes in de klas of op straat doodschoten. Ik groeide op, in de zwarte township Gugulethu, met haat en geweld. Dat de ouders van Amy mij en mijn vrienden konden vergeven bij de Waarheidscommissie was voor mij ongelooflijk en ongekend. Het werd de ommekeer in mijn leven. Mijn straf, na amnestie, zat ik als terecht uit in de gevangenis. Het was zwaar en ik had veel tijd om na te denken. Echter, toen haar ouders mij omarmden met liefde kon ik de pijn maar moeilijk verdragen. Ze zag mij niet alleen als de moordenaar*

*van hun dochter; ze zagen mij in mijn geheel, als Ntobeko. Die liefde deed mij veel meer pijn dan de haat en de straf."*

Ntobeko is getrouwd, heeft drie dochtertjes en is al vijftien jaar projectmanager bij de Amy Biehl Foundation in Kaapstad.

## Het viervoudige pad

Het viervoudige pad van vergeving is letterlijk vier-voudig: niet eenvoudig. Het is gebaseerd op de ervaringen van Desmond Tutu en zijn dochter Mpho. Dit pad van de 'gedeelde menselijkheid' leidt ons langs de vier hoofdaspecten en stappen:

### 1. **Het verhaal vertellen**

Door het vertellen van het verhaal herkrijgen we onze waardigheid nadat we zijn gekwetst. De feiten en de waarheid vertellen, is de manier waarop je begint terug te pakken wat je is afgenomen. Voor coaches betekent dit vooral: trek de feiten niet in twijfel, neem geen kruisverhoor af, zorg voor een veilige omgeving, erken wat er is gebeurd en voel mee met de pijn. In deze fase gaat het om de feiten en de totale waarheid.

*Tijdens onze studiereis 'uBuntu Gestalte geven' luisterden we naar het verhaal van ex-politiek gevangene Tom Moses op Robbeneiland, naar de ontberingen, de mishandelingen en vernederingen.*

### 2. **De pijn benoemen**

We kunnen gevoelens alleen loslaten als we ze erkennen. We geven een stem aan onze pijn, niet om slachtoffer of martelaar te zijn, maar om vrij te worden van de gevoelens van afkeer, woede, schaamte of zelfverachting die in ons kunnen woekeren. Wanneer

we een verlies ervaren dat ons verdriet doet of laat lijden, is er altijd sprake van rouw. Over rouw is veel geschreven, maar meestal over het verlies van een dierbare. Rouw ontstaat wanneer we iets verliezen dat kostbaar is voor ons, bijvoorbeeld ons vertrouwen, ons geloof of onze onschuld. Het is van belang om te begrijpen welke rol rouwen speelt in het vergevingsproces, en met name binnen de fase van het benoemen van de pijn.

Hoe erken je als coach de pijn?

- luister,
- probeer de pijn niet goed te maken,
- bagatelliseer het verlies niet,
- geef geen advies,
- reageer niet door over je eigen verdriet of leed te vertellen,
- maak geen inbreuk op de vertrouwelijkheid,
- geef liefde en toon je zorgzaam,
- leef mee en bied troost.

*Hoeveel woede, machteloosheid, verdriet en wanhoop heeft de twintiger René, al ervaren in zijn jonge leven? Hij is door 'toedoen' van een chauffeur aangereden met als gevolg hersenletsel, niet meer kunnen lopen en praten...*

### 3. **Vergeving schenken of ontvangen**

Velen van ons leven in de veronderstelling dat het haten van de persoon die ons gekwetst heeft een einde zal maken aan het lijden, dat het vernietigen van anderen onze pijnlijke plekken zal helen. Dat is niet zo. Tijdens de nasleep van de vernietiging, te midden van de puinhopen van de haat, beseffen ze dat de pijn gebleven is. Vergeven is het enige dat de pijnlijke wonden en het schrijnende verlies kan transformeren. We zijn in staat te vergeven omdat we in staat zijn onze gedeelde menselijkheid te erkennen.

We zijn in staat te erkennen dat we allemaal fragiele, kwetsbare, zwakke menselijke wezens zijn, in staat tot onnadenkendheid en wreedheid.

*Het kostte Ntobeko jaren om de vergeving van de ouders van Amy Biehl stukje bij beetje bij hem binnen te laten. De grootste opgave was en is zichzelf te kunnen vergeven.*

*We vroegen Tom Moses op Robbeneiland hoe het mogelijk was dat hij 'ons blanken' kon vergeven? Tom: "Hate is self-destructive. And – hij wees op zijn ex-medegedevangene Dumisani en een blanke man, daarna op een groepje kinderen – when we fight...we destroy their future!"*

*De verlamde René vertelt via zijn spraakcomputer: "Ik vergeef de chauffeur. Ik weet hoe kapot hij er zelf van is. Ook zijn leven is niet meer hetzelfde. Het was een ongeluk. Ik wil al mijn energie steken in mijn eigen revalidatie, mijn eigen kracht, niet in verbittering."*

### 4. **De relatie vernieuwen of loslaten**

Wat betekent het vernieuwen of loslaten van een relatie? Je denkt misschien dat er geen relatie bestaat tussen jou en de vreemdeling die je heeft aangevalen, de persoon in de gevangenis die jouw dierbare heeft gedood, of de partner die je heeft bedrogen en van wie je al jaren geleden bent gescheiden. Maar de relatie wordt juist gecreëerd en onderhouden door de slechte daad en de wrok die tussen jullie in staat. Deze relatie moet ofwel vernieuwd worden ofwel worden losgelaten.

### **Vergeving in de coachingsrelatie**

In de coachingspraktijk hebben we regelmatig te maken met cliënten die vastzitten in hun gekwettheid en kringetjes blijven draaien in de vergeldingscyclus; de leidinggevende, de

ex-partner, de reorganisatie, de kwetsende klant... Hoe kijken wij naar deze coachee? Spreken we hem aan op slachtofferschap door inzicht te verschaffen via de dramadriehoek of volgen we de stappen van rouwverwerking? Veel methodieken zijn gericht op de autonomie, het inzicht en de individuele verwerking. Het 'zien' van de ander in het geheel van tijd en context is echter vaak onderbelicht. Dit 'zien' vereist van de coach een natuurlijke grondhouding vanuit het mensbeseft: 'Ik ben omdat wij zijn.' Het viervoudige pad van vergeving, het pad van gedeelde menselijkheid, is een proces, niet sec een methodiek. Het houdt in dat wij als coach (h)erkennen dat we zelf ook woede en vergelding als neiging in ons hebben.

Als je eigen welzijn, leven en toekomst niet voldoende redenen zijn, dan ben je misschien wél bereid te vergeven ten behoeve van

degenen die je liefhebt. Woede en verbittering vergiftigen namelijk niet alleen jezelf, maar ook al je relaties: met medewerkers, klanten en zelfs met onze kinderen. Of met landgenoten. Maar waar ligt de grens als we die beziën en ervaren vanuit gedeelde menselijkheid? ■

**Annette Nobuntu Mul** (1960) is founder van KernTact & Partners en voorzitter van de Stichting Ubuntu Nederland. Zij is Gestalt therapeut & supervisor, executive en organisatiecoach, motivational speaker en redactielid van *Tijdschrift voor Coaching*. Zij begeleidt tweedaagse vergevingsessies volgens het viervoudige pad van gedeelde menselijkheid. [www.kerntact.nl](http://www.kerntact.nl), [www.ubuntu-nl.nl](http://www.ubuntu-nl.nl)

#### Bron

- Tutu, D., & Tutu, M. (2014). *Het boek van vergeving*. Houten: Uitgeverij unieboek spectrum