

DOOR: SANDRA KIKKEN

Vergeven is een werkwoord

Als hulpverlener in de psychische gezondheidszorg krijg je regelmatig te maken met mensen die vastlopen in wrok. Ze kunnen zich niet over bepaalde gebeurtenissen, uitspraken of gedragingen van anderen heen zetten en houden vast aan hun boosheid. Dat heeft vaak op de lange duur negatieve gevolgen. Wrok is meer dan een gedachte die vluchtig is. Wrok die in stand wordt gehouden, kan zich dusdanig vastzetten in je lichaam dat je klachten gaat krijgen.

Het ontstaan van het idee voor dit boek

Eigen ervaring

Ik ben opgegroeid in een thuissituatie die op zijn zachtst gezegd 'niet optimaal' was. Vanaf dat ik nog een klein kind was, kampte mijn vader met depressies en psychoses. Later kwam daar nog alcoholisme bij. Overigens erkende mijn vader niet dat hij ziek was. Daardoor bleef adequate hulp vaak uit. We kregen pas hulp als de situatie onhoudbaar was en mijn vader psychotisch was geraakt. Daar gingen vaak maanden van ellende aan vooraf. Hulp in die tijd – ik heb het over de jaren '60-'90 bestond eruit dat mijn vader voor een paar dagen, weken of maanden naar een ziekenhuis of psychische instelling ging. Zodra hij weer thuiskwam, stopte alle begeleiding en was het weer wachten op de volgende depressie of psychose.

Posttraumatische depressie

Na jaren van het omgaan met die spanningen stortte ik op mijn dertigste in. Ik belandde bij een psychologe die me later uitlegde dat ik leed aan een posttraumatische depressie. Samen met haar ging ik aan de slag met vooral mijn enorme boosheid richting mijn vader. Jarenlang was ik zó boos op hem geweest, boos op al zijn nare acties en uitspraken, zijn onvoorspelbare gedrag, zijn negatieve aanwezigheid in mijn leven, ook toen ik al volwassen was. Een van de opdrachten die ik tijdens therapie kreeg, was een brief aan mijn vader schrijven. Die brief heb ik altijd bewaard en hij is in zijn geheel opgenomen in mijn boek. De brief laat zien hoe boos een mens kan zijn, wat die woede met iemands leven doet en hoeveel pijn daarachter schuil gaat.

Positieve veranderingen

Na het traject bij de psychologe bemerkte ik veel positieve veranderingen bij mezelf: ik was rustiger, vrolijker, socialer, geduldiger, levenslustiger, had meer zelfvertrouwen en leek te stralen. Mijn omgeving bemerkte het ook, ik kreeg er opmerkingen over. Ook lichamelijk voelde ik me zóveel beter! Ik zat voorheen twee à drie keer per maand bij de huisarts met vage klachten als verkoudheden, ontstekingen, hoofdpijn, rugpijn, infecties. Na het traject bij de psychologe, inmiddels 20 jaar geleden, ben ik nauwelijks nog bij mijn huisarts geweest.

Eyeopener

Die positieve veranderingen waren een enorme eyeopener voor mij. Maar pas toen ik rond mijn 38ste nog aan de opleiding tot stresscounselor begon en ik de jaren daarna mijn psychologische kennis kon uitbreiden, werd me helemaal duidelijk hoe het allemaal op elkaar heeft ingewerkt: de spanningen, de emoties, de lichamelijke en psychische klachten, mijn gedrag, en hoe dit allemaal positief was veranderd ná mijn traject bij de psychologe. Ik vond dat zó'n indrukwekkend inzicht dat ik begon na te denken over het schrijven van een boek over mijn ervaringen hiermee. Ik wist alleen niet goed in welke vorm ik het zou gieten.

Het eureka-moment

Begin 2013 kreeg ik het idee waarmee ik aan de slag ben gegaan en dat heeft bijgedragen aan het boek zoals het nu is verschenen. Het idee ontstond door de volgende gedachte: ik ben



toch zeker niet de enige die zo duidelijk kan aangeven hoe wrok en vergeving hebben ingespeeld op mijn hele wezen en leven? Er moeten toch meer mensen zijn die daarover kunnen en willen vertellen? En waar vind ik die mensen dan? Ik plaatste een oproep op mijn blog, waarin ik uitlegde waarom ik op zoek was naar mensen die hun ervaringen met wrok en vergeving met mij wilden delen. Tot mijn vreugde kwamen daar uit het hele land reacties op.

De inhoud van het boek

De interviews

Uit de reacties heb ik een selectie gemaakt en vervolgens interviewde ik deze mensen over hun ervaringen. Geweldig om te doen en bijzonder dat zij hun verhaal aan mij – een wildvreemde – wilden vertellen. Naast mijn eigen ervaringsverhaal zijn er nu dus nog zeven ervaringsverhalen in mijn boek opgenomen.

Aanvullende informatie

De andere hoofdstukken bestaan uit educatieve informatie voorzien van illustraties, omdat ik hoop dat mensen

hierdoor de link gaan leggen tussen het vasthouden aan boosheid en wrok versus hun lichamelijke, psychische en emotionele klachten. Ik ga bijvoorbeeld dieper in op de betekenis van kwetsing en beleving: wat is wrok eigenlijk en hoe beleven we die? Hoe werken gedachten, emoties en gedrag op elkaar in als je vasthoudt aan wrok? Wat gebeurt er in die tijd allemaal in je lichaam? Hoe beïnvloedt dit op de lange termijn je gezondheid? Ook besteed ik aandacht aan enkele misvattingen over vergeving.

Last but not least: tips

Een waterdicht stappenplan voor de aanpak van wrok bestaat volgens mij niet. Iedereen gaat op zijn eigen manier met zijn emoties om, dus een standaardaanpak is zinloos. Maar ik heb wel aan de hand van mijn eigen kennis en ervaring, plus de ervaringen van de mensen die ik heb geïnterviewd, een overzicht gegeven van mogelijke stappen die je kunt zetten om je wrok aan te pakken. Met als doel: een beter leven in zowel lichamelijk, psychisch, emotioneel én sociaal opzicht!

Wil je meer informatie over het boek *Vergeven is een werkwoord*, neem dan eens een kijkje op mijn site:

www.vergeveniseenwerkwoord.nl.

Daar vind je meer achtergrondinformatie over het boek, reacties van lezers, een mooie review van o.a. NBD Biblion, een interview met een plaatselijke krant én een bestelformulier waarmee je heel gemakkelijk mijn boek kunt bestellen.



Over de auteur

Sandra Kikken is geboren in 1966, getrouwd en moeder van twee volwassen kinderen. Van 2007 tot en met 2016 heeft ze haar eigen counsellingspraktijk gehad (Kikken Counselling). Op 31.12.2016 sloot ze haar praktijk en stapte daarmee helemaal uit de zorgwereld. Op 01.01.2017, een dag later, gaf ze haar boek uit. Zelf beschouwt ze het als een zinvol sluitstuk van mooie praktijkjaren. Ze werkt intussen parttime en is in februari 2017 een bedrijfje gestart vanuit haar grote passie voor fotografie en honden: www.fikkieopdefoto.nl.