



IN EEN NIEUW LICHT

HELPEDE FACTOREN BIJ EEN VERGEVINGSPROCES IN DE OUDER-KIND RELATIE

MASTERTHESIS CONTEXTUELE BENADERING IN DE HULPVERLENING

NAAM:	MARGRIET DE VRIES
STUDENTNUMMER:	201694
OPLEIDING:	MASTER CONTEXTUELE BENADERING IN DE HULPVERLENING
COHORT:	2020 – 2022
THESISBEGELEIDER:	Dr. JAAP VAN DER MEIDEN
INLEVERDATUM:	3 JULI 2023
AANTAL WOORDEN:	12.000

DIT ONDERZOEK IS UITGEVOERD IN OPDRACHT VAN HET LECTORAAT JEUGD & GEZIN VAN DE CHRISTELIJKE HOGESCHOOL EDE

ABSTRACT

Forgiveness and exoneration offer a promising path to (inter)personal healing and can help to effectively break dysfunctional intergenerational patterns within families. Given that little is known about the effective components that contribute to forgiveness within parent-child relationships, the main question of this qualitative study is:

“What did non-religious adults say helped them in the process of forgiving past harmful and hurtful actions of their parent(s) and to what extent do these experiences correspond to the contextual concept of exoneration?”

Several research methods were used to answer this question, namely: semi-structured interviews and a focus group interview. Seven non-religious adults who have forgiven their parent(s) were interviewed. The main findings from these interviews were presented to a focus group consisting of a mix of five (contextual) therapist who work with exoneration and/or forgiveness.

Forgiveness, like exoneration seems to restore the balance between give-and-take allowing adults to genuinely reconnect with the 'human being' that their parent also is. This connection transcends generations. Helping elements in the process of forgiveness are acknowledgement from parents and/or others, being able to see and understand parents' story (shared family history), coming to self-delineation and self-validation (to accept oneself as well as the parents) and support from resources. This results in each person regaining his/her rightful place in the family structure. Forgiving from the heart creates space to meet again in openness and allow 'give and take' to emerge again.

Keywords: forgiveness, exoneration, helping factors, parent-child relationship, parental relationship injuries and (family) therapy.

SAMENVATTING

Vergeving en exoneratie bieden een veelbelovende weg naar (inter)persoonlijke heling en kunnen bijdragen aan het effectief doorbreken van disfunctionele intergenerationele patronen binnen families. Gezien er weinig bekend is over de werkzame elementen die bijdragen aan vergeving binnen ouder-kindrelaties, luidt de hoofdvraag van dit kwalitatieve onderzoek:

“Wat heeft niet-religieuze volwassen kinderen naar eigen zeggen geholpen in het proces van vergeving van het vroegere schadelijke en pijnlijke optreden door hun ouder(s) en in welke mate komen deze ervaringen overeen met het contextuele concept exoneratie?”

Om deze vraag te beantwoorden is gebruik gemaakt van verschillende onderzoeksmethoden, namelijk: semigestructureerde interviews en een focusgroep-interview. Er zijn zeven niet-religieuze volwassen kinderen geïnterviewd die hun ouder(s) hebben vergeven. De belangrijkste bevindingen uit deze interviews zijn voorgelegd aan een focusgroep bestaande uit een mix van vijf (contextueel) therapeuten die werken met exoneratie en/of vergeving.

Vergeving lijkt net als exoneratie de balans van geven en ontvangen weer in beweging te brengen, waarbij volwassen kinderen zich weer oprecht kunnen verbinden met de ‘mens’ die hun ouder ook is. Deze verbinding overstijgt generaties. Helpend hierin is erkenning van de ouder en/of anderen, het verhaal van de ouder (gedeelde familiegeschiedenis) kunnen zien en begrijpen, het komen tot zelfafbakening en zelfvalidatie (waardoor het volwassen kind zichzelf als ook zijn/haar ouder kan aannemen) en steun van hulpbronnen. Dit resulteert erin dat eenieder weer zijn/haar rechtmatige plek in de familiestructuur kan innemen. Vergeven vanuit het hart schept ruimte om elkaar opnieuw vanuit openheid te ontmoeten waarbij het ‘geven en ontvangen’ weer kan stromen.

Kernwoorden: vergeving, exoneratie, helpende factoren, ouder-kindrelatie, ouderlijke relatieverwondingen en (familie)therapie.

VOORWOORD

Het doen van onderzoek en het schrijven van deze masterthesis is een heel proces geweest. Het verdiepen in de concepten exonatie en vergeving, vanuit de literatuur maar bovenal vanuit de persoonlijke verhalen, hebben iets in mij aangeraakt. De woorden die de respondenten gaven aan hun vergevingsprocessen ontroerden mij en ik realiseerde mij dat ik zelf nog middenin mijn (vergevings)proces zit. De ‘rust, ruimte en steun’ evenals de ‘toestemming van mezelf’ (elementen die ik teruglas in de verhalen van respondenten om hun vergevingsproces aan te kunnen gaan) heb ik letterlijk voor mijzelf - met behulp van de fijne mensen om mij heen - moeten creëren om tot het schrijven van deze thesis te komen.

Tijdens dit onderzoek lag mijn grootste uitdaging in het vinden van de rode draad in de grote hoeveelheid data die ik tot mijn beschikking had. Ik merkte dat er parallel aan de vergevingsprocessen vaak processen van rouw en persoonlijke ontwikkeling liepen, waardoor ik in aanvang moeite had om goed te filteren wat wel en niet bij het vergevingsproces hoorde. De uitspraak van een van de respondenten: *“Ja, er zijn altijd verhalen; en als je dat meeweegt... dan.... Ja dan kun je, dan kun je toch eigenlijk niet iemand niet vergeven?!”* (6:87), resoneerde in mij op verschillende manieren. Allereerst onderschrijft dit voor mij de essentie van ons menszijn; de onderlinge verbondenheid die we enkel en alleen al in ons dragen omdat we allen ‘mens’ zijn. In familierelaties is deze onderlinge verbondenheid nog explicieter omdat we niet alleen in ons menszijn verbonden zijn, maar ook in gemeenschappelijke genen, een bloedband en de familiegeschiedenis/-toekomst. Daarbij gaf deze uitspraak mij ook het inzicht dat - wilde ik de vergevingsprocessen goed kunnen duiden - de context onmisbaar is. Dit heeft mij geholpen in het kunnen categoriseren en structureren van de data zonder daarbij de rode draad uit het oog te verliezen.

Allereerst wil ik alle respondenten bedanken voor het delen van jullie verhalen; intieme verhalen, die niet enkel gingen over vergeving, maar ook over de pijn en beschadigingen die hieraan voorafgingen. Wat er voor mij uitspringt is jullie enorme innerlijke moed, durf en kracht om dit proces, elk op jullie eigen wijze, aan te gaan. Ten tweede wil ik de deelnemers van de focusgroep bedanken voor jullie bijdrage om vanuit jullie expertise licht te laten schijnen op de concepten vergeving en exonatie; waar deze elkaar ontmoeten en van elkaar verschillen. Terugkijkend kwam de focusgroep wellicht wat te vroeg in mijn onderzoeksproces waardoor ik niet volledig gebruik heb kunnen maken van jullie expertise. Tijdens het focusgroep-interview kwam naar voren dat het samen sparren en verdiepen in dit onderwerp eigenlijk meer tijd verlangt, wellicht ontstaat er in de toekomst wel ruimte om dit vorm te gaan geven.

Ik wil begeleider Jaap van der Meiden, medestudenten Renate Altena, Arjanne Zwart bedanken voor het meelesen, meedenken en aandragen van nieuwe inspirerende inzichten, maar bovenal voor jullie vertrouwen en steun. Thea Vlak, voor het samen optrekken in dit onderzoek en je steun, ook nadat je zelf al je thesis had afgerond en ingeleverd. Docent Aletta Jacobs en alle medestudenten die mij de laatste maanden tijdens het online onderzoeksatelier voorzagen van feedback en ideeën, wat mij stimuleerde om door te gaan en het af te maken. Daarbij wil ik mijn familie en alle fijne vrienden/vriendinnen/ex-collega's om mij heen bedanken voor alle steun die ik van jullie heb mogen ontvangen. Ik wil Bouke bedanken voor de lichtheid die je mij hebt laten ervaren waarmee een innerlijk verlangen is aangeraakt. In het bijzonder wil ik mijn zus Jonie, mijn vrienden Dionne, Jos en Francoise

bedanken dat jullie 'er altijd zijn' en mij 'volledig kunnen zien en ontvangen' ook in mijn moeilijkste momenten. Tot slot wil ik mijn ouders bedanken voor jullie openheid en bereidheid om altijd het gesprek met mij aan te willen en blijven gaan, evenals de ruimte die jullie geven om hierin mijn eigen tempo en weg te volgen.

Margriet de Vries
Zwolle, 7 mei 2023



IN EEN NIEUW LICHT

Waar ontdekken, ont-dekken wordt
Om elkaar te ontmoeten in de gedeelde familielijn
En elkaar te vinden in ons 'menszijn'

Waar vergeving, ver-geving wordt
Om vanuit onlosmakelijke verbondenheid mezelf te vinden
Waar in ik in alle puurheid opnieuw met jou kan verbinden

Margriet de Vries (Zwolle, 24 april 2023)

INHOUDSOPGAVE

1. INLEIDING	8
1.1 Probleemstelling	9
1.2 Vraagstelling	9
1.3 Deelvragen	9
1.4 Doelstelling	9
1.5 Professionalisering en relevantie	9
2. METHODEN VAN ONDERZOEK	11
2.1 Methoden van onderzoek per deelvraag	11
2.1.1 Deelvraag 1	11
2.1.2 Deelvraag 2	11
2.1.3 Deelvraag 3	13
2.2 Betrouwbaarheid en validiteit	13
2.2.1 Betrouwbaarheid	13
2.2.2 Validiteit	14
3. VERGEVING & EXONERATIE	15
3.1 Definitie vergeving	15
3.1.1 Wat vergeving niet is	15
3.1.2 Vergeving: negatief & positief component	15
3.1.3 Type relatie speelt een rol	15
3.1.4 Vergeving: een keuze of een proces?	16
3.1.5 Intrapersoonlijke en interpersoonlijke vergeving	16
3.1.3 Werkdefinitie vergeving masterthesis	18
3.2 Definitie exonерatie	18
3.2.1 Exoneratie in de contextuele benadering	18
3.2.2 Het exonерatieproces	19
3.3 Verschil exonерatie en vergeving	20
3.4 Waar exonерatie en vergeving elkaar ontmoeten	21
3.5 Vergeving en exonерatie in de praktijk van de psychologie	21
3.6 Samenvattende conclusie	23
4. RESULTATEN INTERVIEWS & FOCUSGROEP-INTERVIEW	24
4.1 Definitie vergeving & vergevingsproces	24
4.2 Helpende factoren op gang brengen vergevingsproces	25
4.2.1 Kijk op (handelen van) ouder(s)	25
4.2.2 Zelfontwikkeling	25
4.2.3 In relatie met de ouder(s)	26
4.2.4 Hulpbronnen	26
4.2.5 In contact met anderen	26
4.3 Helpende factoren tijdens vergevingsproces	27
4.3.1 Kijk op (handelen van) ouder(s)	27
4.3.2 Zelfontwikkeling	28

4.3.3	In relatie met de ouder(s)	28
4.3.4	Hulpbronnen	28
4.3.5	In contact met anderen	29
4.4	Belemmerende factoren in het vergevingsproces	29
4.5	Opvallendheden	30
4.6	Resultaten van vergeving	31
4.7	Samenvattende conclusie	32
5.	CONCLUSIE, DISCUSSIE & AANBEVELINGEN	33
5.1	Conclusie	33
5.2	Discussie	34
5.3	Aanbevelingen	35
5.3.1	Aanbevelingen voor de beroepspraktijk	35
5.3.2	Aanbevelingen voor vervolgonderzoek	36
	LITERATUUR	37
	BIJLAGEN	42
A.	Wervingsteksten voor oproep respondenten & experts	43
B.	Brief & Toestemmingsverklaring	45
C.	Interviewleidraad interviews respondenten	48
D.	Leidraad focusgroep-interview experts	50
E.	Kernlabelschema's interviews respondenten	52
F.	Kernlabelschema focusgroep-interview experts	57
G.	Belangrijke competenties en houdingsaspecten therapeut	58
H.	Schematisch overzicht bij conclusie, discussie & aanbevelingen	59

1. INLEIDING

Het Internationale Verdrag inzake de Rechten van het Kind stelt dat alle kinderen recht hebben op een gezond leven en een veilige omgeving om in op te groeien zodat zij zich optimaal kunnen ontwikkelen (Verenigde Naties, 1989). Echter blijkt dat niet alle ouders voldoende in staat zijn om een liefdevolle, stabiele en veilige omgeving te bieden aan hun kinderen (Nederlands Jeugdinstituut, 2020). Eén op de vier Nederlanders heeft te maken gehad met verwaarlozing, uitbuiting, geweld, mishandeling en/of misbruik in hun jeugd of lijdt hier nog steeds onder (Van Beek et al., 2017).

Bekend is dat slachtofferschap en daderschap met elkaar verbonden zijn. Ongeveer een derde van de slachtoffers, wordt later zelf dader (Van der Laan & Hiemstra, 2016). In deze gevallen is er sprake van een roulerende rekening waarbij het onbeantwoorde recht en de gemiste zorg wordt verhaald op onschuldige derden en het onrecht hiermee doorgeven wordt aan volgende generaties (Onderwaater, 2019). Dit proces waardoor een eerdere generatie opzettelijk of ongewild de opvoedingsvaardigheden en attituden van de volgende generatie psychologisch beïnvloeden, wordt intergenerationele overdracht genoemd (Van IJzerdoorn & Bakermans - Kranenburg, 1994).

Vergeving kan bijdragen aan het effectief doorbreken van disfunctionele intergenerationele patronen (DiBlasio, 1998) en wordt gekenmerkt als een cruciaal proces om het vertrouwen binnen de gezinscontext te herstellen (Battle & Miller, 2005). Coleman (1998, p.78) benadrukt het belang van vergeving binnen familierelaties:

“Forgiveness is a must in any family problem where there has been deep hurt, betrayal, or disloyalty. If there can be no reconciliation, forgiveness is the process that enables the forgiver to get on with his or her life unencumbered with the pain of betrayal”.

Vergeving wordt gezien als één van de belangrijkste psychologische en relationele processen van genezing van innerlijke vervreemding en vervreemding tussen individuen (Hill, 2010). Het wordt beschouwd als een nuttige therapeutische interventie binnen (familie)therapie (DiBlasio, 1998; Lander, 2016). Menig onderzoek onderschrijft dat vergeving bijdraagt aan het (mentale) welzijn van mensen (Karremans et al., 2003; Akhtar & Barlow, 2016; Van Leeuwen, 2018). Hoewel er de afgelopen dertig jaar veel onderzoek is gedaan naar vergeving (Breslin et al., 2016), is er geen eenduidige definitie beschikbaar. Daarbij valt op dat er zeer weinig onderzoek is gedaan naar vergeving binnen de gezinscontext (Battle & Miller, 2005, Scherer et al., 2012, Fincham, 2017).

Vergeving raakt aan het therapeutische concept van exoneratie zoals gedefinieerd in de contextuele benadering. Boszormenyi – Nagy [afgekort als Nagy] & Krasner (1994, p.478) definiëren exoneratie als volgt:

“Een proces waarin de last van schuld bij iemand die wij tot dan toe de schuld hebben gegeven, van de schouders wordt genomen”.

Vanuit hun persoonlijke ervaring als therapeuten benadrukken zij dat geen enkele gebeurtenis in het leven van een familie meer belofte voor verbetering biedt, dan de stap van een volwassen kind om zijn of haar ouders te exonereren (Boszormenyi - Nagy & Krasner, 1994).

Hoewel zowel vergeving als exonerie positief gelinkt wordt aan persoonlijke en interpersoonlijke heling en/of genezing binnen de ouder-kindrelatie, zijn onderzoekers het niet eens over wat beide begrippen nu precies betekenen. Nagy meent dat vergeving en exonerie twee verschillende concepten zijn (Boszormenyi – Nagy & Krasner, 1994). Dillen (2001) beschrijft dat vanuit haar optiek Nagy het begrip vergeving foutief interpreteert en vergeving wel degelijk raakvlakken heeft met exonerie.

Opdrachtgever Van der Meiden contextueel therapeut en docent aan de Christelijke Hogeschool Ede doet vanuit het lectoraat Jeugd en Gezin onderzoek naar exonerie en vergeving. In het bijzonder naar de verschillen en overeenkomsten van beide concepten binnen ouder-kindrelaties. Gezien er weinig bekend is over de werkzame elementen die bijdragen aan vergeving, is er in 2020 een eerste deelonderzoek uitgevoerd onder volwassen kinderen met een Christelijke levensovertuiging om te achterhalen wat hen heeft geholpen in hun proces van vergeving van hun ouders. Om de doelgroep te verbreden, zal dit deelonderzoek zich richten op niet-religieuze respondenten.

1.1 Probleemstelling

Vergeving en exonerie lijken te kunnen bijdragen aan het doorbreken van intergenerationele disfunctionele patronen, maar onbekend is wat niet-religieuze volwassen kinderen heeft geholpen in het vergeven van hun ouder(s) evenals hoe dit proces zich verhoudt tot het contextuele concept exonerie. Nader onderzoek ten aanzien van beiden is met het oog op kennisvergroting binnen de hulpverlening gewenst.

1.2 Vraagstelling

Wat heeft niet-religieuze volwassen kinderen naar eigen zeggen geholpen in het proces van vergeving van het vroegere schadelijke en pijnlijke optreden door hun ouder(s) en in welke mate komen deze ervaringen overeen met het contextuele concept exonerie?

1.3 Deelvragen

1. Hoe worden de concepten vergeving en exonerie gedefinieerd in de literatuur en hoe worden deze concepten toegepast in de praktijk van de psychologie?
2. Wat zeggen de respondenten dat hen heeft geholpen of belemmerd in het proces van vergeving van het vroegere schadelijke en pijnlijke optreden door hun ouder(s)?
3. Hoe verhouden de gevonden bevindingen zich tot het contextuele concept exonerie?

1.4 Doelstelling

Het doel van dit onderzoek is om inzicht te krijgen in welke werkzame elementen in het proces van vergeving van niet-religieuze volwassen kinderen naar hun ouder(s) toe, bijdragen om tot vergeving te komen en hoe deze elementen zich verhouden tot het contextuele proces tot exonerie.

1.5 Professionalisering en relevantie

Gezien vergeving en exonerie bij kunnen dragen aan het effectief doorbreken van disfunctionele intergenerationele patronen en een hoopgevende weg bieden naar (inter)persoonlijke heling, kan de inhoud van deze masterthesis een bijdrage leveren aan het vergroten van de kennis, kunde en competenties van (contextueel) therapeuten die werken met volwassenen die ouderlijke relationele

verwondingen hebben opgedaan in hun jeugd. Een goede beschrijving van de werkzame elementen in het proces van vergeving en waar dit verschilt en overeenkomt met het proces tot exonering draagt bij aan de bereidheid van therapeuten om te werken met vergeving (Freedman, 2016) evenals het hanteren hiervan. Daarbij kunnen de gevonden resultaten over wat helpend kan zijn in een vergevingsproces volwassen kinderen die in soortgelijke situaties zijn opgegroeid tot steun zijn in hun eigen proces van vergeving van hun ouder(s).

2. METHODEN VAN ONDERZOEK

Gezien de hoofdvraag gaat over de ervaringen van de onderzoeksdoelgroep is er gekozen voor een kwalitatief onderzoek. Bij dit type onderzoek ligt de nadruk op de ervaringen van mensen en de betekenis die zij daaraan geven (1), gaat het om een systematische verzameling, organisatie en interpretatie van teksten en visueel materiaal (2) en betreft het de ontwikkeling van concepten die helpen om sociale verschijnselen te begrijpen in hun natuurlijke context (Boeije & Bleijenbergh, 2019).

2.1 Methoden van onderzoek per deelvraag

In deze paragraaf wordt per deelvraag de wijze van dataverzameling, data-analyse en het verloop van het onderzoek weergegeven.

Noot vooraf: In samenspraak met de opdrachtgever is overeengekomen dat (een deel van) de dataverzameling gezamenlijk uitgevoerd mocht worden met mede-onderzoeker Thea Vlak [afgekort als Vlak] die soortgelijk onderzoek heeft uitgevoerd voor het Lectoraat Jeugd en Gezin. Onderzoeker heeft zelfstandig de data geanalyseerd en verwerkt in deze masterthesis.

2.1.1 Deelvraag 1

Deelvraag één is met behulp van literatuuronderzoek beantwoord. Literatuuronderzoek geeft inzicht in theorieën die andere onderzoekers al ontwikkeld hebben met betrekking tot het onderwerp evenals wat kenmerken van de te onderzoeken begrippen zijn (Baarda et al., 2018). Voor dit onderzoek zijn verschillende databanken geraadpleegd, namelijk: SpringersLink, Wiley Online Library, SAGE, ScienceDirect en het Instituut Contextuele Benadering (ICB). Tevens is Internationale literatuur bestudeerd over vergeving en exoneratie, waaronder het werk van Enright, Worthington, Fincham en DiBlasio en de grondlegger van het contextuele gedachtegoed Boszormenyi-Nagy. Allen worden aangemerkt als expert op het gebied van vergeving en/of exoneratie en hebben veel gepubliceerd over deze concepten. Hierbij zijn de volgende zoektermen (keywords) gebruikt: vergeving (forgiveness), exoneratie (exoneration), vergevingproces (process of forgiveness), relationele verwondingen van ouders (parental relational injuries) en gezinstherapie (family therapy).

2.1.2 Deelvraag 2

Deelvraag twee is beantwoord door het afnemen van een achttal semigestructureerde interviews [hierna genoemd als interviews]. De respondenten vallen allen onder de doelgroep: niet-religieuze volwassenen in de leeftijd 40 tot 75 jaar die in hun jeugd slachtoffer zijn geweest van een schadelijk en pijnlijk optreden door hun ouder(s) en hun ouder(s) hiervoor hebben vergeven. De literatuur onderbouwt dat er een mate van volwassenheid van het gezinssysteem en diens leden nodig is om tot het geven en ontvangen van volledige, authentieke vergeving te kunnen komen (Walrond-Skinner, 1998). Eén van de respondenten wijkt af qua leeftijd (36 jaar). In overleg met de opdrachtgever is dit goedgekeurd.

De werving van de respondenten betrof een vindplaatsgerichte selectie steekproef onder LinkedIngebruikers (Baarda et al., 2018). In de zomermaanden van 2021 heeft onderzoeker samen met Vlak een wervingstekst opgesteld en geplaatst op LinkedIn (Zie bijlage A). Deze oproep is meerdere keren geplaatst door onderzoeker, Vlak en opdrachtgever. Tevens hebben onderzoeker en Vlak gebruik gemaakt van de sneeuwbalsteekproef door reeds aangemelde respondenten te vragen naar

potentiële respondenten in hun netwerk (Baarda, et al., 2018). Respondenten zijn voorafgaand geïnformeerd over het onderzoek via een brief en gevraagd om schriftelijke toestemming (zie bijlage B); dit is een vorm van informed consent (Baarda et al., 2018). Eén van de acht respondenten heeft deze niet ondertekend geretourneerd, ook niet nadat onderzoeker op een later tijdstip nogmaals heeft uitgereikt per mail. De data van dit interview is in overleg met de opdrachtgever wel verwerkt in deze masterthesis omdat de toestemming door respondent wel op video is vastgelegd.

In december 2021 heeft onderzoeker samen met Vlak het eerste interview afgenomen. In verband met het tijdsbestek is gezamenlijk besloten om de rest van de interviews zelfstandig af te nemen. Dit gezamenlijke interview maakt geen onderdeel uit van dit onderzoek. Interviewer heeft in de periode december 2021 tot en met februari 2022 zelfstandig acht interviews afgenomen, waarvan drie op locatie bij de respondent en vijf online via het programma Microsoft Teams.

De interviews zijn allen afgenomen aan de hand van de reeds bestaande interviewleidraad (zie bijlage C), welke is overgenomen uit de masterthesis van Carla Hartman. Hartman heeft in 2020 samen met Auke Bos soortgelijk onderzoek uitgevoerd onder respondenten met een religieuze achtergrond. Gezien de opdrachtgever de onderzoeksgegevens uit dit onderzoek wil vergelijken met de onderzoeksgegevens van Hartman en Bos is in samenspraak met de opdrachtgever besloten om dezelfde interviewleidraad te gebruiken. Alle acht respondenten hebben de ruimte gekregen om persoonlijke en emotionele aspecten aan bod te laten komen en hun verhaal te doen aan de hand van de door onderzoekers aangereikte vragen uit de interviewleidraad (Baarda et al., 2018). De interviews zijn ten behoeve van het transcriberen opgenomen op video. Een respondent heeft enkel toestemming gegeven voor een geluidsopname. Dit is gerespecteerd door de onderzoeker. Voor opname is bij zes interviews gebruik gemaakt van het programma Microsoft Teams, twee interviews zijn middels een gehuurde videocamera van de Christelijke Hogeschool Ede opgenomen, waarvan bij één interview ook nog een extra audio-opname is gemaakt met de mobiele telefoon van onderzoeker, namelijk een Huawei P9. Om de zorgvuldigheid te waarborgen heeft onderzoeker de data direct na afloop van de interviews overgezet op haar met wachtwoord beschermde privécomputer en de opnames van de apparaten gewist. Onderzoeker heeft in september 2022 de gegevens reeds overgedragen aan opdrachtgever en onderzoeker zal na het voltooien van deze masterthesis de data wissen van haar eigen laptop.

De interviews zijn volledig anoniem getranscribeerd met behulp van het programma Microsoft Word. De data zijn vervolgens met behulp van het programma Atlas-ti geanalyseerd middels open coding (samenvattende notatie van een tekstfragment) axiale coding (codes integreren rondom verschillende categorieën) en selectieve coding om antwoord te vinden op de deelvraag (Boeije & Blijenbergh, 2019). Dit heeft geresulteerd in een aantal kernlabels en sublabels welke zijn samengevoegd in verschillende kernlabelschema's (zie bijlage E). In overleg met opdrachtgever is één interview komen te vervallen omdat dit een vergevingsproces betrof van adoptiefouders in plaats van biologische ouders. Eén respondent heeft zowel haar biologische ouder als stiefouder vergeven. In dit onderzoek zijn enkel de gegevens die relevant waren voor het vergeven van de biologische ouder meegenomen.

2.1.3 Deelvraag 3

Deelvraag drie is met behulp van een focusgroep-interview beantwoord. De focusgroep bestond uit een mix van vijf (contextueel) therapeuten [hierna genoemd als experts] die werken met exonерatie en/of vergeving. De experts zijn met behulp van een wervingstekst op LinkedIn, welke meermaals door onderzoeker, Vlak en opdrachtgever gedeeld is, geworven (zie bijlage A). Gezien de lage respons op de LinkedIn oproep, hebben onderzoeker en Vlak aansluitend ook geworven in hun eigen netwerk. Aanvankelijk zou het focusgroep-interview op locatie gehouden worden maar gezien de reisafstand voor sommige experts belemmerd werkte, is in overleg met de experts besloten om het focusgroep-interview online te organiseren.

Het focusgroep-interview is met behulp van een interviewleidraad (zie Bijlage D) afgenomen op 6 mei 2022 in de online omgeving van Microsoft Teams. Het interview is met het programma Microsoft Teams vastgelegd, alle experts hebben op camera toestemming gegeven voor niet geanonimiseerde deelname aan dit onderzoek (zie bijlage D). Onder leiding van de onderzoeker en Vlak zijn de experts uitgenodigd om te reageren op de eerste ruwe resultaten uit de interviews en zijn zij bevraagd in hoeverre deze resultaten verschillen en/of overeenkomen met het contextuele begrip exonерatie. De mix van experts vergroete de input vanuit verschillende visies waardoor er een discussie op gang kwam. Achteraf gezien kwam het focusgroep-interview wat te vroeg in het proces, gezien nog niet alle interviews nauwkeurig gecodeerd waren. Daarbij moest één expert die werkt met vergeving na een half uur het interview verlaten i.v.m. andere afspraak.

Onderzoeker en Vlak hebben elk een deel van het focusgroep-interview getranscribeerd. Vervolgens heeft onderzoeker het focusgroep-interview met de hand gecodeerd middels open, axiale en selectieve codering om zo antwoord te vinden op de deelvraag. Dit heeft geresulteerd in een aantal kernlabels en sublabels welke samen een kernlabelschema vormen (zie bijlage F). De uitkomsten van het focusgroep-interview zijn verbonden met de uitkomsten van de interviews en het literatuuronderzoek zodat er bevindingen en conclusies konden worden geformuleerd die antwoord geven op de onderzoeksvragen (Boeije & Bleijenbergh, 2019).

2.2 Betrouwbaarheid en validiteit

Onderstaand worden de betrouwbaarheid en validiteit van dit onderzoek beschreven.

2.2.1 Betrouwbaarheid

De betrouwbaarheid geeft de mate van reproduceerbaarheid of repliceerbaarheid weer. Het gaat over hoe consistent een methode iets meet, waarbij het van belang is dat de gevonden resultaten hetzelfde zijn wanneer het onderzoek op dezelfde wijze nogmaals wordt uitgevoerd (Bender, 2021). Onderzoeker is zorgvuldig omgegaan met de verschillende dataverzamelmethode en heeft de genomen stappen nauwkeurig gedocumenteerd (zie 2.1). Alle interviews zijn vastgelegd middels beeld- en/of geluidsopnames, anoniem getranscribeerd en opgenomen in het bronnenboek (zie noot op p.14). Hierdoor bevatten de gesprekken minimale verstoringen en zijn ze achteraf controleerbaar. De gebruikte wervingsteksten, interviewleiden en kernlabelschema's zijn opgenomen in de bijlagen, wat de betrouwbaarheid van dit onderzoek vergroot (Baarda et al., 2018).

2.2.2 Validiteit

Bij een valide onderzoek komen de gevonden resultaten overeen met de werkelijke eigenschappen, fenomenen en variaties in de fysieke en sociale wereld. Bij het vaststellen van de validiteit gaat het voornamelijk om het instrument waarmee het onderzoek is gedaan (Benders, 2021). Om de hoofdvraag te kunnen beantwoorden is gebruik gemaakt van verschillende dataverzamelmethode om hetzelfde fenomeen 'de werkzame elementen in een proces van vergeving/exoneratie' te onderzoeken. Deze mix van onderzoeksmethode wordt in de literatuur ook wel triangulatie genoemd en vergroot de geldigheid van het onderzoek (Baarda et al., 2018). De onderzoeker heeft gebruik gemaakt van verschillende databanken waarbij de gebruikte literatuur is verwerkt in een literatuurlijst. De respondenten en experts zijn voorafgaand gescreend (zie 2.1), dit vergroot de externe validiteit van het onderzoek (Dingemanse, 2021). De ecologische validiteit is vergroot door respondenten in hun eigen omgeving te interviewen en de tijd te nemen voor de interviews. Onderzoeker heeft verschillende klasgenoten en de onderzoeksbegeleider betrokken bij het meelezen en aanscherpen van de inhoud van deze masterthesis om de validiteit van dit onderzoek te vergroten (Baarda et al., 2018).

Noot:

De ruwe transcripten van de interviews en het focusgroep-interview evenals de fragmenten die gecodeerd zijn, zijn opgenomen in het bronnenboek. Dit bronnenboek is enkel inzichtelijk voor de beoordelaars van deze Masterthesis.

3. VERGEVING & EXONERATIE

In dit hoofdstuk wordt antwoord gegeven op de eerste deelvraag: *“Hoe worden de concepten vergeving en exonерatie gedefinieerd in de literatuur en hoe worden deze concepten toegepast in de praktijk van de psychologie?”*.

3.1 Definitie vergeving

De definities van vergeving lopen sterk uiteen wat maakt dat er geen eenduidige definitie van het concept vergeving beschikbaar is. Definities variëren omdat onderzoekers vanuit verschillende disciplines, perspectieven en filosofieën onderzoek naar vergeving doen (Legaree et al., 2007). Er zijn drie contexten waarin vergeving plaats kan vinden: 1. Vergeving van een andere persoon, 2. Vergeving van jezelf en 3. Vergeving van een situatie of omstandigheid (Lijo, 2018). Deze masterthesis richt zich op vergeving van een ander persoon binnen de ouder-kindrelatie. Uit de literatuur blijkt dat er verschillende gezichtspunten van belang zijn in het definiëren van vergeving binnen de ouder-kindrelatie. De belangrijkste zijn onderstaand uiteengezet.

3.1.1 Wat vergeving niet is

Onderzoekers zijn het grotendeels eens over wat vergeving niet is. Vergeven is niet vergoelijken, verontschuldigen, vergeten en/of ontkennen (Freedman, 2016; Pargament et al., 2000). Vergeven dient ook niet verward te worden met verzoenen (wat een dyadisch proces is). Het is niet tegenstrijdig om zowel te vergeven als de relatie te beëindigen (Fincham, 2017), bijvoorbeeld wanneer de ouder op dit moment nog steeds een gevaar vormt of misbruik maakt van het volwassen kind (Fishbane, 2019).

3.1.2 Vergeving: negatief & positief component

Wat vergeving wel is, lijkt een stuk gecompliceerder. De kern van de meeste wetenschappelijke definities van vergeving gaat over de affectieve transformatie in een persoon zelf die diep en oneerlijk gekwetst is (Lander, 2016). In hun kritische review naar vergeving en (familie)therapie beschrijven Legaree, Turner en Lollis (2007) dat de overeenkomst tussen de verschillende opvattingen betrekking heeft op het begrip ‘wrok’; vergeven is ophouden wrok te voelen jegens een persoon die onrecht of verraad heeft veroorzaakt. Deze vermindering van onwelwillendheid (met op wrok gebaseerde motivatie, cognitie en emotie) tegenover de dader, wordt wel omschreven als het negatieve aspect van vergeving (Schellekens & Dezutter, 2018). Meer recent wordt vergeving ook gezien als een toename van positieve gevoelens, gedachten en handelingen jegens een dader, waaronder mededogen, vrijgevigheid en zelfs liefde (Lander, 2017). Dit wordt ook wel het positieve aspect van vergeving genoemd (Schellekens & Dezutter, 2018).

3.1.3 Type relatie speelt een rol

Onderzoekers maken onderscheid tussen vergeving binnen voortdurende en niet voortdurende relaties. De ouder-kindrelatie is een voortdurende relatie gezien deze gekenmerkt wordt door een onverbreeklijke (bloed)band en existentiële loyaliteit welke voortduren, ook wanneer het contact tussen ouder en kind verstoord of verbroken is (Nagy & Krasner, 1994; Van der Meiden, 2020). Gezien het positieve aspect een motiverende basis biedt voor relatieherstel na een misstap (Fincham, 2017; Fincham, Beach & Davilla, 2004), wordt vergeving binnen voortdurende relaties gedefinieerd als het verminderen van negatieve ervaringen in combinatie met het vervangen ervan door positieve ervaringen (Worthington, 2005a). Therapeuten die welwillendheid niet als noodzakelijk component

van vergeving zien, hebben doorgaans een meer slachtoffer georiënteerde blik en betogen dat vergeving voornamelijk of alleen ten goede dient te komen aan het slachtoffer (Legaree et al., 2007).

3.1.4 Vergeving: een keuze of een proces?

De meeste onderzoekers zien vergeving als een vrijwillige keuze of een intentionele, actieve beslissing die verandering in cognitie inhoudt, ofwel 'een verschuiving in denken' (Kaminer et al, 2000; Legaree, et al., 2007). DiBlasio (1998) noemt deze vorm van vergeving 'decision-based forgiveness' wat zoveel betekent als het cognitieve loslaten van wrok, bitterheid en behoefte aan wraak. Door vergeving als een actieve beslissing te zien, kunnen slachtoffers onderscheid maken tussen hun gedachten aan wrok/bitterheid en hun gevoel van pijn, waardoor ze tot zelfafbakening komen en zichzelf niet langer slachtoffer voelen van het aangedane onrecht. Worthington (2005b) omschrijft dit besluit - om als slachtoffer je eigen gedrag te beheersen - als 'decisional forgiveness'.

Andere onderzoekers zien vergeving als een proces, ook wel 'proces-based forgiveness' genoemd (Hill 2001, 2010; Worthington, 1998; Walrond-Skinner, 1998). Vanuit deze bril wordt vergeving over het algemeen omschreven als een complex proces met meerdere stapsgewijze fasen met als doel om op zowel individueel als relationeel niveau genezing en heelheid te bereiken (Battle & Miller, 2005; Hill, 2010). Worthington omschrijft dit interne proces als 'emotional forgiveness' (Worthington et al., 2007). De 'taken van vergeving' verschillen niet veel van die van een rouwproces, welke bestaan uit: 1. erkenning van de werkelijkheid van het verlies/onrecht/letsel, 2. de pijn (of andere negatieve emoties) ervaren 3. noodzakelijke aanpassingen doen en 4. emotionele energie herinvesteren van rouwen naar leven met hoop (loslaten, verzoening) (Hill, 2010). Waar Hill (2001) vergeving ziet als een 'ontdekking' binnen dit proces, zijn er ook menig onderzoekers (zoals Enright & Fitzgibbons, 2000; Enright & the Human Development Study Group, 1991) die menen dat het proces een zogenoemd 'beslissingscomponent' in zich draagt (Legaree et al., 2007).

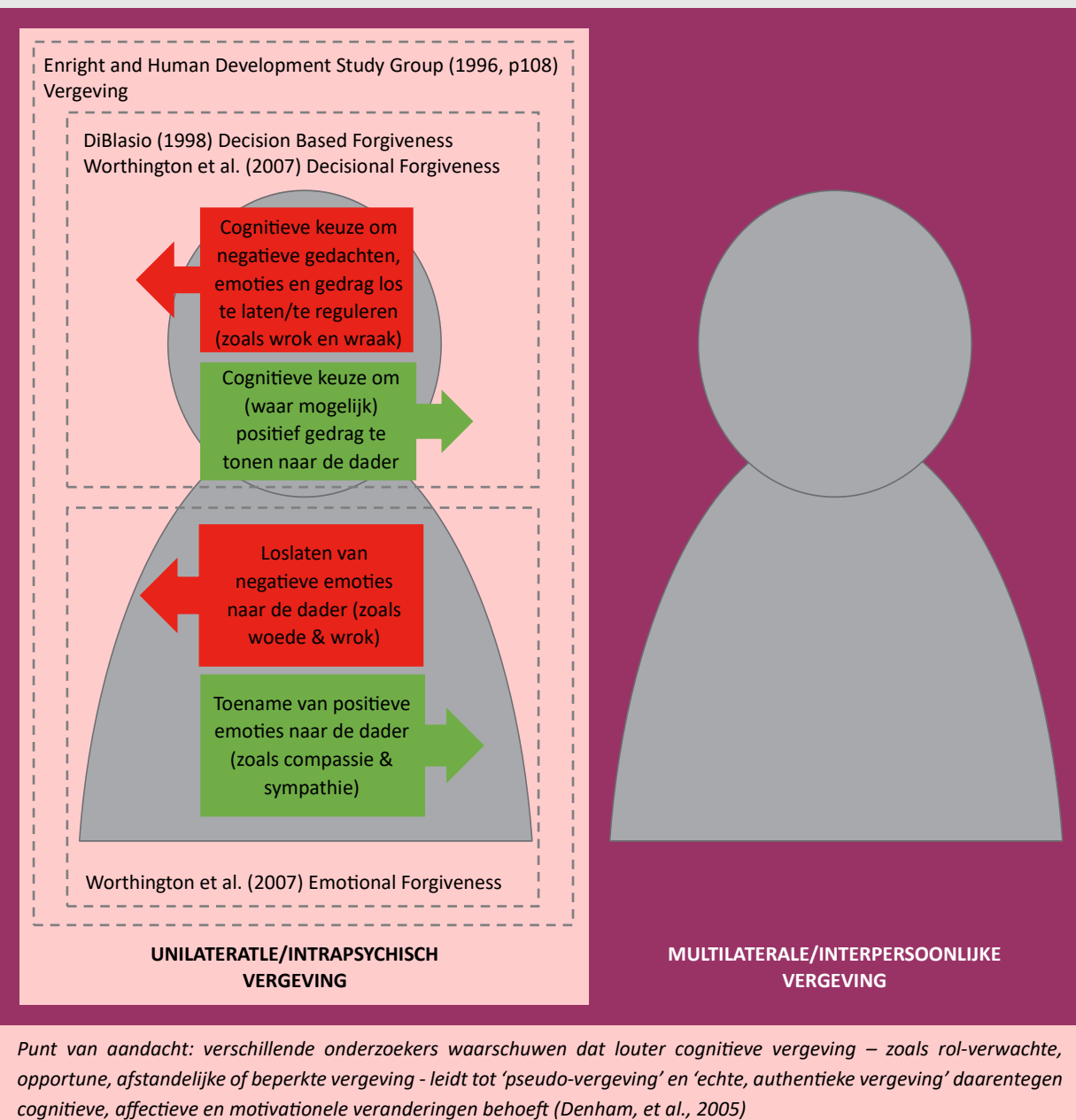
3.1.5 Intrapersoonlijke & Interpersoonlijke vergeving

Onderzoekers en therapeuten maken onderscheid tussen een individuele versus relationele gerichtheid van vergevingswerk (Legaree, Turner & Lollis, 2007; Pargament et al, 2000). Om beide aspecten recht te doen, bevat vergeving volgens Baumeister, Exline en Summer (1991) twee belangrijke dimensies, namelijk: 1. Intrapyschische dimensie (ook wel intrapersoonlijk of unilateraal genoemd) en 2. Interpersoonlijke dimensie (ook wel interpsychische of multilateraal genoemd). Deze twee dimensies zijn orthogonaal, wat betekent dat ze als twee geheel onafhankelijke dimensies beschouwd dienen te worden (Baumeister, Exline en Summer, 1991); dit biedt een viertal verschillende vergevingsmogelijkheden (zie model 1).

Model 1: Twee dimensies van vergeving; mogelijke combinaties (vertaald uit Baumeister et al., 1991, p. 86)				
Interpersoonlijke vergeving	+	Geen intrapsychische vergeving	=	Lege vergeving
Intrapsychische vergeving	+	Geen interpersoonlijke vergeving	=	Stille vergeving
Intrapsychische vergeving	+	Interpersoonlijke vergeving	=	Totale vergeving
Geen Intrapsychische vergeving	+	Geen Interpersoonlijke vergeving	=	Geen vergeving

De intrapsychische dimensie omvat een verandering in de innerlijke emotionele en cognitieve toestand van het slachtoffer, zoals de bewuste keuze tot het loslaten van destructieve gevoelens en gedachten. Onderzoek dat vergeving als een intrapsychisch proces ziet is veelal slachtoffer-georiënteerd (Paragment et al., 2000, p.302). De interpersoonlijke dimensie betreft de sociale of gedragsmatige reacties en handelingen binnen een blijvende relatie - zoals het aangaan van constructieve reacties - en is hiermee een stap richting verzoening (Baumeister, Exline en Summer, 1991). Onderzoek dat vergeving als interpersoonlijk proces ziet, kijkt naar de relatie tussen slachtoffer en dader (Paragment et al., 2000).

Model 2: Overzicht verschillende definities



3.1.6 Werkdefinitie vergeving masterthesis

Onderzoekers zijn het erover eens dat ongeacht hoe vergeving wordt gedefinieerd, het onmiskenbaar een concept is dat complexe cognitieve, emotionele en relationele processen omvat (Hill, 2010; Schellekens & Dezutter, 2018). In deze masterthesis is de definitie van Enright and Human Development Study Group (1996, p.108) leidend, welke luidt:

“A willingness to abandon one’s right to resentment, negative judgement and indifferent behavior toward one who has unjustly injured us, while fostering the undeserved qualities of compassion, generosity and even love toward him/her.”

Deze definitie bevat zowel het negatieve als positieve component van vergeving - wat een voorwaarde is voor vergeving binnen een ouder-kindrelatie - en laat ruimte voor de respondent om vergeving enkel als een intrapsychisch proces te zien of een combinatie van een intrapsychisch en interpersoonlijk proces (zie model 2).

3.2 Definitie exonерatie

Sinds 1958 introduceerde en ontwikkelde Iván Böszörményi-Nagy [afgekort als Nagy] het contextuele gedachtengoed waarin hij onder andere sprak over exonерatie, een van oorsprong juridische term die zoveel betekent als ‘bevrijding van een wettelijke verplichting tot schadevergoeding’ (Heyndrickx, 2016). Nagy & Krasner (1994, p.478) definiëren het contextuele therapeutische concept exonерatie als volgt:

“Een proces waarin de last van schuld bij iemand die wij tot dan toe de schuld hebben gegeven, van de schouders wordt genomen”.

Van Rhijn & Meulink-Korf (1997, p.27) omschrijven exonерatie als het op grond van redelijkheid en billijkheid ontheffing van aansprakelijkheid ontlenen. Deze definities zeggen iets over de geschonden rechtvaardigheid en de zogenaamde schuldvraag. Volgens Baakman (1990, p.43) ontstaat door het ontheffen of vrijwaren ruimte om de schuldvraag onbeantwoord te laten en de energie te richten op wat er aan vruchtbare mogelijkheden resteert. Exonерatie wordt in het Nederlands vaak vertaald als ontschuldiging. Gezien deze benaming nogal eens verward wordt met ‘verontschuldiging’ (Dillen, 2004) wat ‘van schuld vrijspreken’ betekent (Exonерate, z.d.), wordt in deze masterthesis waar mogelijk het woord exonерatie gehanteerd en is de definitie van Nagy & Krasner leidend.

3.2.1 Exonерatie in de contextuele benadering

Het uitgangspunt van de contextuele benadering is de ‘onderlinge afhankelijkheid van de mens’; als mens hebben we elkaar nodig en kunnen we enkel mens worden in de relatie met de ander (Van der Meiden, 2020). De context betekent in deze: de dynamische en ethische verbondenheid - verleden, heden en toekomst - die bestaat tussen mensen voor wie het bestaan van de ander op zich al betekenis heeft (Nagy & Krasner, 1994).

Relationele ethiek

Het unieke van de contextuele benadering is de dimensie van de relationele ethiek, welke samen met de andere drie dimensies - die van de feiten, de psychologie en de transacties - de relationele werkelijkheid vormt. De relationele ethiek is geworteld in het idee dat mensen een aangeboren gevoel

van verantwoordelijke zorg en rechtvaardigheid in zich dragen (Nagy & Krasner, 1994) welke gepaard gaan met wederzijdse rechten en plichten die zichtbaar worden in de balans van geven en ontvangen (Van der Meiden, 2020). Deze dynamische balans die continu in beweging is, verlangt een evenwicht om het relationele bestaan in stand te houden (Nagy & Krasner, 1994). De grenzen van de relationele ethiek worden gevormd door rechtvaardigheid (Van der Meiden, 2020). Van der Meiden (2020, p.36):

“Eenmaal buiten deze grenzen ontstaat er namelijk onrecht, bijvoorbeeld in de vorm van valse claims of onbeantwoord recht op zorg, waardoor de balans tussen geven en ontvangen wordt verstoord”.

Existentiële schuld

Nagy spreekt over existentiële schuld en maakt hierin onderscheid met schuldgevoelens die voortkomen uit het superego van de intrapsychische gedachtestroom van één individu. Nagy & Krasner (1994) beschrijven het onderscheid tussen schuldig ‘zijn’ (dimensie van de relationele ethiek) en schuldig ‘voelen’ (dimensie van de psychologie) als volgt (p. 78):

“Een verwaarloosd of uitgebuit kind kan zich al dan niet gerechtigd voelen, maar het is wel degelijk gerechtigd tot compensatie voor wat het heeft verloren”.

De existentiële schuld waar Nagy over spreekt komt uit het gedachtengoed van de filosoof Martin Buber en gaat over het daadwerkelijk beschadigen van rechtvaardigheid van de menselijke orde en vereist daarom onderling herstel; dit maakt dat een mens verplicht en verschuldigd is (Nagy & Krasner, 1994). Vanuit de relationele ethiek beschouwt is een kind ethisch verplicht jegens de ouders, ook waar het gaat om ouders te ontlasten van hun schuld. Tegelijkertijd lost het daarmee ook diens eigen schuld in omdat middels exoneratie de intergenerationele ‘keten van destructief recht’ doorbroken kan worden en er geen tot weinig grond blijft bestaan voor het doorgeven van de roulerende rekening. Dit maakt dat niet enkel het volwassen kind en diens ouders profiteren van deze vrijwaring, maar vooral ook de volgende generatie(s) (Van der Meiden, 2020).

3.2.2 Het exoneratieproces

Nagy beschrijft geen stappen in het exoneratieproces. Het is een langdurig proces welke verloopt via een volwassen hertaxatie en start vanaf het moment dat een kind de handelingen van zijn tekortschietende ouder(s) begint te begrijpen (Onderwaater, 2019). Nagy & Krasner (1994, p.478) zeggen hierover:

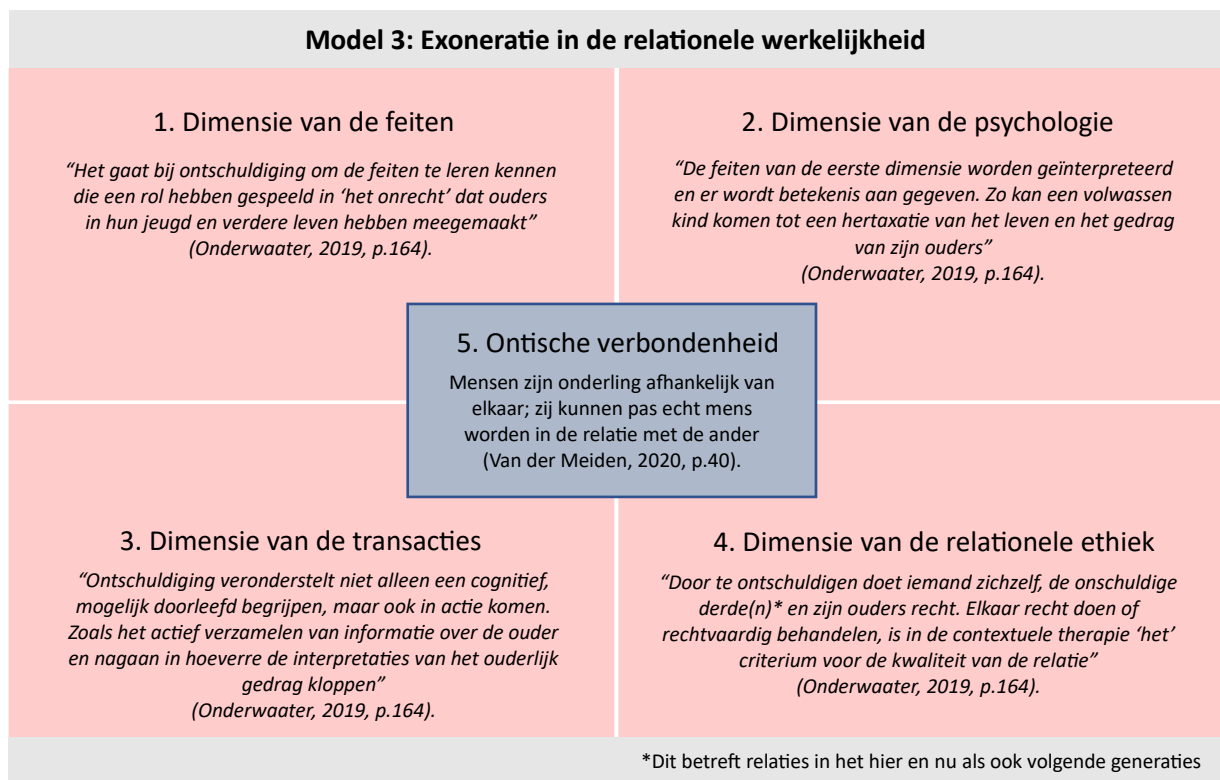
“Ontschuldiging vervangt een raamwerk van schuld door een volwassen beoordeling van keuzen, inspanningen en grenzen van iemand (of een situatie) in het verleden”.

Dit vraagt het onder ogen komen van de geleden pijn en het verlies. Hierbij is op te merken dat het exoneratieproces vaak zo moeizaam verloopt omdat het in conflict komt met de kinderlijke loyaliteit, ook wel zijnsloyaliteit genoemd (Heyndrickx, 2016). Voordat iemand een ander kan exonereren dient hij zijn eigen rechtmatige behoeften en gerechtigde aanspraken af te bakenen. Nagy & Krasner (1994). Onderwaater (2019) vertaalt dit in de twee criteria die belangrijk zijn voor het starten van een exoneratieproces, namelijk: 1. Het onder ogen kunnen zien van het eigen destructief recht en 2. Het onder ogen kunnen zien van de eigen verdiensten.

Het exoneratieproces kan door een mens alleen worden uitgevoerd maar ook in de dialoog met de ouder. Erkenning van de ouder voor het tekortschieten en onrechtvaardig behandelen van zijn kind, kan voor beiden helend werken en de geblokkeerde dialoog en daarmee de balans van geven en ontvangen weer in beweging brengen (Heyndrickx, 2016). Deze wederkerigheid geeft zowel het kind als de ouder de mogelijkheid om tot zelfafbakening en zelfvalidatie te komen en vergroot de autonomie van beiden. Nagy & Krasner (1994, p.128) zeggen hierover:

“Samengevat: het vermogen tot zelfvalidatie geeft iemand gerechtigde aanspraak om in al zijn relaties een volwassen partner te worden”

Indien contact met de ouder niet mogelijk of gewenst is, kan het kind een beroep doen op andere hulpbronnen zoals broers en/of zussen. Daarbij is het ook mogelijk om de ouder postuum te exonereren (Heyndrickx, 2016). Model 3 omschrijft het contextuele begrip exoneren aan de hand van het model van de relationele werkelijkheid.



3.3 Verschil exoneren en vergeving

Nagy maakt onderscheid tussen vergeving en exoneren op drie gebieden, namelijk die van: schuld, grootmoedigheid en straf. Volgens Nagy blijft bij vergeving de veronderstelling dat de ander schuldig is bestaan, waarmee er nog steeds grond is voor beschuldiging. Hierdoor wordt het besluit van het ‘slachtoffer’ om de ‘dader’ niet langer te beschuldigen (de daad van vergeving) door Nagy dan ook gezien als een vorm van grootmoedigheid en generositeit tegenover de ander. Daarbij meent Nagy dat met het aanbieden van vergeving afgezien wordt van het aansprakelijk stellen van de schuldige evenals het eisen van straf voor de schuldige (Nagy & Krasner, 1994). Dillen stelt echter dat de drie eigenschappen die Nagy aan vergeving toeschrijft en op basis waarvan hij het concept vergeving afwijst, onterecht zijn (Dillen, 2004). In het boek ‘de onverbreekelijke band’ weerlegt zij Nagy zijn

argumenten. Zij meent dat onderscheid tussen exoneratie en vergeving niet geheel onterecht is, maar dit verschil met name zit in de houding van de boosdoener (degene die in de eerste plaats vergeving moet ontvangen) (Dillen, 2008). Onderwaater (2019) meent dat bij exoneratie - in tegenstelling tot bij vergeving - het erkennen van het geleden onrecht van degene die geëxonerend wordt, essentieel is; diens relationele 'waarheid' dient gezien en erkend te worden wil degene die exonereert tot een volwassen hertaxatie kunnen komen. Onderwaater (2019, p. 167):

“Kort gezegd: bij vergeving gaat het om het onrecht, terwijl het bij ontschuldigen gaat om het onrecht achter het onrecht”.

3.4 Waar exoneratie en vergeving elkaar ontmoeten

Hargrave en Anderson definiëren exoneratie als een stap naar vergeving, en als zodanig als noodzakelijk onderdeel van herstel van relationeel leed (1992). Zij zien vergeving als een interpersoonlijk proces (Hargrave & Anderson, 1992). Onderstaand model laat zien dat het werk van vergeving uit twee categorieën bestaat - namelijk berging en herstel - welke elk zijn onderverdeeld in twee stadia.

Model 4: Het werk van vergeving			
BERGING (exoneratie) - Vindt plaats in het slachtoffer zelf -		HERSTEL (vergeving) - Vindt plaats in relatie met de dader -	
Inzicht	Begrijpen	De kans tot compensatie geven	Openlijk vergeven
Samengesteld uit: Hargrave & Pfitzer, 2005, p.154; Hargrave & Sells, 1997, p.44			

De stadia zijn onderling met elkaar verweven, echter hoeven ze niet opeenvolgend plaats te vinden. Het komt vaak voor dat mensen - in hun pogingen om opgelopen beschadiging te helen - heen en weer bewegen tussen deze stadia (Hargrave & Pfitzer, 2005). Berging stelt het slachtoffer in staat om de dader te exonereren; dit herstelt de liefde en het vertrouwen in de beschadigde relatie niet, maar draagt wel bij dat deze 'waarden' kunnen bestaan in toekomstige relaties (Hargrave & Pfitzer, 2005). Dillen (2008) meent dat ook *de kans tot compensatie geven* nog tot exoneratie gerekend kan worden, gezien het om een aanbod van het slachtoffer gaat welke ook kan plaatsvinden zonder dat de dader daarop hoeft te reageren. Vergeving vanuit dit model is bereikt wanneer de dader zichzelf verantwoordelijk houdt en het slachtoffer de dader niet langer verantwoordelijkheid hoeft te houden voor het onrecht (Murray, 2002).

3.5 Vergeving en exoneratie in de praktijk van de psychologie

Onderzoekers zijn het eens dat exoneratie en vergeving een vrije keuze van cliënten zelf is en nooit als een therapeutische eis/verplichting mag worden ervaren (Onderwaater, 2019; Nagy & Krasner, 1994; Hill et al. 2013). Hier ligt een belangrijke rol voor de therapeut om exoneratie/vergeving als mogelijke behandeling tot genezing van aangedaan onrecht - bij cliënten die hiermee worstelen - onder de aandacht te brengen. Timing is hierin van groot belang en maakt dat de therapeut dient te onderzoeken wanneer cliënt hieraan toe is (Nagy & Krasner, 1994; Barnett & Youngberg, 2004). Het proces tot exoneratie en/of vergeving vraagt tijd en maturiteit (Heyndrickx, 2016; Walrond-Skinner, 1998). Contextueel therapeuten zoals Onderwaater (2019) menen dat vergeving geen interventie is van een therapeutisch proces; exoneratie kan wel leiden tot vergeving maar dit hoeft niet.

Volgens Wade & Worthington (2015) is er consensus over verschillende soorten interventies die therapeuten kunnen inzetten, namelijk: a. Het definiëren van vergeving; b. Cliënten helpen zich de pijn te herinneren; c. Empathie opbouwen bij cliënten voor de dader; d. Cliënten helpen bij het erkennen van hun eigen overtredingen uit het verleden; e. Het aanmoedigen van commitment om de dader te vergeven (zie model 5). Hill (2010) waarschuwt dat therapeuten niet naar vergeving dienen te streven wanneer er bij cliënt een gebrek aan goede relaties met leeftijdsgenoten is, gezien het proces van vergeving en empathie hierdoor veel ingewikkelder en moeilijker wordt.

Model 5: Therapeutische interventies (bekendste modellen & houdingsaspecten*)		
EXONERATIE	Nagy & Krasner (1994); Van der Meiden (2020)	<ul style="list-style-type: none"> → Transgenerationele Manoeuvre: <i>therapeut zoekt naar parallellen tussen de slachtoffering van de cliënt uit diens verleden en diens gedrag ten opzichte van zijn kind in het hier en nu.</i> → Geven van erkenning: <i>iemands geleden onrecht en diens investeringen onderkennen.</i> → Volwassen hertaxatie: <i>Therapeut kan cliënt – wanneer hij/zij daaraan toe is - uitnodigen om te komen tot een volwassen hertaxatie (zie 3.2.2)</i> → Moratorium: <i>fase in het proces waarin therapeutisch benadrukt wordt dat cliënt verantwoordelijk is voor het actief zoeken naar verbetering en cliënt de ruimte krijg de nieuwe inzichten te verwerken tot cliënt zelf beslist dat hij/zij over wil gaan tot het daadwerkelijk handelen naar die inzichten.</i> → Oprechte dialoog: <i>de therapeut gaat de oprechte dialoog met de cliënt/het cliëntsysteem aan met als doel dat ieders verhaal ook gehoord kan worden door de anderen zodat ook de oprechte dialoog tussen gezinsleden onderling op gang gebracht kan worden.</i> → Meerzijdige partijdigheid: <i>is voornamelijk een houdingsaspect van de therapeut welke zichtbaar wordt in diens open betrokkenheid bij ieders verhaal en heeft als uitgangspunt dat ieder mens het verlangen in zich draagt om met de ander te verbinden.</i>
VERGEVING	Enright (2001)	<p>Four-phase model (vier-fasen model)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uncovering phase: <i>onderzoeken van het onrecht en in contact komen met de pijn/boosheid</i> 2. Decision phase: <i>besluiten om te willen vergeven</i> 3. Work phase: <i>doorvoelen van pijn/boosheid en begrip krijgen voor dader (herkaderen)</i> 4. Deepening phase: <i>betekenis vinden in het lijden/vergeving</i>
	Worthington (2001)	<p>REACH model:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Recall the Hurt: <i>oproepen en doorvoelen van de pijn/boosheid van het onrecht</i> 2. Empathize: <i>Empathie voelen voor de dader</i> 3. Atruïstic Gift of Forgiveness: <i>onbaatzuchtige gift van vergeving</i> 4. Commit Publicly to Forgive: <i>verbinden aan vergeven</i> 5. Hold on to Forgiveness: <i>vasthouden aan/blijven vergeven</i>
	DiBlasio (1998)	Een cognitieve keuze vanuit de wil om te vergeven welke vaak in één (familie)sessie behaald kan worden.
*Zie bijlage G voor een completer overzicht van competenties voor de therapeut		

3.6 Samenvattende conclusie

Hoewel de definities van vergeving sterk uiteenlopen is er consensus dat het concept complexe cognitieve, emotionele en relationele processen omvat, wil men tot authentieke vergeving komen. De onlosmakelijke verbondenheid tussen ouder en kind maakt dat vergeving binnen de ouder-kindrelatie zowel het negatieve als positieve component in zich dient te dragen. Contextueel gezien zorgt deze zijnsloyaliteit ervoor dat kinderen ethisch verplicht zijn richting hun ouders en verschuldigd aan de volgende generaties, om de last van de schuld - die zij bij hun ouder op de schouder hebben gelegd - weg te nemen. Beiden begrippen vinden elkaar in het begrip 'rechtvaardigheid' en de zienswijze dat het kind gerechtigd is tot compensatie voor wat het heeft verloren. Waar vergeving gaat over het 'afstand nemen van dit recht', gaat exoneratie over 'de last van de schuld wegnemen' door de schuld achter de schuld te duiden en begrijpen. Hoewel de definities verschillen gaan ze beiden over hoe het vrijmaken van de ballast van het verleden ruimte geeft om de balans van geven en nemen weer in beweging te brengen. De processen van vergeving en exoneratie bevatten overeenkomsten en worden vaak gekenmerkt als een langdurig proces dat tijd, ruimte en maturiteit behoeft om aan te kunnen gaan. Daarbij wordt exoneratie ook wel gezien als onderdeel van een vergevingsproces. Therapeuten kunnen een belangrijke rol spelen in het opgang brengen en het al dan niet bevorderen van deze processen.

4. RESULTATEN INTERVIEWS & FOCUSGROEP-INTERVIEW

In dit hoofdstuk wordt antwoord gegeven op twee deelvragen, namelijk: *“Wat zeggen de respondenten dat hen heeft geholpen of belemmerd in het proces van vergeving van het schadelijke en pijnlijke optreden van hun ouder(s)?”* en *“Hoe verhouden de gevonden bevindingen zich tot het contextuele begrip exonерatie?”*. Gezien de samenhangen van de resultaten – de uitkomsten van het focusgroep zijn een reactie op de gevonden bevindingen uit de interviews - zijn deze in één hoofdstuk gebundeld zodat er een logisch navolgbaar overzicht ontstaat. Om de leesbaarheid te vergroten zijn de uitkomsten van het focusgroep-interview in tekstvlakken geplaatst. De lopende tekst bevat de resultaten van de interviews. Gezien de kernlabelschema's (zie bijlage E en F) de opbouw van het hoofdstuk volgen, zijn enkel de noodzakelijke broncodes in de tekst toegevoegd.

Noot vooraf: Tijdens het analyseren is inzichtelijk geworden dat geen van de vergevingsprocessen gelijk is en elk van de respondenten zijn/haar unieke route hierin heeft doorlopen. Daarbij liepen parallel aan de vergevingsprocessen vaak processen van rouw en/of persoonlijke ontwikkeling. Bij het lezen van dit hoofdstuk is het belangrijk om dit in ogenschouw te houden (zie 4.5).

4.1 Definitie vergeving & vergevingsproces

Alle respondenten hebben een eigen definitie van vergeving gegeven en duiden vergeving als; op een diepere laag het onrecht erkennen en begrijpen (1:10, 5:17), loslaten van wrok/boosheid (4:33, 5:17), ouder vrijspreken/ontschuldigen (1:48, 7:16), jezelf vrijmaken van de invloed van je verleden op het heden en toekomst (2:9, 4:28, 7:50), de liefde voelen voor de mens (3:13, 6:22), ruimte maken voor het goede (6:104), een beslissing die je telkens opnieuw moet nemen (2:91, 5:20). Respondenten verschillen van mening of het al dan niet verder samen gaan met ouder(s) hier onderdeel van is of een losstaand gegeven (1:12, 2:8, 4:27).

Alle respondenten duiden hun vergevingsproces als een langdurig en innerlijk proces dat voelbaar is in het hart. Bij zes respondenten bevatte dit een keuzemoment/wil om te vergeven. Eén respondent kenmerkt het als een ontdekking (4:54). Vier respondenten hebben hun ouder(s) betrokken tijdens hun vergevingsproces (1:68, 3:64, 5:55, 6:37). Meerdere respondenten beschrijven dat hun vergevingsproces bestond uit bewuste en onbewuste elementen (1:45, 2:60, 4:36, 6:88). Eén respondent spreekt over een ontschuldigingsproces als onderdeel van haar vergevingsproces. Zij zegt:

“Dus ja dat is eigenlijk een heel proces en ik denk dat het ontschuldigen, ontschuldigen en vergeving voor mij, dat dat eigenlijk een heel dun lijntje is; eerst het ontschuldigen daarna het vergeven denk ik als ik daar zo over nadenk.” (7:20)

Met de experts is gesproken over hoe zij kijken naar vergeving en exonерatie. Naar voren komt dat exonерatie een tastbaarder begrip is dan vergeving en vergeving door zijn abstractheid (E1:22) door eenieder anders geduid kan worden (E1:26). Volgens de experts zit er een verschil in exonерatie en vergeving op het vlak van 'dieper begrijpen' (E1:2, E4:9). Vrijspreken is iets wat eenieder kan doen. Exonерatie daarentegen gaat over het wegnemen van de schuldlast die je als slachtoffer zélf op de schouder van de ouder hebt geplaatst (E1:7). Dit wordt mogelijk doordat je als volwassen kind enerzijds begrijpt waarom je ouder zo heeft gehandeld (E1:2) en anderzijds je jezelf tegelijkertijd erkenning geeft voor de geleden schade/pijn door dit handelen.

Exoneratie begint met eerst jezelf recht doen (E1:3, E4:5) en vindt plaats 'in de relatie'; het is een innerlijk proces dat je zelf aangaat gericht op verbinding (E4:6, E4:7). Een expert legt uit dat wanneer je het leunen op destructief recht, constructief hebt kunnen duiden er ruimte ontstaat om de schuldlast bij de ander weg te nemen. Juist het kunnen begrijpen waarom de ander (de ouder in dit geval) zo gehandeld heeft, biedt de mogelijkheid om weer met de ander te verbinden (E4:9)

Vergeving lijkt daarentegen niet per se samen te gaan met recht doen. Als slachtoffer kun je je losmaken van de dader zonder dat je diens achtergrond begrijpt (E2:3, E4:8). Daarbij kan vergeving het slachtoffer helpen zich los te maken van het herkauwen van het verdriet/pijn over het onrecht (E2:5) Hierbij wordt opgemerkt dat exoneratie specifiek gaat over de ouder-kindrelatie, maar vergeving ook binnen andere relaties van toepassing is (E4:13). Tevens wordt genoemd dat vergeving ook iets is wat je een ander kunt schenken. Opvallend is dat de experts het niet eens zijn over of je eerst exonereert of vergeeft (E3:11, E4:1), dit hangt mogelijk samen met de persoonlijke duiding van de experts van het begrip vergeving. Bij het voorleggen van de resultaten, merken de experts op dat alle vier dimensies aangeraakt worden en er veel raakvlakken zijn met het proces tot exoneratie (1:24, 4:21).

4.2 Helpende factoren op gang brengen vergevingsproces

In deze paragraaf wordt beschreven welke factoren helpend waren in het op gang brengen van het vergevingsproces. Een aantal van deze helpende factoren zijn ook ondersteunend in het bevorderen van het vergevingsproces (zie 4.3).

4.2.1 Kijk op (handelen van) ouder(s)

Alle respondenten benoemen dat zij besef hebben van het geleden onrecht in hun jeugd. Vier respondenten benoemen dat nieuwsgierigheid naar de eigen rol in de gezinsdynamiek (7:30) en/of het doorzien van deze dynamiek helpend was (2:51, 3:4, 5:3) om zicht te krijgen op het onrecht en het gedrag van elk van beide ouders hierin. Dit werd o.a. getriggerd door verschillende life-events zoals het zien van kwetsbaarheid van de ouder door ziekte (3:5) en het opnieuw in contact treden met ouder in verband met benodigde toestemming (5:9).

4.2.2 Zelfontwikkeling

Alle respondenten geven aan dat zij boosheid hebben ervaren naar hun ouder(s) toe en zich bewust zijn van de impact van het geleden onrecht. Zes respondenten hebben een wens ervaren rondom vergeving bij het opgang brengen van hun proces. Dit betrof de wens om zich te ontdoen van negatieve emoties (1:21, 3:69, 5:17), verder te willen met ouder(s) (1:42, 2:87, 6:13) of verder te willen met diens eigen leven (7:5). Eén respondent geeft aan dat het thema vergeving bij hem intern werd aangeraakt doordat het werd aangereikt door anderen (4:16). Vier respondenten benoemen dat hun persoonskenmerken ook een rol hebben gespeeld in het opgang brengen van hun vergevingsprocessen. Helpende persoonskenmerken die zij benoemen zijn: vergevingsgezind (1:21), nieuwsgierigheid; beredeneren en willen begrijpen (2:40), analytisch vermogen (2:79, 5:4), wijsheid (5:5), gevoelig, empathie en mildheid (6:68).

4.2.3 In relatie met de ouder(s)

Zes respondenten geven aan helpende factoren in de relatie met hun ouder(s) te hebben ervaren om het proces op gang te brengen. Vijf respondenten benoemen dat het ontvangen van erkenning door één van beide ouders helpend was. Drie respondenten ontvingen van hun ouder zowel erkenning voor het onrecht als erkenning voor hun rol (1:35, 3:86, 5:32). Twee respondenten ontvingen erkenning van de andere ouder, waardoor zij zich gezien voelden (6:54, 7:63). Bij twee respondenten werd deze erkenning gegeven nadat zij hun ouder ter verantwoording hebben geroepen (5:13, 7:63).

Vijf respondenten benoemen dat het ervaren van een ouder-kindband helpend was in het op gang brengen van hun proces. Dit betrof het (in meer en mindere mate) blijvend in contact zijn (1:26, 2:56, 3:74, 6:77) of het weer in contact komen met de ouder nadat er lange tijd geen contact was geweest (5:12). Twee respondenten benoemen dat het zien van ander gedrag - emotionele betrokkenheid - bij hun ouder(s) helpend was (1:15, 3:76).

4.2.4 Hulpbronnen

Alle respondenten hebben steun van hulpbronnen ervaren in het op gang brengen van hun vergevingsproces. Vier respondenten benoemen hulp te hebben gehad van een vorm van therapie/behandeling. Dit betrof hulp vanuit de reguliere zorgsector zoals (familie)therapie en hulp van een psycholoog, maar ook alternatieve geneeswijze zoals craniosacraal therapie, het bezoek aan een masseur en acupuncturist. De helpende factoren waren persoonsafhankelijk; (leren) praten over mezelf (1:1, 5:37, 7:35), bewust worden en verwerken van het onrecht (7:87), lichaamswerk (7:96) en een onverwachte aanreiking van vergeving door de behandelaar (4:24). Andere steunfiguren die genoemd worden zijn begeleiders in de jeugdhulp (1:36, 2:12), ouder van vriendin (5:39), familieleden (3:47) en jeugdliefde (6:63) (zie paragraaf 4.2.5). Eén respondent geeft aan dat zij veel steun heeft gehad aan het lezen van boeken over de psychologie van de mens om zo kennis van bepaalde omgangsvormen en opvoedvaardigheden tot zich te nemen die ontbraken in haar gezin van herkomst (2:27).

4.2.5 In contact met anderen

Alle respondenten benoemen dat het contact met anderen helpend was om hun vergevingsproces op gang te brengen. Respondenten benoemen verschillende aspecten die zij als helpend hebben ervaren, namelijk oprechte betrokkenheid (1:73, 5:38, 7:9), echt gezien worden/gesteund voelen door de ander (1:38, 6:94, 7:98), de ander die het gedrag van de ouder(s) en/of de reactie van respondent hierop duidt, spiegelt en/of begrenst (5:39, 6:63, 7:14). Twee respondenten benoemen dat het een ander was die hen aanreikte om het uit te praten met de ouder (2:13) of de ouder te vergeven (4:13). Eén respondent geeft aan dat de uitspraak 'elk nadeel heb zijn voordeel' helpend was om haar proces op gang te brengen (3:18).

De experts geven aan dat wanneer mensen stil komen te staan (burn-out) of wanneer de tijd dringt (komend overlijden) mensen zich bewust worden van het onrecht en de impact en dit mensen kan verlammen of in beweging brengen. De experts benoemen dat mensen vaak niet bewust zijn van het onrecht of de ongezonde situatie waarin zij leven (E1:13, E4:16).

Inzicht, bewustwording en daarna herkenning en erkenning worden gezien als belangrijke helpende factoren om dit proces op gang te brengen (E2:8, 2:9). Een expert benoemt het genogram te gebruiken bij de aanvang van therapie om de cliënt zelf inzicht te geven in de balans tussen ouder-kind. Daarbij herkennen de experts dat het geven van veel erkenning helpend is voor mensen om zich bewust te worden van het onrecht, dit in verhouding te kunnen zien, evenals de koppeling te kunnen maken met hun gedrag in het heden. Deze inzichten zijn ook een vorm van erkenning en vormen een hefboom om andere keuze te gaan maken zoals de beweging om het gesprek weer aan te gaan met de ouder(s) (E4:17).

De experts geven aan dat zij de woorden vergeving en exoneratie niet snel in de mond nemen, mits de mensen hier zelf over beginnen (E1:16, E4:3). Zo komen mensen soms met de vraag 'men zegt dat ik moet vergeven'. Dit wordt door de experts als een kans gezien om het hier dan over te hebben in termen van 'Wat heb jij nodig?' (E2:11), waarbij hetgeen gebeurd is dient te worden onderkent (eerste dimensie) en gekeken wordt naar wat de persoon nodig heeft om los te komen van deze schuld in de vorm van constante herbeleving (E2:15). Verhelderen wat mensen verstaan onder het begrip vergeving kan helpend zijn om te achterhalen wat zij hierin hebben meegekregen: betreft het bijvoorbeeld een 'delegaat' (opdracht van normen/waarden of het geloof) of een 'wens' vanuit iemand zelf (E3:8, E4:25).

4.3 Helpende factoren tijdens vergevingsproces

Wanneer het vergevingsproces eenmaal op gang is, zijn er andere factoren binnen dezelfde categorieën die helpend zijn om de voortgang van het proces te bevorderen. Onderstaand zijn deze helpende factoren beschreven.

4.3.1 Kijk op (handelen van) ouder(s)

Zes respondenten geven aan dat zij anders naar (het handelen van) hun ouders zijn gaan kijken en zij begrip kregen voor het onvermogen van hun ouder(s). Zij geven aan dat het verdiepen in de familiegeschiedenis hierin helpend was en benoemen dat zij helder kregen dat de ouder die zij hebben vergeven zelf ook onrecht heeft meegemaakt in hun jeugd (1:48, 2:22, 3:16, 5:34, 7:29) en/of moeilijke dingen heeft meegemaakt op jonge leeftijd (6:21). Daarbij geven ze aan dat empathie en/of het verplaatsen in het perspectief van hun ouder(s) helpend was (2:34, 6:21) om hun ouder(s) vanuit een groter geheel te gaan bekijken (7:43) en hen als mens in plaats van enkel ouder te aanschouwen (2:24, 5:36, 6:38). Alle zes respondenten geven aan dat zij tijdens hun proces (hierdoor) ook meer ruimte kregen voor positieve gedachten over hun ouder. Onderstaand citaat beschrijft het belang van het belichten van zowel de beperkingen als kwaliteiten van (het handelen van) hun ouder(s):

"[...] Ja, dat is echt wel essentieel geweest, want ja je kan pas heel worden als je ook alle kanten natuurlijk belicht" (7:78)

Andere helpende factoren die genoemd worden zijn het accepteren dat (een deel van) het gedrag niet verandert waardoor zij verwachtingen konden loslaten (1:25, 2:64, 6:42), het besef zelf ook fouten te maken (2:6, 5:45, 6:92) en het ontschuldigen van de ouder(s) (1:23, 7:23).

4.3.2 Zelfontwikkeling

Bij vier respondenten verandert de wens/verlangen rondom vergeving tijdens het proces. Dit betrof het besef dat vergeving geen spijtbetuiging behoeft (2:97) (zie 4.5), ouder te willen helpen (5:18), zichzelf los willen maken van de invloed van geleden onrecht (2:43) en de wens om ouders in rust te kunnen laten gaan doordat het gelukt is om er samen uit te komen (3:66, 6:49).

Vijf respondenten geven aan dat (zelf)studie en zelfontplooiing helpend was tijdens het vergevingsproces. Vier respondenten hebben door het volgen van een sociale studie kennis opgedaan over trauma en intergenerationele patronen (1:19, 5:35, 6:74, 7:93). Eén respondent benoemt dat zij middels zelfstudie zich is gaan verdiepen in vergeving en hoe mensen vanuit verschillende culturen hiertoe komen (2:101)

“Ik denk dat om te kunnen vergeven je eerst van je wrok af moet komen. Een wijsheid die ik jaren eerder had gelezen in een boek over sjamanisme is toen een hele belangrijke gebleken ‘Niemand is het waard om te haten’. Daarmee predikt hij geen vergiffenis of een boodschap van liefde. Maar een uitnodiging tot zelfbehoud” (2:95)

Vijf respondenten beschrijven dat het helpend was om zichzelf aan te nemen. Zij omschrijven dit als geloven in jezelf en je eigen kracht (3:19), jezelf accepteren/serieus nemen (2:70, 6:84), jezelf ontschuldigen; ofwel jezelf als pure onschuld zien (7:18) en/of jezelf vergeven (4:53, 7:10). Andere factoren die door de respondenten als helpend worden genoemd zijn het ouderschap (1:6, 6:4), het volledig (door)voelen van de geleden pijn en boosheid door het onrecht in hun jeugd (1:14, 2:18, 3:9, 6:33, 7:49) en bepaalde persoonskenmerken**.

** dit zijn dezelfde persoonskenmerken uit paragraaf 4.2.2

4.3.3 In relatie met de ouder(s)

Vier respondenten benoemen dat zij één of meerdere gesprekken hebben gehad met hun ouder(s) over het onrecht en de invloed hiervan. Zij benoemen dat dit heeft geholpen omdat zij hierdoor meer over de familiegeschiedenis te weten kwamen (6:46), er ruimte was om erkenning van hun ouder te ontvangen (3:64, 6:57) en zij hierdoor weer dichterbij hun ouder(s) toe groeiden (1:68, 3:57, 5:55, 6:37). Daarbij benoemen drie respondenten dat zij in eigen woorden/gebaren aan diens ouder(s) kenbaar hebben gemaakt hen te hebben vergeven (1:49, 3:33, 6:51). Vier respondenten geven aan dat het hen hielp op vanuit hun eigen voorwaarden in contact te zijn met hun ouder(s).

4.3.4 Hulpbronnen

Alle respondenten benoemen tijdens hun proces hulp te hebben ervaren van verschillende hulpbronnen. Zes respondenten geven aan ook tijdens hun proces steun te hebben ontvangen van belangrijke steunfiguren. Dit betrof de partner (1:51, 2:18, 7:102), naaste familieleden (3:49, 5:25) en willekeurige personen (4:20). Eén respondent benoemt veel steun te hebben gehad aan het observeren van de interactie tussen de vrienden van haar partner en hierdoor het belang van een ‘onderlinge band’ ontdekte (2:39) (zie 4.2.5). Vier respondenten benoemen ook tijdens hun proces hulp te hebben gehad in de vorm van therapie. Twee respondenten benoemen dat bepaalde activiteiten helpend waren, namelijk het lezen over vergeving (2:28), schrijven (7:92), fietsen (in de natuur) (7:71) en muziek luisteren (7:45). De coronaperiode werd door drie respondenten ook als helpend ervaren; één respondent voelde de verplichting om vanuit zorg voor haar ouder weer het contact op te zoeken waarmee het contact tussen hen weer op gang is gekomen (2:58), voor een

andere respondent bood dit de 'legale toestemming' om stil te mogen staan en naar binnen te keren (7:90) en een derde respondent ontving de gift van haar moeder om afscheid te kunnen nemen van haar oma (6:36).

4.3.5 In contact met anderen

Twee respondenten benoemen dat het samenzijn met een stabiele partner hen de rust en ruimte bood om het vergevingsproces aan te kunnen gaan. Het in contact blijven, liefdevolle begrenzing en de blijvende steun maakten dat zij zich echt gezien voelden (1:52, 2:46).

"Ja....maar hij bleef. Hij bleef [trekt haar schouders op] naast me staan, achter me staan. Ehm, gaf ook wel grenzen aan. Eh, ja dat." (1:53)

Andere helpende factoren die helpend zijn in het contact met anderen zijn: het spiegelen van eigen gedrag/wat er speelt (1:54, 4:53, 7:32) en het kaderen en betekenisgeven (2:37). Ook het belang van timing - en geluk hierin - worden genoemd; vier respondenten benoemen dat ze de juiste mensen op het juiste moment hebben getroffen (1:71, 4:39, 5:64, 7:99). Eén respondent benoemt over een periode van acht jaar drie onverwachte aanreikingen van vergeving te hebben ontvangen van willekeurige mensen; waarbij de herhaling, de rijping en een diepere uitleg 'Eigenlijk moet je hem niet vergeven. Je moet jezelf vergeven' (4:21) helpend waren om uiteindelijk te leren wat vergeving is:

"Doordat zij mij confronteerde, [...] met de blokkade die ik had ten opzichte van mijn vader en daardoor de blokkade in mezelf [...], had ik niet alleen de oplossing over hoe ik in deze situatie verder moest, maar ik was mijn blokkade ook kwijt. [...]. Want als je het vergeven naar jezelf... ja dan moet in ieder geval die blokkade weg zijn. [...] en het is eigenlijk die twee dingen die vielen samen". (4:53)

Experts benoemen dat het geven van veel erkenning ook tijdens het proces belangrijk is (E1:33, E4:30), evenals het oprecht benieuwd zijn naar de ander (E1:36, E3:13, E4:37). Daarbij wordt ook timing als een belangrijke factor genoemd en dien je als therapeut op te passen te snel te willen in het proces (E4:33). Andere interventies die door de experts genoemd worden, zijn het werken met een 'taal erbij' (legopoppetjes) (E1:30, E4:32) en de verbinding tussen verschillende generaties te maken, waarmee de therapeut de cliënt helpt bij het creëren van een keuze in het nemen van eigen verantwoordelijkheid t.o.v. diens eigen kinderen (E4:35) evenals het handelen van hun eigen ouder in een ander perspectief te gaan zien (E1:32). Dit biedt mogelijkheid om intergenerationale patronen te doorbreken (E4:36).

4.4 Belemmerende factoren in het vergevingsproces

Alle respondenten benoemen dat zij ook belemmeringen hebben ervaren in hun vergevingsprocessen. Vijf respondenten benoemen dat het hen belemmerde wanneer de ouder(s) hetzelfde beschadigende gedrag liet zien waarvoor ze hun ouder(s) wilden vergeven (1:59, 2:57, 3:41, 5:19, 6:35). Ontkenning van het onrecht en/of diens rol door de ouder wordt door twee respondenten genoemd (2:19, 6:62). Andere belemmerende factoren die respondenten benoemen, zijn: innerlijke worsteling om negatieve gevoelens te mogen (door)voelen (2:52, 3:59, 6:60, 7:69), vasthouden aan boosheid (2:75), het bewust worden van het handelen van hun ouder(s) door eigen ouderschap (1:60, 6:5) en het als een heftig

proces ervaren (7:68). Eén respondent geeft aan dat het niet helpend was dat een ander hem bleef stimuleren om te vergeven terwijl hij daar nog niet aan toe was (4:37) een ander merkte dat het haar belemmerde wanneer ze zelf te snel wilde in het proces (7:88).

De experts herkennen het risico dat mensen te snel willen vergeven en te weinig tijd nemen:

“...sommige mensen zijn heel snel met vergeving uitspreken, terwijl ze nauwelijks besef hebben wat hun is aangedaan”. (E2:12)

Een expert die werkt met vergeving benoemt dat zij in de praktijk ziet dat mensen soms nog blijven verwachten dat hun ouder excuses maakt of ander positiever gedrag gaat laten zien en vraagt zich af of een stuk afscheid nemen onderdeel is van het proces tot exoneration. De andere experts zijn van mening dat wanneer je het proces tot exoneration ‘doorleeft’ er in principe geen verwachtingen meer zijn in het vervullen van behoeften (E4:28). Echter zal het verlangen wel blijven, wat ook iets heel betekenisvol en puurs is waar het de liefde betreft (E2:21, E4:29). Het al dan niet hebben van verwachtingen betreft ook een keuzemoment; wanneer de ouder deze verwachtingen niet kan waarmaken wordt er weer een stukje schuld op de ouder geladen (E1:27). De vraag ‘kan ik het verdragen wanneer de ander weer ‘oud’ gedrag laat zien?’ maakt dat het een lang en stapsgewijs proces is die bewust doorlopen dient te worden (E1:29)

4.5 Opvallendheden

In de interviews zijn door onderzoeker een aantal opvallendheden gevonden, onderstaand zijn deze kort omschreven.

Life-events

Bij meerdere respondenten spelen uiteenlopende life-events een rol in het op gang brengen, versnellen en/of vertragen van het vergevingsproces (2:99, 3:39, 5:52, 6:81, 7:7).

Loyaliteit versus vergeving

Twee respondenten raken in hun interview het raakvlak loyaliteit en vergeving aan. Ter sprake komt de onlosmakelijke band tussen ouder-kind waardoor het ‘niet vergeven van je ouder(s)’ bijna onmogelijk is (6:76), evenals het verschil tussen beide begrippen:

“De loyaliteit dat dat is meer van dat het dan, dat je het doet omdat het moet. En voor mij is de vergeving, je doet omdat je het wil doen, vanuit je hart. Vanuit de verbinding, vanuit de openheid, vanuit de liefde.” (1:69)

Pseudo-vergeving

Twee respondenten benoemen dat zij bij het opgang brengen van hun proces een ander idee van vergeving hadden en deze veranderde naarmate zij ouder werden. Eén respondent omschrijft dit als het loslaten van puberale invulling van vergeving die meer gebaseerd was op genoegdoening (2:11), de ander omschrijft dit als een hoofdproces gevolgd door een hartproces (6:15).

Bijzondere rol voor spijtbetuiging door ouder

Vier respondenten hebben een (vorm van) spijtbetuiging van hun ouder mogen ontvangen. Zij benoemen dat met name de erkenning van de ouder voor het onrecht en diens verantwoordelijkheid hierin, het helpende element was (1:40, 3:24, 5:13, 6:55). Bij drie respondenten bleef een vorm van spijtbetuiging uit. Twee respondenten geven aan dat zij wel een verlangen hebben gehad, maar zij tijdens hun proces beseften dat vergeving geen spijtbetuiging behoeft (4:63) en dit vergeven zelfs in de weg kon staan omdat dit je vast kan houden aan je boosheid (2:100).

Observatie van onderzoeker: vergevingstaken

Tijdens het coderen van de interviews is het de onderzoeker opgevallen dat zes van de zeven respondenten een aantal verschillende ‘taken’ rondom vergeving lijken te doorlopen, namelijk: bewust zijn/worden van het onrecht en de impact, het duiden en doorvoelen van het onrecht en de impact, aannemen van zichzelf en de ander (in dit geval de ouder), loskomen en berusting. Allen starten met het bewust zijn/worden van het onrecht evenals de impact hiervan, en eindigen met loskomen en berusting. De andere ‘vergevingstaken’ worden per persoon en per vergevingsproces (in meer of mindere mate) anders doorlopen en soms meermaals aangeraakt.

4.6 Resultaten van vergeving

Alle respondenten benoemen dat vergeving hen wat gebracht heeft en zij allen vanuit een open hart weer oprecht kunnen verbinden met zichzelf en hun ouder. Eén respondent schreef dit heel treffend:

“En door mezelf te zijn, kan ik ook hun hunzelf laten zijn” (2:69)

Respondenten geven aan dat door middel van het vergeven de eerdere ‘blokkade’ in zichzelf (4:53), de blokkade in het contact met de ouder (6:28) en anderen verdween. Het weer ging stromen vanuit het hart (7:52) en eenieder kon weer diens rechtmatige plek innemen in de familiestructuur (7:84). Dit resulteerde in eigen regie (2:80), durven vragen van steun van ouders (6:41) evenals diens geven kunnen zien en ontvangen (7:64). Andere resultaten zijn: innerlijke rust (1:56, 3:67, 4:29, 7:53), ruimte voor het goede/de liefde (1:63, 6:22), het doorbreken van intergenerationele patronen (1:48, 7:83), kunnen scheiden van het rouw- en vergevingsproces (5:44, 6:64, 7:59) en het inzetten van ervaringskennis in werk (1:74, 5:58). Vergeven lijkt hierin een katalyserende werking te hebben; zo beschrijft één respondent dat door haar vader te vergeven, hij ook zichzelf kon vergeven (1:65) evenals dat ‘de oprechte verbinding’ ook merkbaar is in andere relaties (2:71, 7:67).

Het blijvend je verhaal mogen vertellen en hierin ontvangen worden is helpend om je eigen geschiedenis te omarmen en geeft hoop voor de toekomst (E3:10). De experts zien exoneratie als de ultieme manier om weer goed in verbinding te komen met jezelf en de ander (E1:12). De experts spreken over of het mogelijk is om de ander te vergeven en uit contact te gaan met de ander. Zij zijn het niet eens voor wie dit destructief is; voor de relatie (E2:7) of de hulpvrager en diens volgende generatie (E3:4). Een expert geeft aan dat je het meest ‘heel’ bent wanneer je met elkaar in verbinding bent en ‘echte’ vergeving, verzoening weer mogelijk maakt:

“Uiteindelijk, als je echt iemand kan vergeven en je kan echt dat dus loslaten, zeg maar dat je die ander dan ook gewoon weer zou kunnen ontmoeten. Dat je weer in verbinding zou kunnen zijn” (E1:12)

4.7 Samenvattende conclusie

De respondenten duiden hun vergevingsproces als een langdurig, innerlijk proces dat voelbaar is in het hart. Zij omschrijven dat er verschillende helpende factoren zijn geweest om dit proces op gang te brengen en te bevorderen. Allen hebben besef van het geleden onrecht evenals de impact ervan. Zes van de zeven respondenten doorlopen in grote lijnen een soortgelijk proces dat raakt aan het proces van exonatie, waarbij alle vier dimensie van de relationele ethiek worden aangeraakt; zij als volwassen kinderen begrijpen waarom hun ouders zo gehandeld hebben en tegelijkertijd zichzelf erkenning kunnen geven voor de geleden schade en pijn door dit handelen. Het doorzien van de gezinsdynamiek, ervaren van de ouder-kindband, een wil/wens ervaren rondom vergeving en/of erkenning van hun ouder(s) mogen ontvangen, evenals steun van verschillende hulpbronnen was helpend om het vergevingsproces op gang te brengen. Steun en erkenning van ouders en/of anderen bij het doorvoelen van het onrecht en de impact en (zelf)studie/zelfontplooiing hielp om het proces te bevorderen. Daarbij hielp het verdiepen in de familiegeschiedenis hen bij het duiden van het onrecht. Door het verplaatsen in het perspectief van hun ouder ontstond er ruimte om hun ouder(s) weer als mens te zien waardoor zij zichzelf en hun ouder(s) konden aannemen. Opvallend is dat het proces van één respondent niet gepaard ging met het zich verdiepen in de familiegeschiedenis. Hij duidt vergeving als een 'ontdekking' waarbij de aanreiking van een willekeurige ander zijn proces op gang bracht. De herhaling, rijping en het inzicht van 'wilde hij zijn ouder vergeven, hij zichzelf moest vergeven', maakte dat de innerlijke blokkade in hemzelf verdween en hij zowel zichzelf als zijn ouder kon vergeven. Alle respondenten geven aan dat vergeving hen innerlijke rust bood evenals de mogelijkheid om vanuit een open hart opnieuw het contact met de ouder(s) aan te gaan en dit ook uitstraalde op andere relaties. Hierin lijkt vergeving ook een katalyserende werking te hebben waarbij de vergeven ouder ook zichzelf weer kan aannemen/vergeven en het geven en ontvangen weer kan stromen.

5. CONCLUSIE, DISCUSSIE & AANBEVELINGEN

Dit hoofdstuk bevat de conclusie, discussie en aanbevelingen van dit onderzoek.

5.1 Conclusie

In dit onderzoek is gezocht naar een antwoord op de hoofdvraag: *“Wat heeft niet-religieuze volwassen kinderen naar eigen zeggen geholpen in het proces van vergeving van het vroegere schadelijke en pijnlijke optreden door hun ouder(s) en in welke mate komen deze ervaringen overeen met het contextuele concept exoneratie?”*. Met behulp van literatuuronderzoek, semi-gestructureerde interviews en een focusgroep-interview zijn de drie deelvragen beantwoord.

Allereerst kan worden geconcludeerd dat het proces van vergeving ervaren wordt als een langdurig, intrapsychisch proces welke gepaard gaat met de wil/keuze om te vergeven. Vanuit de literatuur wordt dit beschreven als ‘proces-based forgiveness’ met een zogenaamd beslissingscomponent (Legaree et al., 2007). De respondenten doorlopen in grote lijnen eenzelfde proces dat grotendeels overeenkomt met het proces tot exoneratie waarbij alle vier de dimensies van de relationele ethiek worden aangeraakt (Nagy & Krasner, 1994). Tevens komt naar voren dat hierin verschillende vergevingstaken doorlopen worden die overeenkomstig zijn met de rouwtaken, zoals aangehaald door Hill (2010). De experts onderschrijven dat vergeving een lang en stapsgewijs proces is, die bewust doorlopen dient te worden.

Uit de resultaten komt naar voren dat verschillende helpende factoren worden omschreven die het vergevingsproces op gang brengen en bevorderen. De belangrijkste factoren die het proces op gang brengen, zijn: besef van het geleden onrecht evenals de impact ervan, het doorzien van de gezinsdynamiek, ervaren van de ouder-kindband, een wil/wens ervaren rondom vergeven en/of erkenning van hun ouders mogen ontvangen en steun van verschillende hulpbronnen. De literatuur en de experts onderschrijven dat het proces tot vergeving en exoneratie beiden beginnen met bewustwording, inzicht en het onder ogen komen van de geleden pijn en het verlies door de handelingen van de tekortschietende ouder (Onderwaater, 2019, Hill, 2010).

Bevorderend voor het proces zijn met name steun en erkenning van ouders en/of anderen bij het doorvoelen van het onrecht en de impact, (zelf)studie/zelfontplooiing en het verdiepen in de familiegeschiedenis. Zowel de experts als de literatuur onderschrijven het belang van erkenning (Nagy & Krasner, 1994) waarbij het ‘inzicht geven’ ook als een vorm van erkenning gezien wordt en als een hefboom kan dienen om het gesprek met ouders weer opnieuw aan te gaan. Daarnaast komt naar voren dat hetzelfde beschadigende gedrag door de ouder en ontkenning van het onrecht en/of de rol door de ouder als belemmerend wordt ervaren. Andere belemmerende factoren zijn het ervaren van een innerlijke worsteling om negatieve gevoelens te mogen doorvoelen en timing die niet aansluit bij het proces. Verschillende life-events spelen een rol in het op gang brengen van het proces. Daarbij kunnen levensgebeurtenissen, evenals het al dan niet ontvangen van een spijtbetuiging van de ouder het proces vertragen of versnellen.

Opmerkelijk is dat in één procesbeschrijving er geen elementen genoemd worden die verband houden met het begrip dat beschreven wordt als een volwassen hertaxatie (Nagy & Krasner, 1994). In dit

specifieke proces wordt vergeving niet ervaren als een beslissing maar als een 'ontdekking', zoals door Hill (2001) beschreven.

Geconcludeerd kan worden dat op basis van de gevonden resultaten vergeving, net als exonatie, de balans van geven en ontvangen weer in beweging brengt. Het vrijmaken van de invloed (ballast) van het verleden vindt plaats doordat respondenten zowel zichzelf als de ouder aannemen, wat verloopt middels een volwassen hertaxatie. Het afbakenen van diens eigen rechtmatige behoeften en gerechtigde aanspraken wordt in de literatuur omschreven als zelfafbakening (Nagy & Krasner, 1994). Het inzicht dat de ouder zelf ook onrecht heeft meegemaakt in hun jeugd, geeft respondenten de ruimte om de ouder weer als 'mens' te gaan zien. Dit is overeenkomstig met de literatuur die beschrijft dat tijdens de laatste fase van vergeving degene die vergeeft, de dader weer als een waardig mens gaat zien die respect verdient, ongeacht zijn of haar daden (Freedman & Zarifkar, 2015).

Uit dit onderzoek blijkt dat vergeving de respondenten innerlijke rust brengt en de ruimte om de oprechte verbinding met zichzelf en de ouder weer aan te gaan, waarbij degene die vergeeft het risico aangaat om opnieuw te geven (Heyndrickx, 2016). Vergeving biedt hierbij een helende weg in het voorkomen dat de roulerende rekening wordt doorgegeven (Onderwaater, 2019). Doordat eenieder weer op eigen grond komt te staan en diens rechtmatige plek in de familiestructuur kan innemen, kunnen ook intergenerationele patronen doorbroken worden (DiBlasio, 1998). Zelfafbakening en het loslaten van verwachtingen lijkt hierin helpend te zijn om nieuwe beschadigingen te voorkomen, waardoor er niet opnieuw 'schuld' op de ouder(s) wordt geladen. Hierin lijkt vergeving ook een katalyserende werking te hebben, waarbij de vergeven ouder ook zichzelf weer kan aannemen/vergeven en het geven en ontvangen weer kan stromen (zie bijlage H voor beeldend model van de conclusie).

5.2 Discussie

Het onderwerp van dit onderzoek was heel passend om met behulp van kwalitatief onderzoek te onderzoeken omdat dit ruimte bood aan de ervaringen van de onderzoeksdoelgroep evenals deze goed uit te vragen (Boeije & Bleijenbergh, 2019). Dit maakt dat er waardevolle data is opgehaald. In grote lijn komen de gevonden bevindingen uit de literatuur, de semi-gestructureerde interviews en het focusgroep-interview overeen wat de geldigheid van dit onderzoek vergroot.

De gevonden bevindingen uit de interviews met de respondenten en experts sloten aan bij de verwachting dat vergeving en exonatie binnen de ouder-kindrelatie dicht tegen elkaar aanliggen en exonatie onderdeel lijkt te zijn van een vergevingsproces, zoals beschreven wordt door Hargrave & Anderson (1992). Daarbij is gebleken dat zowel vergeving als exonatie binnen de ouder-kind relatie een veelbelovende weg biedt naar persoonlijke en interpersoonlijke heling waarbij het begrijpen van het onrecht achter het onrecht respondenten handvatten bood om hun destructief recht constructief te duiden waardoor zij de keten van destructief recht weten te doorbreken.

Opvallend hierin is het verhaal van de respondent die vergeving als een 'ontdekking' heeft ervaren. Waar de literatuur opmerkt dat vergeving inzet en werk vergt (Freedman & Zarifkar, 2015) beschrijft deze respondent zijn vergevingsproces grotendeels als een onbewust proces dat zowel opgang gebracht als bevorderd werd door externe aanreikingen van anderen. Tijd, herhaling en een duidelijke uitleg wat vergeving is, worden door deze respondent omschreven als helpend om tot vergeving te

komen. Hiermee rijst de vraag welke invloed een wil/ontdekking heeft in de route van vergeving. Daarbij is het opmerkelijk dat deze respondent als enige geen elementen benoemd die verband houden met het begrip dat beschreven wordt als een volwassen hertaxatie; de weg waarlangs iemand komt tot exonatie (Nagy & Krasner, 1994). Hierbij is op te merken dat onderzoeker niet expliciet heeft uitgevraagd in hoeverre het verdiepen van de familiegeschiedenis een rol heeft gespeeld in zijn proces en/of hij dit niet als dusdanig kenmerkt.

Er hebben met name vrouwen gereageerd op de oproep, wat de onderzoeksgroep eenzijdiger maakt en resultaten op dit punt niet generaliseert kunnen worden. Gezien de enige mannelijke respondent een afwijkend proces heeft doorlopen, dient afgevraagd te worden in hoeverre gender een rol speelt in de wijze waarom mannen en vrouwen hun vergevingsproces vormgeven. Ook gezien de vrouwelijke respondenten aangaven dat bepaalde persoonskenmerken als helpend werden beschouwd. Daarbij dient in ogenschouw genomen worden dat de onderzoekspopulatie met zeven respondenten niet heel groot is. Gedurende het interviewen kwam onderzoeker erachter dat één van de respondenten zowel haar biologische ouder als haar stiefouder heeft vergeven. Onderzoeker heeft er bewust voor gekozen om het vergevingsproces naar stiefouder toe buiten beschouwing te laten, gezien bij nader inzien de al dan niet aanwezig zijn van de bloedband een rol kan spelen in het vergevingsproces. Hierbij is naderhand besloten om stiefouder te excluderen, dit had aan de voorzijde als exclusiecriteria moeten dienen.

Dit onderzoek heeft zich met name op de helpende factoren gericht in het vergevingsproces. De belemmeringen zijn wel meegenomen in de gesprekken, maar hebben minder aandacht gekregen in de verhalen. Verdieping in de achtergrond van deze belemmeringen en welke specifieke factoren helpend zijn om deze te overstijgen kan een completer beeld en nieuwe aanknopingspunten geven.

Het focusgroep-interview kwam wellicht te vroeg in het proces, gezien onderzoeker ten tijde van het focusgroep interviews de interviews enkel op hoofdlijnen had gecodeerd. Daarbij bracht het online vormgeven van dit interview ook de belemmering met zich mee dat in verband met een slechte verbinding het beeld van een van de deelnemers soms stilstond en de experts op elkaar moesten wachten om goed verstaanbaar te zijn.

Binnen ouder-kindrelaties is er altijd sprake van een onverbreekelijke band (zijnsloyaliteit) (Nagy & Krasner, 1994). Uit de resultaten blijkt deze loyaliteit zowel een helpende als belemmerde rol te spelen in de vergevingsprocessen. Dit komt tot uiting in het al dan niet ontvangen van een spijtbetuiging van ouder, de innerlijke worsteling om negatieve gevoelens te mogen (door)voelen en de kans op pseudo-vergeving in plaats van authentieke vergeving. In dit onderzoek wordt dit echter enkel aangestipt en niet verder uitgediept. Nadere verdieping zou meer verheldering kunnen geven over de rol en samenhang van loyaliteit en vergeving in ouder-kindrelaties.

5.3 Aanbevelingen

Onderstaand worden de aanbevelingen voor de praktijk en vervolgonderzoek - welke voortvloeien uit de discussie - beschreven.

5.3.1 Aanbevelingen voor de beroepspraktijk

Dit onderzoek geeft een aantal aanbevelingen voor de beroepspraktijk, dit zijn:

- Gezien therapeuten een belangrijke rol spelen in het bespreekbaar maken van vergeving en exoneratie is het van belang dat zij kennisnemen van de inhoud van dit onderzoek zodat zij hun cliënten kunnen ondersteunen bij de processen tot exoneratie/vergeving. Hierbij is het belangrijk dat zij het belang van 'timing' en de waarde van 'erkenning geven' integreren in hun handelen.
- De resultaten van dit onderzoek zijn nuttig voor de therapiepraktijk en kunnen van grote betekenis in het leven van mensen/families zijn. Gezien er weinig aandacht is voor exoneratie en vergeving in het lesprogramma van therapeuten, wordt aanbevolen om de resultaten van dit onderzoek aan te bieden binnen het onderwijs voor mensen die in een therapeutische setting werken binnen de systemische context.

5.3.2 Aanbevelingen voor vervolgonderzoek

Uit de discussie komen meerdere aanbevelingen voor vervolgonderzoek naar voren. Dit betreft vervolgonderzoek naar:

- De invloed van gender en persoonskenmerken op een vergevingsproces binnen ouder-kindrelaties;
- De invloed van zijnsloyaliteit op de helpende en belemmerende factoren van vergeving binnen ouder-kindrelaties;
- Vergevingsprocessen van volwassen kinderen en diens pleegouder en/of adoptiefouder evenals de invloed van 'loyaliteit' hierin.
- Verdieping in de achtergrond van de belemmerende factoren en welke specifieke factoren helpend zijn om deze te overstijgen kan een completer beeld en nieuwe aanknopingspunten geven.

LITERATUUR

- Akhtar, S. & Barlow, J. (2016). Forgiveness Therapy for the Promotion of Mental Well-being: A Systematic Review and Meta-Analysis, *Trauma, Violence & Abuse*, 2018, 19 (1), 107-122. <https://doi.org/10.1177%2F1524838016637079>
- Baakman, B.H. (1990) *Van je familie moet je het hebben*. Driebergen: Centrum voor Educatie van de NH Kerk/Toerustingscentrum van de Gereformeerde Kerken in NL/Vrijzinnig Protestants Centrum voor Maatschappelijk Toerusting/Oud-cursisten Theologische vorming van gemeenteleden.
- Baarda, B., Bakker, E., Boullart, A., Fischer, T., Julsing, M., Peters, V., & Van der Velden, T. (2018). *Basisboek kwalitatief onderzoek: Handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwalitatief onderzoek*. Noordhoff Uitgevers.
- Barnett, J.K., & Youngberg, C. (2004). Forgiveness as a Ritual in Couples Therapy. *The family journal: Counseling and therapy for couples and families*, 12 (1), 14-20. <https://doi.org/10.1177/1066480703258613>
- Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 79–104). Templeton Foundation Press.
- Battle, C. L., & Miller, I.W. (2005) Families and Forgiveness. In E.L. Worthington (Red.), *Handbook of forgiveness*, (pp. 258-274), New York: Routledge.
- Coleman, P.W. (1998). The process of forgiveness in marriage and the family. In R.D. Enright & J. North (Red.), *Exploring forgiveness* (pp. 75-94). Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Benders, L. (2021, 14 mei). Validiteit en betrouwbaarheid vastleggen in je scriptie. *Scribbr*. Geraadpleegd op 25 mei 2021, van <https://www.scribbr.nl/onderzoeksmethoden/validiteit-en-betrouwbaarheid-vaststellen-scriptie/>
- Boeije, H. & Bleijenbergh, I. (2019). *Analyseren in kwalitatief onderzoek: denken en doen*. Boom uitgevers.
- Boszormenyi-Nagy, I, & Krasner, B. (1994) *Tussen geven en nemen: Over contextuele therapie*. Uitgeverij De Toorts.
- Breslin, K.A., Kumar, V.K., Ryan, R.B., Browne, J. & Porter, J. (2017). Effect of Apology on Interpersonal Forgiveness and Distancing within Familial Relationships. *Current Psychology*, 36, 618–629. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9450-2>
- Denham, S.A., Neal, K., Wilson, B.J., Pickering, S. & Boyatzis, C.J. (2005) Emotional Development and

- Forgiveness in Children: Emerging Evidence. In E.L. Worthington (Red.), *Handbook of forgiveness*, (pp. 158-175), New York: Routledge.
- DiBlasio, F.A. (1998). The use of a decision-based forgiveness intervention within intergenerational family therapy. *Journal of Family Therapy*, 20, 77–94.
<https://doi.org/10.1111/1467-6427.00069>
- Dillen, A. (2001). Vergeving of ‘exoneratie’?: Kritische kanttekeningen vanuit en bij de theorie van Ivan Boszormenyi-Nagy. *Tijdschrift voor Theologie*, 1, 61-84. Gedownload op 2 februari 2021, van <https://www.gezinspastoraal.be/page/contextueel-pastoraat/>
- Dillen (2004) *Ongehoord vertrouwen: Ethische perspectieven vanuit het contextuele denken van Ivan Boszormenyi-Nagy*. Antwerpen/Apeldoorn: Garant.
- Dillen, A. (2008). Exoneratie, vergeving verzoening: Op zoek naar inzicht in een moeilijk, maar bevrijdend proces. *Pastorale Perspectieven*, 140, 17-21. Gedownload op 2 februari 2021, van http://thomas.theo.kuleuven.be/cms/docs/pastoralePerspectieven/pp140_exoneratie.pdf
- Dingemanse, K. (2021, 18 mei). Validiteit in interviews. *Scribbr*. Geraadpleegd op 25 mei 2021, van <https://www.scribbr.nl/onderzoeksmethoden/validiteit-in-interviews/>
- Enright, R.D. (2001) *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. Washington: APA Books.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope. American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/10381-000>
- Exonerate. (z.d.). In *Van Dale Online*. Geraadpleegd op 23 februari 2023 van <https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/engels-nederlands/vertaling/exonerate>
- Fincham, F.D. (2017). Translational Family Science and Forgiveness: A Healthy Symbiotic Relationship? *Family Relations: Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 66, 584-600.
<https://doi.org/10.1111/fare.12277>
- Fincham, F.D., Beach, S.R.H. (2002). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 18, 72-81, <https://doi.org/10.1037/0893-3200.18.1.72>
- Freedman (2016). The Psychology of Interpersonal Forgiveness and Guidelines for Forgiveness Therapy: What Therapists Need to Know to Help Their Clients Forgive. *Spirituality in Clinical Practice*, 3(1), 45-58. <https://doi.org/10.1037/scp0000087>
- Freedman S., & Zarifkar, T. (2015). The Psychology of Interpersonal Forgiveness and Guidelines for

- Forgiveness Therapy: What Therapist Need to Know to Help their Clients Forgive. *Spirituality in Clinical Practice*, 3(1), 45-58. <http://dx.doi.org/10.1037/scp0000087>
- Hargrave T.D., & Anderson, W.T. (1992). *Finishing Well: Aging and Reparation in the Intergenerational Family*. New York: Brunner/Mazel
- Hargrave T. & Pfitzer, F. (2005). *Ontwikkelingen in de contextuele therapie: de kracht van geven en nemen in relaties*. Leuven/Voorburg: Acco
- Hargrave, T.D., & Sells, J.N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(1), 41-63. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1997.tb00230.x>
- Heyndrickx, P. (2016). Contextuele counseling in de praktijk. Antwerpen/Apeldoorn: Garant.
- Hill, E.W. (2001). Understanding Forgiveness as Discovery: Implications for Marital and Family Therapy. *Contemporary Family Therapy*, 23(4), 369-384. <https://doi.org/10.1023/A:1013075627064>
- Hill, E.W. (2010). Discovering forgiveness through empathy: implications for couple and family therapy. *Journal of Family Therapy*, 32 (2), 169-185. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2010.00492.x>
- Kaminer, D., Stein, D.J., Mbanga, I., & Zungu-Dirwayi, N. (2000). Forgiveness: Toward an integration of theoretic models, *Psychiatry*, 63, 344-357, DOI: [10.1080/00332747.2000.11024928](https://doi.org/10.1080/00332747.2000.11024928)
- Karremans, J. V., Van Lange, P. A. M., Ouwerkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2003). When forgiveness enhances psychological well-being: the role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1011-1026. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.5.1011>
- Lander, I.A. (2016). Forgiveness therapy in social work practice. *Journal of Social Work Practice*, 30 (1), 69-80. <https://doi.org/10.1080/02650533.2015.1081879>
- Lander, A. (2017) Toward an understanding of the complexities surrounding forgiveness among men struggling with paternal attachment injury. *Journal of family studies*, 26(2), 188-207. <https://doi.org/10.1080/13229400.2017.1366351>
- Legaree, TA., Turner, J. & Lollis, S. (2007). Forgiveness and therapy: a critical review of conceptualizations, practices, and values found in the literature. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(2), 192-213, <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00016.x>
- Lijo, K.J. (20018). Forgiveness: Definitions, Perspectives, Contexts and Correlates. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 8(3), 1-5, <https://doi.org/10.4172/2161-0487.1000342>
- Murray, R.J. (2002) The Therapeutic Use of Forgiveness in Healing Intergenerational Pain. *Counseling*

and values, 46, 188-198.

Meulink-Korf, H., & Van Rhijn, A. (1997) *De context en de ander: Nagy herlezen in het spoor van Levinas met het oog op pastoraat*. VBK Media.

Nederlands Jeugdinstituut (2020). *Opgroeien en opvoeden: normale uitdagingen voor kinderen, jongeren en hun ouders*. Gedownload op 1 mei 2021, van <https://www.nji.nl/nl/Kennis/Dossier/ouderschap-en-opvoeden/Publicaties-NJi>

Onderwaater, A. (2009). *De onverbreekelijke band: Inleiding en ontwikkelingen in de contextuele therapie van Nagy*. Amsterdam: Pearson

Pargament, K.I., McCullough, M.E., & Toresen, C.E. (2000). The frontier of Forgiveness: Seven Directions for Psychological Study and Practice. In M.E. McCullough, K.I. Pargament and C.E. Toresen (Red.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice* (pp. 299-319). New York: Guilford.

Schrerer, M., Worthington, E.L., Hook, J., Campana, K., West, S. & Gartner, A. L. (2012). Forgiveness and cohesion in familial perceptions of alcohol misuse. *Journal of Counseling and Development*, 90(2), 160-168. <https://doi.org/10.1037/cou0000045>

Schellekes, T. & Dezutter, J. (2018). Vergeving, ook een psychologisch concept.

Verenigde Naties (1989). *Verdrag inzake de rechten van het kind*. Geraadpleegd op 4 mei 2023 van <https://wetten.overheid.nl/BWBV0002508/2002-11-18>

Van Beek, K., Steketee, M., Van Doorn, L., & Ham, M. (2017). *1 op de 4: Kindermishandeling, een publiek probleem*. Uitgeverij van Gennep.

Van der Laan, M.C. & Hiemstra, H. (2016). Als het slachtoffer dader wordt. *Tijdschrift Psychotherapie*, 42, 4–18. <https://doi.org/10.1007/s12485-015-0108-6>

Van IJzerdoorn, M.H. & Bakermans – Kranenburg, M.J. (1994). Intergenerationele overdracht van gehechtheid: traditie en vernieuwing. In M.H. van IJzerdoorn (Red.), *Gehechtheid van ouders en kinderen: Intergenerationele overdracht van gehechtheid in theorie, (klinisch) onderzoek en gevalsbeschrijving* (pp. 38-61). Bohn Stafleu Van Loghum.

Van Leeuwen, R. (2018). Aandacht voor Zingeving als Onderdeel van de Basiszorg. *TVZ*, 128, 10-11. <https://doi.org/10.1007/s41184-018-0219-y>

Wade, N.G. & Worthington, E.L. (2005) In Search of a Common Core: A Content Analysis of Interventions to Promote Forgiveness. *Psychotherapy Theory Research Practice Training*, 42(2), 160-177, DOI:[10.1037/0033-3204.42.2.160](https://doi.org/10.1037/0033-3204.42.2.160)

Worthington, E.L., Jr. (2001) *Five steps to forgiveness: The art and science of forgiving*. New York: Crown.

- Worthington E.L. (1998) An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*. 20, 59-76, <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00068>
- Worthington Jr., E.L. (2005a) *Handbook of Forgiveness*. New York: Routledge.
- Worthington E.L. (2005b) More questions about forgiveness: Research agenda for 2005-2015. In E.L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of Forgiveness* (pp.621-638). New York: Routledge.
- Worthington, E. L. Jr., Hook, J. N., Utsey, S. O., Williams, J. K., & Neil, R. L. (2007). Decisional and emotional forgiveness. International Positive Psychology Summit
- Walrond-Skinner, S. (1998) The function and role of forgiveness in working with couples and families: clearing the ground. *Journal of Family Therapy*, 20, 3-19, <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00065>

A wide staircase with yellow steps and a mural of a person and birds. The mural features a large, dark silhouette of a person's head and shoulders, with a complex, circular, web-like pattern above it. Numerous small, dark bird silhouettes are scattered across the steps, some appearing to fly. The staircase is flanked by metal railings and concrete walls.

BIJLAGEN

- A. Wervingsteksten voor oproep respondenten & experts
- B. Brief met toestemmingsverklaring
- C. Interviewleidraad interviews respondenten
- D. Leidraad focusgroep-interview focusgroep
- E. Kernlabelschema's interviews respondenten
- F. Kernlabelschema focusgroep experts
- G. Belangrijke competenties en houdingsaspecten therapeut
- H. Schematisch overzicht bij conclusie, discussie & aanbevelingen

A. WERVINGSTEKSTEN VOOR OPROEP RESPONDENTEN & EXPERTS

A.1 Wervingstekst deelnemers interviews

Onderstaand betreft de tekst die op LinkedIn is geplaatst om respondenten te werven. Er is later nog een herhaaloproep geplaatst om de benodigde respondenten te werven.

Respondenten gezocht: "Vergeving hoe doe je dat?"

Voor onze masterscriptie voor de opleiding 'Contextuele Benadering in de Hulpverlening' onderzoeken wij hoe volwassen kinderen hun ouder(s) hebben vergeven voor het onrecht dat zij in hun jeugd hebben meegemaakt. Wij zijn heel benieuwd hoe je dit vergevingsproces als volwassen kind aangaat en wat daarin heeft geholpen en/of heeft belemmerd.

Wij zijn op zoek naar mensen in de leeftijd van 40 t/m 75 jaar zonder religieuze achtergrond, die in hun jeugd te maken hebben gehad met een schadelijk en pijnlijk optreden van hun ouder(s) (lees: verwaarlozing, mishandeling en/of misbruik) en als volwassen kind hun ouder(s) hiervoor hebben vergeven.

Herkent u zichzelf in de beschrijving en bent u bereid om u te laten interviewen, dan komen we graag met u in contact!

U kunt ons bereiken via gmdvries@student.che.nl en/of tvlak@student.che.nl

De interviews willen wij afnemen in de periode oktober 2021 t/m januari 2022

DELEN WORDT GEWAARDEERD



A.2 Wervingstekst deelnemers focusgroep

Onderstaand betreft de wervingstekst voor de focusgroep welke op LinkedIn is geplaatst. In verband met een minimale opkomst is er later nog een herhaaloproep geplaatst van dit bericht. In verband met beschikbaarheid van de professionals is besloten om het focusgroep-interview te verplaatsen naar 6 mei 2022.

Ooproep: DEELNEMERS gezocht!

Voor ons masteronderzoek naar VERGEVING en EXONERATIE zoeken wij therapeuten die werken met vergeving. Ben je (Contextueel) Therapeut en werk je niet vanuit een religieus kader, dan nodigen we je van harte uit mee te doen met een focusgroep-interview. In dit interview leggen we de reeds opgehaalde resultaten van ons onderzoek voor, vragen we je hierop te reageren en gaan we in gesprek over de overeenkomsten/verschillen tussen vergeving en exonерatie. Mail ons: gmdvries@student.che.nl en/of tvlak@student.che.nl Dit interview zal via teams plaatsvinden op vrijdag 29 april van 10.00 uur tot 11.30 uur.
[#vergeving](#) [#focusgroepinterview](#) [#deelnemersgezocht](#)

DELEN WORDT GEWAARDEERD:)



B. BRIEF MET TOESTEMMINGSVERKLARING



Lectoraat Jeugd & Gezin
Christelijke Hogeschool Ede
Oude Kerkweg 100
6717 JS Ede
0318-696300
jhvdmeiden@che.nl

Beste respondent,

U heeft aangegeven mee te willen doen aan het onderzoek naar vergeving dat wij als onderdeel van onze Master Contextuele Benadering in de Hulpverlening uitvoeren. Dit stellen wij zeer op prijs.

Het onderzoek dat wij doen richt zich op mensen die hun ouder(s) hebben vergeven voor het pijnlijke en schadelijke optreden in hun jeugd. Hoewel ouders over het algemeen het beste met hun kinderen voor hebben, lukt het ouders niet altijd om dit ook daadwerkelijk te geven aan hun kinderen. Dit kan leiden tot schade dat doorwerkt, soms van generatie op generatie, en van invloed is op de ontwikkeling van een kind. Vergeving lijkt te kunnen bijdragen aan het doorbreken van deze intergenerationele disfunctionele patronen. Het is echter onbekend wat volwassen kinderen zonder religieuze achtergrond heeft geholpen in het vergeven van hun ouder(s).

Dit onderzoek richt zich op hetgeen volwassen kinderen heeft geholpen om hun ouder(s) te kunnen vergeven voor het schadelijke en pijnlijke optreden in hun jeugd. Mensen zoals u. We zijn benieuwd wat u heeft geholpen en/of heeft belemmerd in het proces van vergeving van uw ouder(s) en willen u hiervoor graag interviewen. Uw verhaal en dat van anderen geeft ons inzichten die waardevol kunnen zijn voor de behandeling van mensen die worstelen met wat er in hun relatie met hun ouders heeft plaatsgevonden. Door deelname aan ons onderzoek draagt u bij aan de verbetering van de hulpverlening aan mensen die op zoek zijn naar genezing en herstel van relaties.

Dit onderzoek wordt uitgevoerd in opdracht van het Lectoraat Jeugd & Gezin onder leiding van Jaap van der Meiden, senior onderzoeker bij het lectoraat Jeugd & Gezin en coördinator van het Instituut Contextuele Benadering, beide zijn onderdeel van de Christelijke Hogeschool Ede. Het onderzoek wordt uitgevoerd door Thea Vlak en Margriet de Vries

Contactgegevens onderzoekers

Thea Vlak

Email: tvlak@student.che.nl

Margriet de Vries

Email: gmdvries@student.che.nl

Jaap van der Meiden

Email: jhvdmeiden@che.nl

Bijgevoegd vindt u een toelichting met extra informatie over het onderzoek en de toestemmingsverklaring. Wij vragen u de toestemmingsverklaring te ondertekenen, zodat u toestemming officieel is vastgelegd wanneer het interview wordt afgenomen.

Met vriendelijke groeten,

Thea Vlak

Margriet de Vries

Toelichting onderzoek

Respondenten

Het is de respondenten in elke fase van het onderzoek toegestaan om zonder opgaaf van reden de samenwerking te beëindigen.

Deelonderzoek vergeving

Dit onderzoek maakt deel uit van een groter onderzoek naar vergeving wat geleid wordt door senior onderzoeker Jaap van der Meiden bij het Lectoraat Jeugd & Gezin. Jaap van der Meiden heeft tot uiterlijk mei 2031 toegang tot de beeld- en geluidsopnames van dit onderzoek.

Onderzoekers

De onderzoeker die het interview houdt (Thea Vlak/Margriet de Vries), verzorgt de beeld- en geluidsopname. Deze opname wordt getranscribeerd (geheel uitgeschreven), waarna het wordt geanalyseerd onder supervisie van Jaap van der Meiden. Het algehele uitgangspunt is dat dit onderzoek de respondenten niet mag schaden.

Data

De verkregen data, de analyse daarvan en de verwerking ervan in rapportages en aanbevelingen kunnen worden gebruikt voor verder onderzoek. Tijdens het transcriberen van de data worden de namen gefingeerd en mogelijk herkenbare elementen veranderd. Het anonimiseren vindt op een dusdanige manier plaats dat de data niet te herleiden zijn naar (de namen van) de respondenten. De opnames worden bewaard bij het lectoraat Jeugd en Gezin en na tien jaar vernietigd, te weten uiterlijk mei 2031. De data zijn uitsluitend bestemd voor de hiervoor genoemde doelen, tenzij anders en op schriftelijke wijze overeen wordt gekomen.

Toestemmingsverklaring

Naam respondent:
Geboortedatum:

Via dit document (dat naast de toestemmingsverklaring bestaat uit een brief en toelichting onderzoek) wordt toestemming gegeven door de respondent voor de uitvoering van en deelname aan een onderzoek voor de masteropleiding Contextuele Benadering naar vergeving en exoneratie, dat door Thea Vlak en Margriet de Vries wordt uitgevoerd in leerjaar 2021/2022.

De respondent verklaart hierbij op voor hem/haar een duidelijke wijze te zijn ingelicht over de aard, methode en doel van dit onderzoek (1), dat vragen naar tevredenheid zijn beantwoord (2) en dat geheel vrijwillig ingestemd wordt met deelname aan dit onderzoek (3). De respondent is zich ervan bewust dat hij zich elk moment mag terugtrekken uit het onderzoek.

Er wordt toestemming gegeven voor onderstaande categorieën van activiteiten (*actief aankruisen wat van toepassing is*):

- ☐ Het gebruiken van de verkregen data voor wetenschappelijke doeleinden en praktijkverbetering.
- ☐ Maken en bewaren van (beeld/geluids) opname van het interview.
- ☐ Het geanonimiseerd publiceren van de resultaten van het onderzoek.

Indien de onderzoeksresultaten zullen worden gebruikt in wetenschappelijke publicaties, dan wel op een andere manier openbaar worden gemaakt, zal dit geanonimiseerd worden zodat de personen niet herleidbaar zijn. Persoonsgegevens zullen niet door derden ingezien worden zonder toestemming.

Respondent

Naam respondent: _____ Plaats en datum: _____
Handtekening: _____

Verklaring onderzoekers

Wij verklaren hierbij dat de anonimiteit en privacy van de hierboven genoemde persoon te allen tijde gewaarborgd is en dat het onderzoeksmateriaal niet voor andere doeleinden zal worden gebruikt dan voor het onderzoek voor de masteropleiding Contextuele Benadering naar vergeving en exoneratie en voor praktijkverbetering.

Wij zien erop toe dat eventuele andere betrokkenen bij dit onderzoek op gelijke zorgvuldige wijze met het materiaal zullen omgaan.

Het onderzoeksmateriaal is eigendom van het lectoraat Jeugd en Gezin van de Christelijke Hogeschool Ede.

Naam onderzoeker 1: Thea Vlak _____ Plaats en datum: _____
Handtekening: _____

Naam onderzoeker 2: Margriet de Vries _____ Plaats en datum: _____
Handtekening: _____

C. INTERVIEWLEIDRAAD RESPONDENTEN INTERVIEWS

1. Vertelt u eens over de belangrijkste relatiebeschadiging die door uw ouder is toegebracht?

- Gaat het om een van uw ouders of allebei?
- Betreft het een enkele gebeurtenis van relationele/emotionele schade, of was er gedurende een langere periode sprake van dergelijke mishandeling?
- Hoe lang geleden was dat / hoe oud was u toen?
- Was het gedrag nog steeds gaande toen u het hebt vergeven?
- Welke impact hadden deze gebeurtenissen op u? (Emotioneel, geestelijk, lichamelijk, in relaties met anderen?)
- Voelde u zich schuldig?
- Was u boos? Heeft u dat bij iemand kunnen uiten?

2. Wat is vergeving voor u?

- Werden vroeger uw fouten vergeven?

3. Hoe bent u gekomen om hen te vergeven?

- Hebben uw ouders spijt betuigd?
- Begreep u het gedrag van uw ouder(s)?

4. Heeft u op een bepaald moment besloten, of is het langzamerhand zo gegroeid?

- Wat is de invloed van andere mensen op het feit dat u deze beslissing hebt genomen?
- Zijn er mensen die u op het idee hebben gebracht of er misschien op hebben aangedrongen om te vergeven?
- Heeft u het erover gehad met andere mensen?
- Heeft u een voorbeeld gehad dat u heeft gemotiveerd?
- Zijn er andere dingen die uw beslissing hebben beïnvloed (geloof, ziekte van ouders, veranderd gedrag van ouders, expliciete eisen van ouders, enz.)

5. Beschrijf het proces dat u hebt doorlopen om uw ouder te vergeven.

- Hoe lang duurde dat?

6. Welke moeilijkheden of belemmeringen ben u tegengekomen en hoe bent u daar mee omgegaan?

7. Wat heeft u geholpen om hen te vergeven?

- Hulp van andere mensen, namelijk: ...
- Er over gelezen, zoals ...
- Verandering van persoonlijke kijk op de situatie, zoals ...
- Voorbeeld van andere mensen, namelijk ...
- Verlangen om zich te ontdoen van haat, woede, onzekerheid, enz

8. Heeft uw geloof een rol gespeeld? Welke?

9. Hoe heeft u ze vergeven; hoe ging het in z'n werk?

- Hen expliciet verteld.
- Hen geschreven o.i.d.
- Hen niet verteld, een innerlijk proces.

10. Hoe verschilt de relatie met uw ouder na de vergeving?

- Van geen naar wel contact.
- Altijd contact gehouden, maar nu beter en meer.
- Ik weet beter wat ik wel en niet moet verwachten, waardoor er rust is
- Wordt u soms aangevochten in uw vergeving? Zo ja, waardoor? Hoe gaat u daarmee om?

11. Zijn er ook andere dingen of relaties veranderd sinds u ze hebt vergeven?

D. LEIDRAAD FOCUSGROEP-INTERVIEW EXPERTS

Deelnemende experts focusgroepinterview

1. Lauwerens van Eekeren: werkzaam als contextueel therapeut in eigen praktijk;
2. Ria Vuik: opleiding tot contextueel hulpverlener gevolgd in Antwerpen en op moment van opname in opleiding tot contextueel therapeut. Geschoold in 'een taal erbij' bij Gerrie Reijersen van Buuren. Twee dagen werkzaam binnen het welzijnswerk, vertrouwenspersoon bij twee middelgrote zorginstellingen;
3. Joyce Rampersad: werkzaam als psycholoog op de polikliniek volwassenen bij de Hoop; verzorgd hier veelal intakes, diagnostiek en behandeling. In het verleden wel stuk ouder/partner werk gedaan; alert op belangrijkheid van systeem en wens om deze in de behandelingen te betrekken;
4. Gillis Metske: van 2013-2015 opleiding tot contextueel hulpverlener gevolgd op Christelijke Hogeschool Ede, aansluitend eigen praktijk gestart in de contextuele hulpverlening (hier ten tijde van de opname nog altijd werkzaam);
5. Evelyne Sinke*: werkzaam als psycholoog op de polikliniek volwassenen bij de Hoop. Werkt veelal individueel (ook vooral daarin geschoold) en verzorgd op de poli veelal intakes, diagnostiek en behandeling.

* Evelyne Sinke verlaat na een half uur het focusgroepinterview i.v.m. ander afspraak.

Leidraad voor focusgroepinterview

1. Iedereen welkom heten;
2. Transcriptie en opname starten;
3. Toestemming vragen of professionals met naam genoemd willen worden;
4. Doel van focusgroepinterview uitleggen. Doel is dat de professionals met elkaar in gesprek gaan over vergeving en exoneratie en reageren op de bevindingen van onderzoekers; Thea en Margriet begeleiden dit gesprek; Onderzoeksvraag voorlezen.
5. Opzet van het gesprek;
 - a. DEEL 1: verschillen/ overeenkomsten vergeving & exoneratie volgens professionals:
 - i. Vragen of professionals bekend zijn met begrippen vergeving en exoneratie
 - ii. Is er een verschil tussen exoneratie en vergeving en zo ja, wat zijn de verschillen? Welke plaats heeft verzoening hierin? Wat gebeurt er met de schuldlast? Wanneer is er sprake van exoneratie?
 - iii. In welke fases verloopt meestal het vergevings-/exoneratieproces? Is daar ook een volgorde in te ontdekken?
 - b. Deel 2: voorleggen van de bevindingen (op hoofdlijnen; evenals de uitzonderingen) uit de interviews met de respondenten en de professionals vragen hoe deze zich verhouden tot het vergevingsproces/proces tot exoneratie:
 - i. Helpende factoren om het vergevingsproces op gang te brengen
Vraag aan professionals: Welke helpende factoren herkennen jullie in de praktijk? Welke factoren zijn het meest helpend en waarom?
 - ii. Helpende factoren om de voortgang van het vergevingsproces te bevorderen
Vraag aan professionals: Welke helpende factoren herkennen jullie in de praktijk? Welke factoren zijn het meest helpend en waarom?
 - iii. Belemmerende factoren (hierin is geen uitzondering gemaakt tussen start en voortgang)
Welke belemmerende factoren herkennen jullie in de praktijk? Welke factoren zijn het meest belemmerend en waarom?
 - iv. Definities van vergeving
Tijdens de interviews hebben we het woord vergeven gebruikt omdat dit bekend is. Bij de beantwoording van de vragen werd het begrip vergeven in een brede context

gebruikt. Dat varieerde van het niet meer kwalijk nemen tot verzoening maar ook het wegnemen van de last van de schuld.

v. Resultaten van vergeving

6. Professionals bedanken/ Afsluiten;
7. Opname stoppen.

E. KERNLABELSCHEMA'S INTERVIEWS RESPONDENTEN

DEFINITE VAN VERGEVING & VERGEVINGSPROCES DOOR RESPONDENTEN

Elke respondent heeft zijn/haar eigen definitie van vergeving gegeven. Daarbij hebben zij elk een aantal elementen benoemt omtrent hoe zij hun vergevingsproces(sen) duiden. Deze kernelementen zijn opgenomen in onderstaand kernlabelschema dat hierbij hoort.

KERNLABEL	SUBLABELS	CODES
Definitie vergeving	Op een diepere laag het onrecht erkennen en begrijpen	1:9, 1:10, 5:17
	Loslaten wrok/boosheid	4:33, 5:17
	De ouder vrijspreken/ontschuldigen	1:84, 7:11, 7:16, 7:20
	Jezelf vrijmaken van invloed verleden op heden/toekomst	2:9, 4:28, 7:50
	Liefde voelen voor de mens	3:13, 6:22
	Ruimte maken voor het goede	6:104
	Herhalende beslissing	2:91, 5:19, 5:20, 5:43
	Samen verder gaan met ouder	1:12, 2:8, 4:27
Definitie van vergevingsproces	Langdurig proces	1:29, 2:11, 2:42, 2:85, 3:38, 3:40, 4:25, 4:26, 4:35, 4:40, 5:65, 6:105, 7:105
	Innerlijk proces	1:79, 2:90, 3:53, 4:47, 4:48, 5:54, 6:88, 7:47, 7:74
	Keuzemoment/wil om te vergeven	1:29, 1:42, 2:62, 2:88, 2:89, 2:91, 3:62, 5:15, 5:65, 6:108, 6:109, 6:110, 7:47
	Vergeving als ontdekking	4:51, 4:54, 4:55
	Ouder betrokken in proces	1:39, 1:68, 3:57, 3:60, 3:64, 5:55, 6:34, 6:37, 6:45
	(on) bewust proces/elementen	1:45, 2:60, 4:36, 4:56, 6:88, 6:95, 6:97, 6:100
	Ontschuldigingsproces onderdeel van vergevingsproces	7:16, 7:20

FACTOREN DIE HELPEND ZIJN OM HET VERGINGSPROCES OP GANG TE BRENGEN

Om tot vergeving te komen en het vergevingsproces op gang te brengen zijn er een aantal factoren die helpend zijn in de beginfase van dit proces. Onderstaand een overzicht van het kernlabelschema dat hierbij hoort.

KERNLABELS	SUBLABELS	CODES
Kijk op (het handelen van) ouder(s)	Besef van geleden onrecht	1:17, 1:47, 1:83, 2:1, 2:2, 2:3, 2:5, 2:10, 2:52, 3:1, 4:1, 4:2, 4:3, 4:4, 4:5, 4:8, 5:1, 5:2, 6:1, 6:2, 7:1, 7:2, 7:4
	Doorzien van de gezinsdynamiek	2:51, 2:54, 2:55, 3:4, 3:5, 3:6, 3:29, 3:31, 5:3, 5:5, 5:9, 5:10, 7:30
Zelfontwikkeling	Besef van impact van geleden onrecht	1:77, 1:78, 2:5, 3:83, 3:84, 3:85, 4:6, 5:60, 5:61, 6:99, 6:101, 6:102, 6:103, 7:6, 7:87
	Boosheid ervaren/voelen	1:13, 2:4, 2:53, 3:8, 3:9, 4:7, 4:11, 5:7, 6:12, 7:12
	Wens rondom vergeving	1:21, 1:42, 2:17, 2:87, 3:69, 3:70, 4:16, 5:17, 5:48, 6:13, 6:78, 6:96, 7:5, 7:38, 7:77
	Persoonskenmerken	1:21, 1:72, 2:40, 2:79, 5:4, 5:5, 6:8, 6:68, 6:69, 6:70, 6:71, 6:73, 6:85, 6:98
In relatie met de ouder(s)	Erkenning door ouder(s)	1:16, 1:28, 1:35, 3:86, 3:87, 5:8, 5:13, 5:22, 5:32, 5:66, 6:16, 6:54, 7:63
	Voelen ouder-kindband	1:26, 1:42, 2:15, 2:56, 3:74, 3:75, 3:76, 5:12, 5:21, 5:51, 5:52, 6:29, 6:77
	Ouder laat ander gedrag zien	1:15, 1:16, 1:33, 1:34, 1:41, 1:42, 3:2, 3:3, 3:28, 3:30, 3:74, 3:75, 3:76, 3:77
Hulpbronnen	(vorm van) therapie/behandeling	1:1, 1:5, 1:64, 1:66, 4:23, 4:24, 5:37, 7:13, 7:35, 7:87, 7:91, 7:95, 7:96
	Steunfiguren	1:7, 1:8, 1:36, 1:73, 2:12, 3:12, 3:47, 5:39, 6:63
	Activiteiten	2:27
In contact met anderen	Oprechte betrokkenheid	1:73, 5:38, 7:9
	Echt gezien worden /gesteund voelen	1:38, 6:94, 7:36, 7:97, 7:98
	Duiden, spiegelen en/of begrenzen van (reactie op) het gedrag van ouder(s)	5:6, 5:39, 6:63, 7:14, 7:36, 7:100, 7:101, 7:103
	Aanreiken ouder te vergeven/uit te praten	2:13, 4:10, 4:12, 4:13, 4:15, 4:17
	Helpende uitspraken	3:18

FACTOREN DIE HELPEND ZIJN OM DE VOORTGANG VAN HET VERGEVINGSPROCES TE BEVORDEREN

Wanneer het proces van vergeving op gang is, zijn er een aantal factoren die helpend zijn om de voortgang van dit proces te bevorderen. Onderstaand een overzicht van het kernlabelschema dat hierbij hoort. De kernlabels komen overeen met de kernlabels uit het eerste kernlabelschema, echter de sublabels verschillen.

KERNLABELS	SUBLABELS	CODES
Kijk op (het handelen van) ouder(s)	Begrip voor onvermogen ouder(s)	1:20, 1:22, 1:48, 1:50, 1:57, 2:14, 2:23, 2:25, 2:63, 2:82, 3:7, 3:14, 3:15, 3:17, 3:26, 3:42 3:50, 3:51, 5:16, 5:24, 5:26, 5:42, 5:47, 5:50, 5:53, 6:19, 6:46, 6:52, 6:58, 6:86, 6:91, 6:107, 7:106
	Verdiepen in de familiegeschiedenis	1:48, 2:22, 2:34, 3:16, 3:26, 5:27, 5:29, 5:34, 5:41, 5:42, 5:43, 6:20, 6:21, 6:39, 6:46, 7:29, 7:31, 7:33, 7:42, 7:43, 7:85
	Ouder als mens (gaan) zien	2:24, 2:65, 3:27, 5:36, 5:56, 6:38, 6:47
	Positieve gedachten over de ouder	1:30, 2:63, 3:14, 3:25, 3:50, 5:31, 5:33, 6:24, 6:53, 6:75, 7:72, 7:78, 7:79
	Loslaten van verwachtingen	1:25, 1:56, 1:81, 2:64, 6:42
	Besef zelf ook fouten te maken	2:6, 5:45, 6:72, 6:92
	Ontschuldigen van de ouder(s)	1:23, 7:22, 7:23, 7:24
Zelfontwikkeling	Wens rondom vergeving	2:7, 2:21, 2:43, 2:62, 2:97, 3:66, 3:71, 5:18, 6:11, 6:48, 6:49, 6:52
	(Zelf)studie/Zelfontplooiing	1:19, 2:27, 2:29, 2:41, 2:43, 2:72, 2:73, 2:76, 2:95, 2:101, 5:35, 6:31, 6:33, 6:50, 6:74, 7:41, 7:93
	Jezelf aannemen	1:23, 2:67, 2:68, 2:70, 2:95, 3:19, 4:21, 4:53, 6:45, 6:84, 6:92, 7:10, 7:18, 7:22
	Ouderschap	1:6, 1:61, 1:62, 6:4
	Boosheid/pijn (door)voelen	1:14, 2:18, 2:98, 3:8, 3:9, 3:10, 3:11, 6:4, 6:23, 6:33, 6:67, 6:81, 7:15, 7:44, 7:49, 7:75, 7:89
	Persoonskenmerken	1:21, 1:72, 2:40, 2:79, 5:4, 5:5, 6:8, 6:68, 6:69, 6:70, 6:71, 6:73, 6:85, 6:98
In relatie met de ouder(s)	Gesprekken met ouder(s)	1:27, 1:39, 1:68, 3:45, 3:46, 3:57, 3:60, 3:64, 5:25, 5:55, 6:34, 6:37, 6:45, 6:46, 6:51, 6:57, 6:89

	Vergeving uitspreken/laten zien aan ouder	1:49, 3:33, 3:34, 3:35, 3:36, 3:37, 3:52, 3:63, 3:64, 3:65, 3:68, 3:73, 6:51
	Op mijn voorwaarden in contact zijn	1:24, 1:58, 2:59, 2:96, 4:61, 6:43, 6:90
Hulpbronnen	Steunfiguren	1:2, 1:51, 2:18, 2:38, 2:39, 2:42, 2:44, 3:48, 3:49, 4:20, 5:28, 5:38, 7:8, 7:27, 7:28, 7:102
	Therapie/behandeling	1:46, 2:36, 3:56, 7:19, 7:32, 7:40, 7:76, 7:82
	Activiteiten	2:20, 2:28, 2:30, 2:31, 7:39, 7:41, 7:45, 7:46, 7:48, 7:71, 7:73, 7:92
	Coronaperiode	2:58, 6:36, 7:90
In contact met anderen	Stabiliteit/blijvende steun van partner	1:3, 1:4, 1:52, 1:53, 2:42, 2:45, 2:46, 2:2:47, 2:48
	Spiegel voorhouden/kaderen en betekenis geven	1:54, 1:55, 2:37 4:20, 4:53, 7:37
	Timing /juiste mensen op je pad	1:71, 4:20, 4:39, 4:41, 4:44, 5:64, 7:99
	Diepere uitleg over vergeving	4:21, 4:45, 4:53, 4:55

FACTOREN DIE BELEMMEREND ZIJN IN HET VERGEVINGSPROCES

Respondenten hebben aangegeven dat er ook een aantal factoren zijn die belemmerend hebben gewerkt in hun proces van vergeving. Onderstaand een overzicht van het kernlabelschema dat hierbij hoort.

KERNLABELS	SUBLABELS	CODES
Belemmerende factoren in het vergevingsproces	Ouder laat zelfde beschadigende gedrag zien	1:59, 1:82, 2:49, 2:50, 2:57, 2:61, 2:84, 3:32, 3:41, 3:44, 5:19, 6:35, 6:61, 6:82, 6:83, 6:90
	Ontkenning van onrecht en/of rol door ouder(s)	2:19, 2:93, 6:14, 6:55, 6:62
	Innerlijke worsteling negatieve gevoelens mogen (door)voelen	2:52, 3:59, 6:32, 6:60, 7:69
	Vasthouden aan boosheid	2:75
	Bewustwording handelen ouder door eigen ouderschap	1:60, 6:5, 6:65
	Heftig proces	7:68, 7:70
	Onjuiste timing/tempo	4:37, 4:38, 4:42, 4:43, 7:88

OPVALLENDHEDEN IN HET VERGEVINGSPROCES

Tijdens het analyseren van de interviews zijn er een aantal opvallendheden gevonden door onderzoeker welke van belang zijn om de helpende en/of belemmerende factoren in een vergevingsproces goed te kunnen duiden.

KERNELABELS	SUBLABELS	CODES
Opvallendheden in het vergevingsproces	Rol life-events	2:99, 3:39, 3:58, 5:52, 6:50, 6:81, 7:5, 7:7
	Loyaliteit versus vergeving	1:67, 1:69, 1:70, 6:3, 6:6, 6:7, 6:15, 6:17, 6:76, 6:79, 6:80, 6:106
	Pseudo-vergeving	2:11, 2:33, 2:35, 6:15, 6:27, 6:30, 6:66, 6:95
	Rol spijtbetuiging door ouder	1:31, 1:40, 2:11, 2:100, 3:22, 3:23, 3:24, 3:61 3:64, 4:16, 4:63, 5:11, 5:13, 5:14, 5:22, 5:23, 6:55, 7:62
	Vergevingstaken	Observatie door onderzoeker zelf n.a.v. coderen interviews en opstellen van kernlabelschema's

RESULTATEN VAN HET VERGEVINGSPROCES

Respondenten hebben aangegeven wat het resultaat van hun proces van vergeving is en wat het heeft opgeleverd. Onderstaand een overzicht van het kernlabelschema dat hierbij hoort.

KERNELABELS	SUBLABELS	CODES
Resultaat van vergeving	Oprecht kunnen verbinden met mezelf en ouder	1:76, 2:69, 3:55, 3:56, 4:53, 4:60, 5:46, 5:56, 6:13, 6:28, 6:44, 7:26, 7:52, 7:61, 7:66
	Eenieder neemt rechtmatige plek in familiestructuur in	7:84
	Eigen regie/ vertrouwen op mezelf	2:80, 2:81, 7:57
	Geven van ouders kunnen zien en ontvangen/ steun vragen	6:41, 7:64, 7:65
	Innerlijke rust	1:56, 1:80, 3:67, 4:29, 4:30, 4:34, 4:52, 7:53
	Ruimte voor het goede/de liefde	1:63, 6:22
	Scheiding maken tussen rouw en vergeving (proces)	5:44, 5:49, 6:64, 7:59
	Doorbreken van intergenerationele patronen	1:48, 7:83
	Ervaringskennis inzetten in werk	1:74, 1:75, 5:58, 5:59
	Vergeving als katalyserende werking	1:65, 2:71, 7:55, 7:67, 7:80

F. KERNLABELSCHEMA FOCUSGROEP EXPERTS

KERNLABELSCHEMA FOCUSGROEP EXPERTS

Tijdens het focusgroep-interview zijn de belangrijkste resultaten uit de interviews met de respondenten voorgelegd aan vijf contextueel en niet contextueel geschoolde professionals [in de tekst worden deze professionals aangeduid als experts] die werken met vergeving en/of exoneratie. Onderstaand zijn per kernlabel de reacties samengevoegd in een aantal sublabels om te duiden hoe de gevonden bevindingen zich verhouden tot het contextuele begrip exoneratie

KERNLABELS	SUBLABELS	CODES
Vergeving versus exoneratie	Verschil in abstractheid van begrippen	E1:22, E1:23, E1:26
	Dieper begrijpen	E1:2, E1:8, E1:10, E3:2, E4:2, E4:9
	Wegnemen schuldlast	E1:1, E1:7, E2:1, E2:2, E2:4, E4:12, E4:19
	(Jezelf) recht doen	E1:3, E1:6, E1:10, E1:11, E2:2, E2:5, E2:6, E4:5, E4:6, E4:7
	Losmaken van dader	E2:2, E2:3, E4:8
	Ouder-kindrelatie	E4:13
	Volgorde van processen	E3:1, E4:11
	Vier dimensies	E1:24, E4:21
Helpende factoren in het opgang brengen van proces tot exoneratie/vergeving	Invloed life-events	E1:13, E1:14, E1:15, E4:16
	Inzicht en bewustwording	E1:13, E1:14, E2:8, E4:17
	Herkenning en (geven van) erkenning	E2:9, E4:18
	Bespreekbaar maken vergeving/exoneratie	E1:16, E1:17, E1:18, E1:20, E2:10, E2:11, E2:13, E2:14, E2:15, E4:1, E4:3,
	Verhelderen betekenisgeving begrip vergeving	E1:25, E1:35, E2:16, E2:17, E3:6, E3:7, E3:8, E3:9, E4:22, E4:23, E4:24, E4:25
Helpende factoren die het proces tot exoneratie/vergeving bevorderen	Erkenning geven	E1:33, E4:30, E4:34
	Oprecht benieuwd zijn	E1:35, E1:36, E1:37, E3:13, E4:37
	Belang van timing	E4:33
	Andere interventies die worden ingezet	E1:30, E1:31, E1:32, E1:33, E1:34, E3:12, E4:32, E4:35, E4:36, E4:50
Belemmerende factoren in het proces tot exoneratie/vergeving	Te snel starten	E1:5, E2:12
	Verwachtingen versus verlangen	E1:27, E1:28, E2:18, E2:19, E2:20, E2:21, E2:22, E2:23, E4:28, E4:29,
	Belang van lang en stapsgewijs proces	E1:29
Resultaten van vergeving/exoneratie	Omarmen van je geschiedenis	E3:10, E3:11
	Verbinding met jezelf en de ander	E1:12, E2:7, E3:3, E3:4, E3:5, E4:14, E4:15, E4:26

G. BELANGRIJKE COMPETENTIES EN HOUDINGSASPECTEN THERAPEUT

Het creëren van een veilig therapeutische context is een vereiste om met exoneratie en/of vergeving te kunnen werken. Dit vereist o.a. een meerzijdige partijdige houding van de therapeut (Nagy & Krasner, 1994). De competenties die de therapeut nodig heeft om een exoneratie- en/of vergevingsproces te kunnen begeleiden bestaat uit een mix van (zelf)kennis, (zelf)inzicht, emotionele beleving en vaardigheden (Heyndrickx, 2016, p.116/117) en bestaan uit:

- Inzicht in het verloop van een rouwproces
- Kunnen exploreren van verlieservaringen
- Onder ogen zien van schade
- Ruimte geven aan woede om het geleden onrecht
- Ruimte geven aan verdriet om verlies
- Geven van erkenning voor geleden onrecht en passende inspanningen tot zorg
- Meerzijdige partijdigheid
- Vasthoudendheid en moed
- Rechtstreeks spreken
- Verbindend werken
- Bevorderen van dialoog
- Gevoel voor timing
- Uitspreken van verwachting van actie
- Stimuleren van zelfafbakening
- Stimuleren van zelfvalidatie
- Zicht op eigen bronnen van onrecht
- Zicht op het eigen geleden verlies
- Contact met de eigen gevoelens omtrent onrecht en verlies.

Heyndrickx (2016) merkt op dat gezien een proces 'tijd en maturiteit' behoeft een proces tot exoneratie niet in één behandelingsperiode hoeft te worden afgehandeld. Hoe een therapeut vergevingswerk vormgeeft in de praktijk, hangt samen met het gezichtspunt dat de therapeut heeft van vergeving. Zo zit er verschil in of therapeuten vergeving als een keuze of een ontdekking beschouwen en brengt dit een andere mate van al dan niet directief handelen, gestructureerdheid en focus met zich mee (Legaree et al, 2007).

H. SCHEMATISCH OVERZICHT BIJ CONCLUSIE, DISCUSSIE & AANBEVELINGEN

