

Lisette Thooft

Jezelf  
vergeven  
(voor alles)

*Waarom het moet,  
en hoe je het doet*



Uitgeverij Lucht bv, Hilversum

*Vaak is de moeilijkste persoon om te vergeven – jezelf*  
Charlie Mackesy, *De jongen, de mol, de vos en het paard*

*The day the child realizes that all adults are imperfect*  
*He becomes an adolescent;*  
*The day he forgives them*  
*he becomes an adult*  
*The day he forgives himself*  
*He becomes wise.*  
Alden Nowlan, Canadese dichter

(De dag dat je als kind beseft dat alle volwassenen onvolmaakt zijn, word je een adolescent; de dag dat je ze vergeeft, word je volwassen; de dag dat je jezelf vergeeft, word je wijs.)

## Inhoudsopgave

|   |     |
|---|-----|
| Waarom moet je jezelf vergeven? En hoe dan?                                   | 9   |
| Hoe kom je bij het gevoel?  | 21  |
| Jezelf vergeven dat je bent wie je bent                                       | 35  |
| Jezelf vergeven voor je diepste wond  | 43  |
| Jezelf vergeven voor woede en angst   | 53  |
| Jezelf vergeven voor slechte gewoonten en verslavingen                        | 65  |
| Jezelf vergeven voor slapeloosheid  | 79  |
| Jezelf vergeven dat je anderen niet kunt redden                               | 89  |
| Jezelf vergeven voor spanning en stress                                       | 103 |
| Jezelf vergeven voor eenzaamheid en slechte relaties                          | 113 |
| Jezelf vergeven voor de mislukkingen in je leven                              | 123 |
| Jezelf vergeven voor het lichaam dat je hebt                                  | 133 |
| Jezelf vergeven voor je zonden – en voor de zonden die<br>aan jou zijn begaan | 167 |
| Jezelf vergeven voor oud worden en doodgaan                                   | 175 |
| Daarom moet je dus jezelf vergeven  | 191 |

## Waarom moet je jezelf vergeven? En hoe dan?

Jezelf vergeven klinkt een beetje raar. Zijn er dan twee van mij, de ene heeft iets verkeerd gedaan en die andere vergeeft haar of hem? Nou, nee. Jezelf vergeven is je schuldgevoelens aankijken, ook de vage, knagende, halfbewuste schuldgevoelens. En begrijpen wat erachter zit. En ze laten oplossen. Heel veel mensen gaan gebukt onder schuldgevoelens, en of die nou 'terecht' zijn of niet: ze maken ons ongelukkig en onzeker. Er zit daarbinnen een Innerlijke Criticus die ongenadig blijft hameren op alles wat je niet kon, wat je fout deed, verprutste, miste, niet durfde enzovoort. Jezelf vergeven transformeert de Innerlijke Criticus. Dat akelige, pesterige, negatieve stemmetje wordt een innerlijke vriend, een steun. En dat helpt dus enorm om gelukkiger te worden en meer zelfvertrouwen te krijgen. Meer jezelf te durven zijn.

Schuldgevoel is een vorm van spanning die zich uit in alles: je lichaam, je gevoelens, je emoties en je gedachten. Daar kun je naar kijken, dat kun je ervaren, daar kun je je bewust van worden. Aan-

dacht ontspant, en in de ontspanning komt er iets anders aan het licht.

Wat je moet weten, het allerbelangrijkste wat je moet weten over schuldgevoel is:

### *SCHULD IS EEN SCHILD*

De spanning van het schuldige gevoel is bedoeld als een schild, een pantser, tegen emotionele pijn, diepe zielenpijn.

Het tweede allerbelangrijkste dat je moet weten is wat aan het licht komt zodra je aandachtig kijkt naar dat schild:

### *HET SCHILD IS GEVORMD UIT ILLUSIE*

Dat zijn de twee belangrijkste inzichten.

Lang genoeg aandacht geven aan de spanning, het schild, geeft het inzicht dat het niet waar is wat je jezelf hebt voorgehouden, namelijk dat je leven anders had kunnen gaan dan het ging. Dat je anders had kunnen reageren of zijn dan je deed of was. En dan zal het schild beginnen te smelten of verdampen. Maar dat kan alleen als je weet wat je doet, als je weet waaraan je begint, en niet bang bent voor pijn, want achter het schild zit de pijn van het leven zelf. Maar je hart is groot genoeg voor die pijn. Natuurlijk is dat zo: ons hart is gemaakt voor het leven zelf, niet voor een gespannen maskerade.

Jezelf vergeven moet. Want blij zijn met je leven, je lekker in je vel voelen en zin in de toekomst hebben, dat kan allemaal niet zonder zelfvergeving.

En veel mensen maken zichzelf ongelukkig met het idee dat ze niet zo mooi, zo handig of zo sterk zijn als ze vinden dat ze zouden moeten zijn. Sommige mensen zijn zelfs boos op zichzelf en voelen zich schuldig omdat ze niet het gewenste lichaam hebben. Héél veel mensen voelen zich schuldig over iets waar ze niets aan konden doen. Elk kind geeft zichzelf de schuld van wat de ouders fout doen. Daarover later meer. Maar iedereen kan zichzelf vergeven. Voor alles wat we fout hebben gedaan en voor alles wat we onvolmaakt aan onszelf vinden, kunnen we het schild laten smelten en ontspannen in de realiteit, in de onvolmaaktheid.

Jezelf vergeven doe je trouwens niet alleen voor jezelf; je doet het ook voor je omgeving, je geliefden, de mensen om je heen. In elk geval hebben anderen in je leven er veel baat bij. Want schuldgevoel maakt een gespannen mens van ons en spanning is een enorme bron van ellende. Gespannen mensen kunnen niet goed voelen, gespannen mensen maken zichzelf ongelukkig en de mensen om zich heen ook. Gespannen mensen zijn er niet helemaal, ze dissociëren, ze zitten in hun hoofd en ze denken dat ze alles met hun denken kunnen oplossen. En dat kunnen ze niet. De onvrede is er nog steeds, de spanning is er nog steeds.

Geloof me, ik weet er alles van. Ik heb me het grootste deel van mijn leven schuldig gevoeld over alles en nog wat. Ooit stond ik op een receptie, ik was halverwege de dertig, en een meter of zes

van me vandaan viel met kletterend geluid een bord kapot. Ik kromp in elkaar en een gedachte flitste voorbij: is dat mijn schuld? Had ik dat niet kunnen voorkomen? Heb ik iets verkeerd gedaan? Het was zó absurd dat het een mijlpaal werd in mijn bewustwording. Iemand daarbinnen is kennelijk van het padje af, besepte ik: die denkt echt dat ze op zes meter afstand een bord had kunnen opvangen.

Schuldgevoel is meestal een slechte gewoonte, kortom. Op zijn minst maak je jezelf ongelukkig. Meestal maak je ook anderen ongelukkig. Want maar al te vaak projecteren we onbewust dat gevoel naar buiten en geven we andere mensen de schuld van onze spanning en ons gevoel van onvrede. We kunnen zelfs proberen ervan af te komen door anderen kwaad te doen. Wat ook al niet werkt. Integendeel, dat creëert alleen maar meer schuldgevoel en spanning.

Ontspannen, echt ontspannen, je spieren en dan je gedachten en je overtuigingen en tot diep in je ziel je hele wezen ontspannen – dat is in onze cultuur ongewoon. Onszelf verdoven daarentegen kunnen we als de beste, en afleiding zoeken ook – onze economie floreert op de talloze manieren waarop we onszelf verdoven en laten afleiden, met drank en drugs en amusement ... Maar ontspannen raken we daar niet van. Spannen doen we om minder te voelen. En ontspannen heeft dus tot gevolg dat je meer gaat voelen. Beter gaat voelen. Ook de onderliggende emotionele pijn.

Er is dus goed en slecht nieuws over zelfvergeving. Het goede nieuws is: iedereen kan zichzelf voor alles vergeven. Het kan, het mag en het is goed voor je. En het is ook heel goed voor de andere mensen in je leven, want van jezelf vergeven word je een zachter en vriendelijker mens. Het slechte nieuws is: het doet pijn. Je denkt misschien dat je er een romig sausje over kunt gieten of er een wollig dekentje overheen kunt werpen, door affirmaties te herhalen of een mooie visualisatie te doen of zo, maar nee. Het kan niet zonder pijn. Want dat is de clou: als je de pijn van wat er gebeurd is in je hart toelaat, maakt je hart er liefde van, compassie, zelfcompassie.

Dat is het derde belangrijkste wat je moet weten:

### *JE HART IS GROOT GENOEG VOOR ALLE PIJN*

Schuld is een schild, ik zeg het nog maar eens: schuldgevoel is een pantser tegen pijn. Schuldgevoel creëren we – doorgaans onbewust – om pijn te vermijden of te verzachten. De overtuiging ‘Ik heb het fout gedaan’ is een illusie, namelijk dat je zó groot of zó sterk of zó slim bent of was, dat je op dat moment onder die omstandigheden iets anders of beters had kunnen doen. Jezelf de schuld geven is minder pijnlijk dan te moeten accepteren dat je níét zo groot, zo sterk of zo slim was. Dat het leven nou eenmaal zo gaat, dat mensen niet perfect zijn en wij zelf ook niet, dat pijn bij het leven hoort. Dus jezelf vergeven is eigenlijk: de pijn van het onvolmaakt zijn totaal accepteren, binnenlaten, voelen in het hart. Dan kan je hart er liefde van maken, compassie, begrip,

steun, warmte, zachtheid, mildheid, troost en innerlijke vrede. Het is een belangrijke stap in onze spirituele ontwikkeling, op weg naar onvoorwaardelijke liefde.

Hoe werkt het? Als voorbeeld neem ik iets uit mijn eigen leven. Het allerergste wat je kunt doen is natuurlijk iets verkeerd doen met je kinderen, je kinderen laten lijden. Dat doen alle ouders weleens, hoewel niet alle ouders zich er bewust van zijn. Dit gebeurde decennia geleden. Mijn oudste kind, mijn dochter, ik denk dat ze een jaar of negen was, moest afzwemmen. Zwembaden maakten er in die tijd nog niet het luidruchtige festival van dat ze tegenwoordig over de kinderen en hun families uitstorten, maar het was wel veel meer een sociale gebeurtenis dan toen ik zelf een kind was.

Het zwembad was bij ons om de hoek. Maar ik wilde er niet naartoe. Want ik had thuis iemand te logeren, een man met wie ik aan een vertaling werkte. Ik had een boek van Barry Long uit het Engels vertaald, *Ridding yourself of unhappiness*, en dat moest een geautoriseerde vertaling worden. We gingen er zin voor zin doorheen, ik vertaalde terug in het Engels en legde uit wat ik had gedaan en hij gaf commentaar. Dat was een heel bijzonder proces waarvan ik enorm genoot. Stiekem was ik ook een beetje verliefd op deze man – het was een knappe man en o zo spiritueel. Dus ik wilde geen moment missen. Dat diplomazwemmen kwam me slecht uit. Ik vroeg aan de vader van mijn kinderen of hij naar het zwembad kon gaan voor het afzwemmen en de ceremonie. Deze ex van mij vroeg het om een of andere reden weer aan zijn vriendin,

en die vriendin had het niet zo goed begrepen en die kwam te laat bij het zwembad. Wat ik nog wel weet, als de dag van gister, is dat mijn dochter in haar eentje thuiskwam met haar diploma en op haar bed ging liggen huilen. Ze was het enige kind geweest daar zonder ouders. Au-au-au-au.

Onvergeeflijke fout, heb ik lang gevonden en nog steeds voel ik mijn hart branden als ik eraan denk en het opschrijf. En zo onnodig ... Dat boek was er ook wel gekomen als ik een paar uur vrij had genomen. Maar mijn dochter kon het niet overdoen.

Ik had natuurlijk mijn schuldgevoel kunnen omzetten in boosheid op de vader en zijn vriendin. Dat doen veel mensen: uit een onverdraaglijk schuldgevoel worden ze boos. Maar ik zag wel in dat dat niet zou werken. Het was mijn fout. Ik kon het alleen vragen als ik heel zeker had geweten dat mijn ex echt zou komen en dat was bij hem nooit zeker, dat wist ik. Die man had ik zelf uitgezocht als vader voor mijn kinderen. Dus ik ging gebukt onder een schuldgevoel.

Maar nu weet ik: schuld is een schild. Schuld is net als schaamte een schild tegen pijn. Bijna letterlijk, of althans: fysiek. Schuldgevoel en schaamte maken dat je spant, je krimpt in elkaar, je spant je spieren en je bindweefsel, en jezelf gespannen maken doe je altijd om minder te voelen. Je schiet in je hoofd en gaat daar verhalen zitten maken – ‘ooooo wat slecht van mij, ik had moeten ...’ enzovoort. Je gaat denken, niet voelen. De weg van schuld naar zelfvergeving is de weg terug naar het voelen. Maar je begint wel

met je verstand. Met weten, beseffen, begrijpen: schuldgevoel is een kramp. Hoe kom ik uit de kramp?

Ik heb het proces onderverdeeld in stappen:

**Stap 1: Excuses aanbieden, als het kan.**

Natuurlijk ga je eerst bedenken hoe je het goed kunt maken wat je hebt misdaan. Wat kan ik doen om het goed te maken? Ik neem aan dat ik sorry heb gezegd en geprobeerd heb om het goed te maken in die tijd, al kan ik me dat niet zo goed herinneren. Mijn dochter ook niet – die was het hele voorval zelfs vergeten. Wat niets zegt over de ernst ervan overigens. Juist dat wat kinderen verdringen, wegduwen naar hun onderbewuste, kan traumatisch doorwerken. Maar vaak is er niks meer wat je kunt doen.

**Stap 2: Helder benoemen voor jezelf wat je precies misdaan hebt.**

In mijn voorbeeld: ik was egoïstisch, ik wilde mijn kind geen snipper van de tijd geven die ik kon doorbrengen met die spannende man. Ik werd dus eigenlijk gedreven door mijn begeerte. Maar ik deed net of ik niet anders kon, omdat ik met iets belangrijks en spiritueels bezig was – dat was een tweede fout: hypocrisie, leugenachtigheid, mezelf en anderen voor de gek houden.

**Stap 3: Je wandaden zien in het licht van je menselijkheid.**

De vraag is: was ik de enige in de hele wereld die door lust gedreven een slechte moeder werd? Nee, natuurlijk niet, sterker nog: daar zit vrijwel iedereen mee, die begeerte vanaf de puberteit. Het

is een soort tocht door de woestijn, die veertig vruchtbare jaren waarin je hormonen je zo vaak een kant op duwen die je hart nooit gekozen zou hebben. En was ik de enige die zichzelf mooier, beter en spiritueler voordeed dan ze was? Wat een vraag. Kijk maar om je heen, lees de krant, kijk naar het journaal. Kortom: het was fout, maar wel menselijk wat ik deed.

Je beseft dus dat het nogal normaal is om te doen wat je gedaan hebt, dat je lang niet de enige bent, dat je onderdeel bent van het menselijke groeiproces van domme egotrippers naar wijze altruïsten, onze gezamenlijke evolutie. Pas als we met ons allen wijze altruïsten geworden zijn, wordt het makkelijker om goed te zijn. Met schuldgevoel zet je jezelf eigenlijk op een soort troon, alsof jij al die altruïst bént, of zou kunnen zijn, alsof jij niet meedoet in die lange, lange ontwikkelingsweg van leerzame fout naar leerzame fout. Je gaat ervan uit: ik had dat niet mogen doen, ik had beter moeten weten, beter moeten zijn, ik mag geen fouten maken. Dus jij mag van jezelf geen normaal mens zijn? Waarom niet? Wie ben jij om dat te vinden? Weet dat je heel gewoon bent, dat je erbij hoort, dat je nou eenmaal fouten maakt.

Ontspan. Hoe meer je ontspant, hoe beter je kunt voelen.

**Stap 4: Voel de pijn.**

Nu komt de belangrijkste en ook de moeilijkste stap. Je gaat ervoor zitten, je zet je hart open en je voelt de pijn. Je nodigt de pijn uit, in plaats van hem te verdringen of te ontkennen.

Eerst de pijn van het slachtoffer. In mijn voorbeeld: ik ging voelen hoe het is om een kind te zijn dat als enige van de hele



groep geen trotse ouders bij zich heeft. Afschuwelijk. Ze zal zich geschaamd hebben, want kinderen schamen zich altijd voor ouders die het laten afweten. Nog erger: ze geven meestal zichzelf de schuld. Omdat ook voor hen de waarheid pijnlijker is dan de leugen. De waarheid: mijn moeder vindt mijn zwemdiploma niet belangrijk genoeg om haar oppervlakkige eigenbelang voor op te geven. De leugen: ik ben niet goed genoeg, daarom zijn mijn ouders er niet, zoals de ouders van al die andere kinderen.

Laat het je hart breken. Voel het schrijnen in je borstkas, of krampen, of branden.

Ga dan een laag dieper en voel óók je eigen pijn. Dat doe je door de tijd ervoor te nemen, en jezelf aan te moedigen en te bevragen: wat ligt hier nog onder? Het is verrassend hoeveel informatie er dan vanzelf in je opkomt.

De pijn van die tocht door de woestijn – hoe moeilijk het is om graag goed te willen zijn en dat soms niet te kunnen. En te beseffen dat het te laat is, dat het al gebeurd is, dat je de tijd niet kunt terugdraaien en dat je nooit meer ongedaan kunt maken wat je gedaan hebt. En voel de pijn van de oneerlijkheid, het masker, de schijnheiligheid, het niet durven of kunnen zeggen wat je echt wilt en er iets anders van moeten maken, uit lafheid of onbewustheid. Leg je handen op je hart om je hart te helpen voelen, en voel, voel, voel, tot het echt goed te voelen is. Hou vol, zo lang mogelijk. Maar vroeg of laat komt het moment dat je niet verder kunt voelen, dat je aandacht afdwaalt en dan stop je.

Pijn heeft een slechte naam in onze cultuur – we zijn een pijnvermijdend volkje. Pijn moet meteen verdoofd worden, of afgeleid. Maar pijn heeft een ontzettend belangrijke functie. Ik denk dat dit het systeem op aarde is: door pijn worden we bewustere en liefdevollere wezens. Als we de pijn tenminste toelaten. Pijn die je niet wilt voelen, maakt je een harder, slechter, killer mens. Je spant, de spanning wordt chronisch, gaat vastzitten. Je zult ook vaak je pijn op anderen projecteren en die beschuldigen, boos worden.

Maar pijn die je wel toelaat in je hart, gaat stromen. Er komt een golf van pijn en de golf gaat eerst omhoog, zodat je misschien denkt: help, ik verdrink erin. Dat is niet waar, een volwassen mens verdrinkt niet in pijn, het is alleen het kind in ons dat er niet tegen kan. Nu is ons hart groot genoeg voor alle pijn. Als je dapper blijft voelen, erin volhoudt, erbij blijft, dan merk je dat de golf vaak verrassend snel weer afneemt, wegebt. Waarschijnlijk komt er later nog een golf, iets minder hoog dan de eerste, en die zit je ook weer uit tot-ie weggestroomd is. Enzovoort.

Pijn die je durft toe te laten maakt een beter, zachter en warmer mens van je. Ons hart maakt namelijk van pijn die het bewust kan voelen, compassie. Dat gaat vanzelf, als de pijn er mag zijn. De pijn verandert in zelfcompassie, en compassie met andere mensen die net als wij ook fouten maken, domme dingen doen, anderen kwetsen en beschadigen. Nu ik deze pijn heb toegelaten zal ik niet meer zo snel of zo hard oordelen over mensen die domme en egoïstische dingen doen met hun kinderen. Want ik weet dat ik er zelf ook toe in staat was.

### Stap 5: Ga na of er iets in je getransformeerd is.

Voel eens na, kijk eens om je heen, heb je al een mildere blik gekregen op jezelf en je medezondaars? Zo niet, herhaal dan het proces, het hele proces of alleen stap 4, en ga daarmee door tot je voelt dat je zachter en vergevingsgezinder bent geworden.

Denk niet dat dit proces klaar is zodra de pijn weg is – de pijn gaat nooit meer weg, als het goed is. Pijn die je niet meer voelt, is hoogstwaarschijnlijk toch weer verdrongen geraakt of onderdrukt. Pijn die je wel mag voelen van jezelf, die er gewoon altijd mag zijn, waarin je kunt ontspannen, wordt een levend, heilig deel van je, een laag van onvoorwaardelijke liefde in je ziel. Een stukje Christusbewustzijn, of Boeddhanatuur, of hoe je het ook maar wilt noemen. Waar pijn kan zijn, kan ook diepe vreugde zijn, en dankbaarheid, ontroering, liefde en een sterk gevoel van verbinding met anderen.

Hoe vaker je deze stappen doorloopt, hoe minder schuld en schaamte je zult voelen en hoe meer je kunt ontspannen in het mens-zijn met de andere mensen.

## Hoe kom je bij het gevoel?

Eens gaf ik een webinar voor een paar duizend mensen over het thema zelfvergeving. De nacht ervoor had ik een droom. *Ik ga een workshop geven en gaandeweg begrijp ik dat het een houtsnij-workshop moet worden. Verschrikt zeg ik tegen de vrouw die het organiseert: 'Maar ik heb geen hout bij me.'*

Toen ik wakker werd en me dit herinnerde, vroeg ik me af: ben ik onbewust bang dat mijn thema geen hout snijdt? Nee, ik wist zeker dat mijn verhaal zinvol en waarachtig was. Dus ik raadpleegde een orakel over de duiding van de droom. Deze keer nam ik mijn Tarot I Ching, waarin de 64 hexagrammen van het oeroude Chinese orakelboek op kaarten zijn gezet, met plaatjes. Ik trok nummer 57, *Penetration* – of 'het indringende' met een plaatje van een specht die in een boom pikt. De bijbehorende tekst: 'Een klopge-luid wordt gehoord onder het bed. Men raadpleegt een orakel om te weten wat er mis is, maar alles gaat goed.' Toen viel me in hoe ik de droom kon duiden: wat ik ging doen, is vertellen over zelf-

vergeving. In een echte workshop houtbewerking leer je concreet en praktisch houtsnijden, en je neemt een bewerkt stuk hout mee naar huis, maar ik kon alleen maar theorie bieden. Die werkt pas als ik tot de mensen zou doordringen met mijn verhaal en als ze het vervolgens zelf zouden gaan doen.

Vlak voor het webinar begon, liep ik nog even een ommetje en ik nam een paadje tussen bomen waar ik normaal niet loop. Ik hoorde een onregelmatig geklop, keek rond, besepte dat het uit een boom kwam en warempel, daar zag ik een specht opvliegen, midden in het Oude Noorden van Rotterdam, waar ik woon. Ik had nooit eerder een specht gezien in deze buurt. Door dit voorteken voelde ik me gerustgesteld.

Het webinar ging prima. De deelnemers konden ook vragen stellen en de meestgestelde vraag was: hoe kom je bij het gevoel? Tja, dat was nou precies waar mijn droom over ging. Ik kan het wel uitleggen, maar wil het werken, dan moet je het toepassen. Dan moet je zelf in je eigen boomschors gaan pikken, bij wijze van spreken, net zolang tot je door de laag spanning heen bent en hout snijdt. Ik vroeg me af of de mensen die deze vraag stelden het al hadden geprobeerd, of ze ook daadwerkelijk gedaan hadden wat ik adviseerde, ermee waren gaan zitten. Want die vraag kwam wel erg snel.

Hetzelfde geldt natuurlijk voor dit boek. Je kunt het boek lezen maar daarmee heb je jezelf nog niet vergeven. Je moet het dóén. Voor veel mensen is het heel lastig om 'uit hun hoofd' te komen

en iets te voelen, zeker als het pijnlijk is. Dat is nou juist precies waarom we ons schuldig voelen – die vertrouwde kramp is minder eng dan de onbekende echte zielenpijn die eronder ligt.

Elke verandering begint met bewustwording. Aandacht geven aan je gedachten zet een proces in gang, ook aandacht voor die snelle flitsjes van gedachten die misschien al zo vertrouwd zijn dat je ze niet meer opmerkt: o ik heb het weer verprutst, wat ben ik toch een sukkel, ik leer het ook nooit, moet je net mij weer hebben, en zo verder. Er kan een kleine pauze komen in je gedachtestroom: hm, daar komen weer die zelfbeschuldigende gedachten ... Die pauze kan groter worden. De automatische reflex gaat eraf. Je krijgt een keuze, ook een keuze om ontmoedigende gedachten voorbij te laten gaan met het besef: dit is oud, dit komt uit mijn kindertijd, dit is zo'n schild-gedachte, mijn hart is nu groot genoeg, ik ben nu groot genoeg voor de pijn die achter het schild ligt. Bewustzijn brengen in onbewuste patronen lost ze op, geneest je geest.

De Amerikaanse filosoof en auteur Charles Eisenstein is een van mijn grote helden; iemand die diepere lagen van de werkelijkheid in gewone spreektaal kan uitleggen. In een Zoom-bijeenkomst eind 2024 sprak hij over al het slechte nieuws over de wereld waardoor we ontmoedigd kunnen worden, de verhalen over oorlog en wreedheid, onrecht, vernietiging en vervuiling. Zijn thema is dat we het wij-zij-denken achter ons moeten laten. Dit is de andere kant van schuldgevoel: het hardnekkige idee dat de ándere partij schuldig is: 'Ik ben goed bezig maar zij doen het fout.' Daarvoor