

Wrok,

Ik las laatst in een artikel dat olifanten een sterk geheugen hebben, en slechts weinig vergeten. Dat wisten we al natuurlijk vanuit die mooie oude reclame van Rolo snoepjes (1996) waarin een jongetje een snoepje aanbied aan een jong olifantje. Op Youtube kun je die reclame nog bewonderen. Echter in het genoemde artikel stond dat olifanten, ondanks hun sterke geheugen, geen wrok koesteren. Dat bericht sprak mij aan. Veel meemaken, veel onthouden maar het negatieve niet laten vermeerderen tot wrok.



Een mooie, oude term 'wrok'. Het is volgens het woordenboek: "een blijvend gevoel van onvrede over geleden of vermeend onrecht".

Wij mensen zijn daar goed in! Als iemand ons iets misdaan heeft blijft er, zoals ik dat noem, 'een spoor achter' in ons gedrag. Dit kan weken, maanden, jaren of zelfs een leven lang duren. We kennen allemaal wel iemand (uit eigen ervaring) waar wrok aanwezig is, mensen elkaar niet (meer) willen zien en waar het spoor niet uitdooft.

Vanuit de belevingspsychologie is het belangrijk om te kijken naar wat maakt dat een spoor zolang duurt voor het uitdooft. Wat drijft ons om wrok te koesteren als een kostbaar bezit? Wat is het mechanisme dat het spoor in stand houdt of, andersom, juist uitdooft?

Wrok is al zo oud als de wereld. In de Illias van Homerus koestert Achilles wrok omdat hij beledigd werd door Agamemnon. Zijn spoor duurde tien jaar alvorens hij zich weer in de strijd met de Grieken mengde. Achilles woede was even legendarisch als zijn moed.

Wrok is opgetelde woede. Een woede die tot uitbarsting komt, klaart de lucht en wordt niet toegevoegd aan de wrok. Wrok is de optelsom van verschillende niet-geuite woedes. Wrok is altijd gebaseerd op perceptie ("vermeend onrecht") en niet op feiten. Dit lijkt natuurlijk niet zo omdat de wrok de intelligentie als vriend heeft in het verzinnen van een aannemelijke verklaring en dit als feiten presenteert. Het vermeende feit is de vriend van de wrok. We koesteren de wrok omdat we het feit 'verzonnen' hebben. Dat is wat cryptisch natuurlijk, maar het gegeven dat we feiten verzinnen duidt op onbewuste pijn. We zijn geraakt, net als Achilles, en hebben een innerlijk excuus nodig. Dat excuus is het verzonnen feit.

Uitdoving van dit 'feit' kan alleen door reflectie op jezelf. Het eigen 'feit' moet weer onderruit gehaald worden. Maar omdat het een vermeend feit is, kan dit alleen door jezelf.

Iedereen kent wel een dergelijke situatie. En iedereen kent dan ook de goedbedoelde brief, email, gesprek om het 'feit' van de ander te weerleggen. Ongeacht de argumenten lukt dit vrijwel nooit. Omdat het juist de pijn, waarop het 'feit' gebaseerd is, weer laat opvlammen. De sleutel tot uitdoving ligt daarom nooit buiten jezelf. Jij bent als enige verantwoordelijk om je wrok jegens anderen uit te laten doven.

Achilles spoor doofde uit toen zijn beste vriend in de strijd stierf. De pijn van het verdriet overtrof de pijn van de belediging. Dat bracht hem inzicht waardoor het oorspronkelijk 'feit' (belediging) verdween. Het spoor kwam door reflectie ten einde.

Een olifanten geheugen is mooi, een leven zonder wrok mooier.

Ed J. Baas

