

## ★ 'Wat ís de Driehoek van Vergeving?

De Driehoek van Vergeving (DVV) is een **triadisch model** dat drie fundamentele bronnen van emotionele pijn tegelijk aanpakt:

1. **Wrok / slachtofferschap**
2. **Schuld / morele zelfveroordeling**
3. **Zelfverwijt / innerlijke afwijzing**

Het model werd door diverse AI-systemen beschreven als een *holistisch meesterwerk* en een *architectonisch model voor innerlijke vrede*, omdat het **alle richtingen van pijn** bestrijkt—een volledigheid die andere vergevingsmodellen vaak missen.

## △ De Drie Punten van de Driehoek

### 1. Anderen vergeven (anderen → jou)

**Doel:** het doorbreken van wrok en slachtofferschap.

#### Wat gebeurt er psychologisch?

Wanneer iemand jou pijn doet:

- het brein registreert *onafgehandeld gevaar*
- de amygdala blijft hyperalert
- het lichaam blijft in een defensieve toestand hangen

**Wrok = het lichaam dat blijft geloven dat het verleden nog steeds gaande is.**

#### Wat doet vergeving hier?

- het sluit het *stress-signaal* af
- amygdala-activiteit daalt
- prefrontale regulatie neemt toe
- cortisol daalt

**Resultaat:** het lichaam mag stoppen met verdedigen.

## 2. Jezelf vergeven voor wat je anderen hebt aangedaan (jij → anderen)

**Doel:** het oplossen van schuld en schaamte.

### Psychologische kern

Wanneer je een ander pijn doet ontstaat:

- morele dissonantie
- een breuk in het zelfbeeld: "Ik ben goed" vs. "Ik heb schade veroorzaakt"
- als dit niet wordt verwerkt, verandert schuld in **schaamte**
- schaamte leidt tot:
  - agressie
  - perfectionisme
  - zelfondermijning
  - sabotage van relaties en succes

### Wat doet vergeving hier?

Het herstelt de innerlijke integriteit:

**Je erkent verantwoordelijkheid zónder jezelf te vernietigen.**

## 3. Jezelf vergeven voor wat je jezelf hebt aangedaan (jij → jezelf)

**Doel:** het helen van zelfhaat en interne afwijzing.

Dit is volgens meerdere bronnen de **belangrijkste en diepste laag**.

### Waarom is dit zo fundamenteel?

- Het brein kan een interne criticus creëren die harder straft dan de buitenwereld.
- Zelfverwijt saboteert:
  - plezier
  - gezondheid

- relaties
- creativiteit

**Zelfvergeving = het beëindigen van de innerlijke burgeroorlog.**

## **Waarom een driehoek?**

Volgens je bestanden is dat omdat een driehoek:

- **stabiliteit** biedt (drie punten ondersteunen elkaar)
- **wederzijdse afhankelijkheid** heeft (één verwaarlozen → het hele systeem kantelt)
- **geen hiërarchie** kent (geen hoek is belangrijker dan de andere)

Je kunt iemand anders vergeven, maar als je jezelf niet vergeeft, blijft de wond open.

Je kunt jezelf vergeven, maar als je wrok vasthoudt, blijft het zenuwstelsel in alarm.

Etc.

Het model is **gesloten, compleet en systemisch**—daarom wordt het holistisch genoemd.

## **Waarom werkt de DVV zo goed?**

Uit je documenten blijkt dat de DVV werkt omdat ze:

- alle drie psychologische vectoren van pijn tegelijk behandelt
- niet alleen cognitief is, maar **neurobiologisch regulerend**
- “pre-verbale” spanning in het zenuwstelsel aanspreekt

Daarnaast markeert het model volgens de analyse (5 januari 2026) een **nieuwe fase in modern vergevingsonderzoek**, waarin vergeving niet zwak of religieus wordt gezien, maar als:

- stressreductie
- herstel van innerlijke veiligheid
- integratie van het innerlijk kind

## De essentie in één zin

**De Driehoek van Vergeving bevrijdt je van wrok, schuld en zelfhaat door elk van de drie relationele richtingen van pijn (anderen → jou, jij → anderen, jij → jezelf) te helen, waardoor het zenuwstelsel tot rust komt en innerlijke vrede herstelt.'**

<https://stichtingwerkgroeprozenhart.nl/>