



# Mens, kom tevoorschijn

Vanaf onze geboorte tot en met onze dood komen we in aanraking met een schier oneindige reeks gewenste en ongewenste levensveranderingen. Hoe ontdekken en ontwikkelen we de veerkracht die nodig is om ons leven vol te leven, onze unieke bijdrage te blijven leveren, onze roeping vorm te geven binnen voortdurende verandering?

In een reeks interviews gaan Klaartje van Gasteren, Marnix Reijmerink en Jakob van Wielink in gesprek met bekende internationale denkers die allen laten zien dat in het ontdekken en herkennen van onze kwetsbaarheid ook de weg naar ons talent en potentieel ligt. Verhalen van mensen die tevoorschijn zijn gekomen en die de lezer uitnodigen en uitdagen datzelfde te doen.

In dit interview vertelt Candice Mama over hoe haat ziek maakt en de sleutel naar healing ligt in vergeving. Candice Mama groeit op in Zuid-Afrika. Als ze negen maanden oud is, wordt haar vader vermoord door politieagent Eugene de Kock. Candice' vader streed tegen het apartheidsregime. Deze strijd kost hem uiteindelijk zijn leven. Pas jaren later ontdekt Mama de impact van zijn dood op haar gezondheid. De haat die ze in zich draagt maakt haar letterlijk ziek. De ontmoeting met de moordenaar van haar vader en haar bereidheid hem te vergeven, geven haar het leven.

*In gesprek met Candice Mama over zelfliefde,  
vergeving en verzoening*

# Je kunt je leven helen

“Toen ik zestien was had ik ineens het gevoel dat ik een hartaanval had. Mijn moeder bracht me naar het ziekenhuis, waar ze me een nacht lieten blijven. De volgende dag, na verschillende onderzoeken, stond de arts ons te woord. Zijn boodschap was helder: ‘Je lichaam maakt je kapot en als je niet verandert wat je doet, ga je dood.’” Candice Mama’s maag zit vol met stressgerelateerde zweren en de hartklachten blijken een paniekaanval.

**Auteurs:** Klaartje van Gasteren, Marnix Reijmerink & Jakob van Wielink

De mededeling van de arts was geen verrassing voor Candice Mama. “Ik wist dat ik depressief was en wat me depressief maakte.” Ze was negen jaar oud toen ze ontdekte hoe haar vader is overleden. Haar moeder had haar eerder wel verteld dat hij vermoord was, maar hoe, ontdekte ze pas toen ze op haar negende een boek over de apartheid opende en daarin een foto vond van haar vaders met kogels doorzeefde en verbrande lichaam. Hij was vermoord door Eugene de Kock. Ze vertelt hoe er vanaf dat moment twee dingen in haar aanwezig zijn: angst en woede, en hoe deze twee samen leidden tot een jarenlange depressie. De ziekenhuisopname deed haar inzien dat deze angst en woede haar in continue verhoogde staat van stress hadden gebracht met de maagzweren tot gevolg.

Enkele weken na de ziekenhuisopname kwam een gedachte in haar op, die haar leven veranderde: “Eugene had mijn vader vermoord en nu liet ik hem mij vermoorden.” Dit inzicht bracht in eerste instantie wraakgevoelens teweeg. “Als ik doodging, won Eugene twee keer. Dat mocht niet gebeuren.” Ze realiseerde zich dat ze al lange tijd suïcidale gedachten

had en het niet belangrijk vond of ze zou leven of sterven. Toch nam ze toen het belangrijke besluit om te willen leven. Het was de start van een reis van zelfreflectie, onderzoek, meditatie en loslaten.

“Op mijn achttiende ontdekte ik dat ik een diepere relatie had met de moordenaar van mijn vader dan met mijn vader zelf.” Door alle energie te steken in haar woede, had ze zich wel verdiept in wie de moordenaar van haar vader was, maar nooit in wie haar vader zelf was. Toen ze zich eenmaal verdiepte in zijn leven, zijn dagboek las en met mensen sprak die hem hadden gekend, kwam haar vader tot leven en ontdekte ze hoeveel ze op hem lijkt. “Mijn vader is mij, en ik ben hem.”

## Trauma vertroebelt blik

“Op mijn reis ontdekte ik dat ik met mijn woede mezelf kapot maakte. Dat liefde en haat niet samengaan.” Vasthouden aan traumatische ervaringen, blokkeert de liefde in ons leven. We maken allemaal ingrijpende, soms traumatische ervaringen mee. Dit is inherent aan het leven. Het is spijtig als we deze ervaringen laten bepalen wie we zijn,

"Ik had door de haat een diepere band met de moordenaar van mijn vader, dan met mijn vader zelf."

(Candice Mama)

onze identiteit laten definiëren. Een probleem dat velen van ons hebben, is dat we ons niet altijd realiseren of toestaan te ervaren dat we pijn hebben. Mama vertelt hoe we geneigd zijn door een roze bril naar het leven te kijken en de pijn te vermijden. En hoe we ervan uitgaan dat anderen op dezelfde manier naar impactvolle levensgebeurtenissen kijken en deze ervaren. "Pas als we vergeven en door een proces van heling gaan, gaat de roze bril af en kunnen we echt ervaren wat liefde is."

Mama omschrijft trauma als een afstandsbediening van de ziel. "Zolang we onze trauma's niet (er)kennen, niet hebben geheeld, kan iedereen de knopjes van onze ziel bedienen. Dan staan onze emoties, zoals verdriet, woede en haat, de zelfcontrole over onze ziel in de weg." Op het moment dat je geleid wordt door woede, kun je geen positieve aandacht geven aan wat je wel wil. "Door te vergeven neem je de controle terug. Je leert je emoties te controleren en focus te houden op wat echt belangrijk voor je is." Vergeving is daarmee een cruciaal onderdeel van zelfleiderschap.

### **Vergeving en verzoening**

"Als je niet vergeeft, houd je jezelf gevangen. In essentie bouw je een kooi om je heen, zodat de ander je niet kan raken." Vergeving zorgt ervoor dat je vrij kan zijn en weer

controle kan hebben over je eigen leven. "Als je je beter wilt voelen moet je de invloed van de ander niet allesbepalend laten zijn. Jij hebt geen invloed op de ander, maar wel of je de ander toestaat je pijn te blijven doen."

Vergeven is niet hetzelfde als verzoenen. "Dat kan een volgende stap zijn, maar dat hoeft niet", legt Mama uit. "Vergeving gaat over jezelf vrijmaken en ruimte maken om verder te gaan. Je houdt vast aan de gebeurtenis, maar koppelt het los van de heftige emoties die ermee verbonden zijn. Vergeving gaat alleen over jou en niet over de ander. Verzoening gaat over samen gaan zitten met de ander en hem vergeven voor de pijn die hij jou heeft gedaan."

In 2014 werd er een ontmoeting gearrangeerd tussen Eugene de Kock en de familie. De ontmoeting was er een van vergeving en verzoening. Op de vraag van Mama of hij zichzelf heeft vergeven voor zijn daden, antwoordde hij: "Als je gedaan hebt wat ik deed, hoe kun je dan jezelf vergeven?" Voor Mama verdween de woede door De Kock te vergeven. En met het wegvallen van de woede kwam ook de vraag: wie ben ik zonder deze woede? "Ik moest mijzelf opnieuw ontdekken", vertelt ze. "Als je jezelf door vergeving vrijmaakt van woede en haat, dan ontstaat controle over jezelf en groeit nieuwsgierigheid. Deze nieuwe blik brengt een objectievere kijk op het leven."

Mama besloot haar verhaal naar buiten te brengen. Dat leidde tot veel positieve en negatieve reacties, waaronder zelfs doodsdreigingen. Ze vertelt hoe haar moeder haar vroeg te stoppen met het vertellen van haar verhaal, maar ze kon haar mond niet langer houden. "Als dit de reden is dat ik overlijd, dan ga ik liever dood dan dat ik mijn woorden terugneem", was haar reactie. Van jongs af aan heeft ze een sterk rechtvaardigheidsgevoel. Op het schoolplein kwam ze al op voor de kinderen die gepest werden. Hierin voelt

### Over Candice Mama...

Candice Mama (1991) is de dochter van Glenack Masilo Mama, die in 1992 werd vermoord in zijn strijd tegen de apartheid. Mama strijdt voor meer erkenning van de pijn die de apartheid heeft gebracht. Als schrijver, spreker en coach op het gebied van trauma, vergeving en verzoening heeft ze impact op de levens van velen. Ze is door *Vogue Magazine* gekozen in de top 33 van meest inspirerende vrouwen wereldwijd. Ze is een door de Verenigde Naties erkend activiste en maakte internationaal carrière als model. [www.candicemama.com](http://www.candicemama.com)

ze zich verbonden met haar vader. "Hierin lijk ik op mijn vader. Hij ging ook vol voor zijn overtuigingen. Als hij zich echt ergens op richtte, dan was hij toegewijd en ging er helemaal voor."

### Vrouwelijk leiderschap

Zo verschillend van haar moeder en zo onbekend met haar vader, voelde Mama zich lange tijd nergens bij horen. Na de dood van haar vader was haar moeder niet in staat om voor haar te zorgen. "Er waren veel vrouwen in mijn familie die een moederrol op zich namen." Als kind was het moeilijk te begrijpen dat ze niet bij haar moeder mocht blijven en in haar puberteit zette ze zich stevig tegen haar af.

"Toen ik twintig was ging ik anders kijken naar de vrouwen in de familie. Ze hebben zoveel meegemaakt op zo'n jonge leeftijd. Ik ging ze bewonderen voor hoe ze het gedaan hebben onder de omstandigheden waarin ze leefden. En ik realiseerde me dat mijn moeder het beste heeft gedaan dat ze kon onder die omstandigheden. Ik ging haar en andere vrouwen in mijn familie respecteren voor wie ze zijn, maar ook voor de kansen die ze mij door hun handelen hebben gegeven."

Zuid-Afrika is een land waar vrijheid niet vanzelfsprekend is. Daar is de strijd van iedere generatie van belang voor de vrijheden van de volgende generatie. Mama vertelt hoe ze zich vrij kan bewegen in haar land, in de wereld, omdat ze niet hoeft te vechten om te overleven en hoe ze dit mede te danken heeft aan de generaties voor zich. De strijd die zij leverden heeft ervoor gezorgd dat we nu zijn waar we zijn. "Als zij dit konden overleven, dan heb ik geen excuus om er niet het beste van te maken."

Veel vrouwen wereldwijd hebben hun plek lange tijd niet vol ingenomen. Mama roept vrouwen op te gaan staan. "We hoeven geen mannen te worden. Onze emoties zijn onze kracht. We hebben meer mogelijkheden dan ooit. We moeten kijken naar de vrouwen voor ons en hoe ze de weg hebben geplaveid. Het is onze plicht om het makkelijker te maken voor de vrouwen die na ons komen. We moeten trots zijn op waar we zijn, vooruitkijken en het nog beter maken."

"Verzoening is tweerichtingsverkeer. Het vraagt om een werkelijke ontmoeting en het vermogen om te luisteren en te spreken vanuit het hart."

(Anselm Grün)

## Persoonlijke heling als katalysator voor anderen

“Mijn verhaal is tragisch en pijnlijk, maar in mijn land niet uniek. Het feit dat ik gekozen ben om dit universele verhaal naar buiten te brengen, neem ik niet licht op. Het is een cadeau. Ik voel me bevoorrecht dat mensen mijn verhaal willen horen. Zich willen laten inspireren om het pad van vergeving in te slaan. Soms als we terugkijken op het leven, dan kunnen we ervaren dat er iets groters is dan onszelf. Ik zie mezelf als een verteller van een groter verhaal.”

Mama nodigt mensen uit om vanuit een ander perspectief naar hun leven te kijken; zichzelf anders te zien. Het potentieel van mensen is enorm en vaak veel groter dan dat men zelf ziet. “Iedereen kent in meer of mindere mate het gevoel minderwaardig te zijn. Als we in staat zijn om te accepteren dat dit gevoel er is, stoppen ermee te vechten, en er woorden aan geven, dan kun je eraan voorbij.” De essentie, zo geeft Mama aan, ligt in erkennen van wat er in je is; het niet negeren en er niet tegen vechten. “Ik kan de ander niet veranderen, maar ik kan wel een katalysator zijn voor anderen om zichzelf anders te zien. Ik leer mensen zichzelf toestemming te geven om zichzelf en anderen lief te hebben.”

Haar boodschap is helder: investeer in het helen van je eigen wonden. Je bent de ster in je eigen film, hoofdpersoon in je eigen boek. Investeer in jezelf. Zelfliefde is het meest krachtige dat je jezelf kan geven. Zelfliefde is belangrijk; het is een proces en het vraagt blijvend om oefening. Voor Mama betekent dit iedere dag

schrijven in haar dagboek, reflecteren op haar eigen gedrag en heldere grenzen stellen. Het verhaal van Candice Mama getuigt van grote veerkracht. De combinatie van haar verhaal, sprankelende lach en innerlijke wijsheid, zijn een ware inspiratie voor ons. Ze is de verteller van haar eigen verhaal ten dienste van de heling van velen. Niet alleen voor de slachtoffers van de het apartheidregime, maar voor mannen, vrouwen en kinderen wereldwijd die geconfronteerd worden met trauma van welke aard ook en een weg zoeken naar heling. ■

De auteurs zijn als partner verbonden aan De School voor Transitie.

[www.deschoolvoortransitie.nl](http://www.deschoolvoortransitie.nl)

## Referenties

- Gasteren, K. van, Reijmerink, M., Soeters, M., & Wielink, J. van (2020). Ik bouw met woorden huizen waarin mensen zich thuis voelen. In gesprek met Anselm Grün over leiderschap en roeping. *Tijdschrift voor Coaching*, 16(1), 50-55.
- Mama, C. (2019). *Forgiveness Redefined: A young woman's journey towards forgiving the apartheid assassin who brutally murdered her father*. Gauteng: Tracey McDonald Publishers.
- Posthumus, N. (2020). Haar vader werd vermoord tijdens de apartheid, zij vergaf de moordenaar. *Trouw*, 9 januari.
- Wielink, J. van, Fiddelaers-Jaspers, R., & Wilhelm, L. (2020). *Taal van Transitie: Je roeping als leider in een wereld van verandering*. Heeze: Circle Publishing.