

## **Viering: 'De kracht van kwaadheid'**

Kristin Vanschoubroek en Margriet van der Heijden

21 juni 2009

Als we beziel willen leven moeten we onze emoties ter harte nemen, ook onze kwaadheid. Onze emoties zijn de brandstof voor onze ziel. Het is belangrijk dat we zoeken wat onze kwaadheid betekent, wat ze ons te zeggen heeft, want als we ze niet au sérieux nemen, kunnen we niet in onze kracht komen.

Kwaadheid is een thema dat mij na aan het hart ligt. Ik ben al veel kwaad geweest in mijn leven, op mijzelf, op anderen, op situaties... Ik heb ook al veel kwaadheid gezien bij anderen, en ze beluisterd. Ik ben vertrouwd met kwaadheid en het is mijn overtuiging dat ze een enorme kracht is die, als ze goed wordt gebruikt, een sterke motor tot verandering kan zijn.

Voor sommige mensen is kwaadheid moeilijk. Ze gaan ruzies uit de weg omdat ze van rust, stabiliteit, harmonie houden. Kwaadheid is een storing en daar houden ze niet van. Anderen zijn bang van kwaadheid omdat ze geleerd hebben dat ze er niet mag zijn, dat het uiten ervan 'slecht' is. Misschien heb je je boosheid zo onderdrukt en afgehouden dat je niet meer weet hoe je ze moet uiten? Misschien ben je bang dat je boosheid te groot is, dat ze onstuitbaar is als je ze de vrije loop laat? Misschien ben je ooit in woede uitgebarsten en heeft dit veel schade aangericht? Misschien heb je als kind zoveel ruzie gezien en heb je er zo onder geleden dat er als het ware een innerlijk axioma is ontstaan: ruzie dat nooit!

Ook in vele spirituele teksten en groepen wordt kwaadheid als niet wenselijk gezien. De klemtoon wordt gelegd op het transformeren ervan en op het belang van geweldloosheid. Geweldloosheid is zeker een grote waarde en je daarin oefenen is zeer belangrijk. Toch is het goed om voorzichtig om te gaan met het begrip 'transformatie'. We moeten onze kwaadheid durven leven. Transformatie is niet iets dat je met wilskracht kan bekomen. Het is een gebeuren dat zich beetje bij beetje innerlijk ontvouwt. Precies door uiting te geven aan je kwaadheid kan je ze gemakkelijker loslaten, tenminste als ze wordt ontvangen. Kwaadheid die niet wordt ontvangen, krijg je vaak als een boemerang in je gezicht terug. Dan moet je andere wegen zoeken...

Ik zie vaak dat mensen kwaad zijn, en dat ze kwaad zijn omdat ze kwaad zijn! Ze zijn ontgoocheld omdat ze hun kwaadheid niet kunnen loslaten of transformeren. Maar zo werkt het dus niet. Als mensen zeggen dat ze graag minder kwaad zouden zijn, dan vraag ik hen eerst wat hen kwaad maakt. Boosheid is immers vaak zo begrijpelijk. Zou je niet boos zijn als je keer op keer wordt genegeerd? Als iets dat voor jou een belangrijke waarde is met voeten wordt getreden? Als er niet naar je wordt geluisterd? Als iets dat je al duizend keer hebt gevraagd, toch nog beantwoord wordt met net iets anders? Als aan een diep gekoesterd verlangen niet wordt voldaan? Als je jezelf telkens opnieuw helemaal geeft, terwijl dit niet in gelijke mate wordt beantwoord? Als er onrecht geschiedt? Als je lijdt onder de manier waarop mensen met elkaar omgaan? ...

Ik pleit ervoor naar je boosheid te luisteren. Het is een weg om jezelf te leren kennen, om te voelen welke verlangens in je leven en waar je pijn zit. Als je je kwaadheid blokkeert, blokkeer je ook je levensenergie. Je mag dus kwaad zijn.

Je kwaadheid zien als iets van jou, en ze zonder oordeel onderzoeken, is een eerste heel belangrijke stap. Het is goed daarbij voor ogen te houden dat kwaadheid te maken heeft met het verlangen naar contact, verbinding, liefde, met het verlangen naar gezien en begrepen te worden. Kwaadheid is immers verbonden met je kwetsbaarheid, je pijn, je opgelopen verwondingen.

Kwaadheid kan zich richten naar jezelf, naar anderen, naar de wereld, en bij uitstek naar je partner. Er is de kwaadheid op zichzelf. Mensen hebben vaak schuldgevoelens. Ze zijn bewust of onbewust boos op zichzelf. Het is moeilijk voor hen om zichzelf te accepteren met alles wat in hen leeft. Ze nemen zichzelf bepaalde gevoelens of gedragingen kwalijk. Deze kwaadheid kan zich op vele manieren uiten: door bijvoorbeeld een verstoring van hun eetgedrag, door een depressie (die vaak een onderdrukking is van kwaadheid), door agressiviteit tegenover zichzelf, door allerlei psychosomatische klachten. Kwaadheid op jezelf en niet-acceptatie van jezelf kan zich ook uiten in agressief en destructief gedrag naar anderen toe. Het zijn vaak heel gevoelige zielen die zwaar te kampen hebben met zichzelf.

Er is kwaadheid op anderen. Ik neem het voorbeeld van de ouders. Verlangen we niet allemaal naar goede ouders? En hoe diep voelen velen zich gekwetst omdat ze van hun ouders niet kregen wat hun hart nodig had? Het is een zegen als je kwaadheid en je kwetsuren later kunnen worden uitgesproken. Kwaadheid die wordt begrepen en ontvangen, herstelt je integriteit en geeft je je levenskracht terug.

Sommige mensen kunnen hun kwaadheid niet uitspreken omdat ze niet durven, of omdat ze bang zijn de ander te kwetsen, of omdat de ouder is overleden, maar gaan de weg van herstel op een andere wijze. Door hun kwaadheid ruimte te geven, ze te erkennen, ze te begrijpen, ze in liefde te omarmen, en vooral door tegelijk hun leven in te richten op hun eigen manier, los van de verwachtingen van de ouders, vinden ze harmonie en liefde en komen ze tot innerlijke vrede en mildheid.

Er is ook kwaadheid op de maatschappij. Vaak is dat een uiting van ontevredenheid, van een onbewust verdriet of een onbewuste pijn. Of van een gevoel er niet bij te horen, je plaats niet te vinden in de maatschappij, te veel tegenslagen te moeten incasseren. Voor veel mensen is het leven moeilijk.

Ook in partnerrelaties zit vaak veel kwaadheid. Het is alsof de partner alle kwaadheid in je naar boven haalt. De partnerrelatie is dan ook een relatie die heel dicht op je vel zit en waarin je liefde, begrip, zorg en aandacht wil ervaren.

Als aan deze verlangens niet tegemoet wordt gekomen, dan doet dat veel pijn. Mensen die veel agressie voelen in hun relatie dragen vaak een heel diep verlangen naar liefde in zich. Hun kwaadheid is eigenlijk een smeekbede vanuit hun nood aan intimiteit, zich gezien voelen, een speciaal plaatsje hebben in het hart van de ander.

Vaak zijn mensen heel ongelukkig omdat hun kwaadheid ook de boosheid van de partner uitlokt, terwijl ze zo hunkeren naar begrip. Ze veroorzaken dus net het omgekeerde van wat ze willen en komen zo in een vicieuze cirkel terecht waar ze niet uit geraken.

Deze mensen lopen dan ook vaak met een enorm schuldgevoel rond. Zich kwetsbaar opstellen bij de partner, hun verdriet laten zien, lukt vaak niet. Verdriet uiten is nog moeilijker, nog kwetsbaarder dan kwaadheid uiten. Veel mensen riskeren dat niet, want verdriet dat niet wordt begrepen, gaat nog dieper dan de pijn die gepaard gaat met de strijd aangaan. Je komt oog in oog te staan met je eenzaamheid en vaak is het een hele weg om daar vertrouwd mee te raken.

Om deze weg naar binnen te gaan heb je bronnen nodig: stilte die je toelaat diep in jezelf te schouwen, mensen bij wie je je verhaal kan doen, mensen die je begrijpen.

Als je de weg kan gaan van kwaadheid naar verdriet, als je verdriet wordt ontvangen en begrepen, als onder je verdriet je grote liefdeskracht en je verlangen naar liefde wordt gezien, dan kan je stilaan vertrouwd worden met jezelf en met de liefde die je in je draagt. Zo kunnen je kwaadheid en je woede geleidelijk aan transformeren en kan de liefdeskracht die eraan ten grondslag ligt je motor worden. Kwaadheid en verontwaardiging zijn zo vaak de stuwende krachten achter onze engagementen. Kwaadheid die in zijn essentie wordt begrepen, leidt tot verandering, tot creativiteit en tot dienstbaarheid.

\* \* \*

Toen Kristin me vroeg om een getuigenis te brengen over de kracht van kwaadheid zei ik zonder erover na te denken 'ja'. Dit thema loopt immers als een rode draad door mijn leven en het is voor mij een lang innerlijk proces geweest om te ontdekken dat er in kwaadheid een kracht zit, een positieve kracht.

Ik heb altijd veel boosheid in mijzelf gevoeld en ik vond dat tot voor enkele jaren erg negatief. Ik was me er lange tijd niet van bewust dat woede vaak het resultaat is van een hele reeks onuitgesproken gevoelens, die zich binnenin mij opstapelden tot uiteindelijk de hele zaak explodeerde. Ik voelde mij vaak boos en agressief, en uitte die agressie ook op een destructieve manier. Dat had als effect op mijn omgeving en relaties dat mensen mij gingen vermijden of zelf ook boos werden. Ik begreep daar werkelijk niets van, ik vond dat ik het recht had om kwaad te zijn. Waarom kreeg ik dan zulke reacties? Dikwijls vond ik dat de ander fout, hebzuchtig, bedrieglijk en slecht bezig was. Ik zat vol oordelen over de ander, en zonder me ervan bewust te zijn plaatste ik mijzelf in een machtspositie. Zij waren fout, met mij was er niets mis...

De keren dat ik niet in 'de almacht' ging zitten, was er onmacht. Dan vond ik mijzelf een heel slecht mens en veroordeelde ik mij voor de boosheid die ik voelde. Ik zat dan vol angst, schaamte en schuldgevoelens. Ik wilde zo graag meer liefde voelen voor mijzelf en de ander, en ik begreep niet waarom mij dat niet lukte. Het maakte mij diep ongelukkig en heel onzeker, mijn zelfbeeld was erg laag.

Jaren later en twee echtscheidingen verder besloot ik in psychotherapie te gaan om uit te zoeken wat de reden van mijn boosheid was en hoe ik daar op een andere manier mee zou kunnen omgaan. Door de therapie kreeg ik meer voeling met mijn emoties. Ik kwam in contact met veel pijn en verdriet over het onrecht dat me als kind door mijn opvoeders was aangedaan en dat opnieuw doorleefd en verwerkt wilde worden. Ik besepte dat mijn boosheid een overlevingsmechanisme was en dat er achter die boosheid verdriet, angst, teleurstelling en frustratie schuilging. Wanneer ik me angstig voelde, was ik me niet bewust van die angst en reageerde ik door boos te zijn.

Gelukkig had ik een therapeute die werkelijk meedogend naar me kon luisteren, zonder te oordelen, zonder zich verantwoordelijk te voelen en zonder mij een ellendig gevoel te geven. Dankzij haar realiseerde ik me dat woede en strijd niet getolereerd werden in mijn gezin van herkomst, het waren taboes van de eerste orde. Telkens als ik boos was op een van mijn broers of zussen kreeg ik te horen 'laat dat' of 'hou daarmee op'. Zo werd ik gedwongen die gevoelens te verbannen. Ik wilde immers geliefd en gezien worden door mijn ouders.

Nu besef ik dat mijn ouders zelf niet hadden geleerd om gevoelens te uiten, te begrijpen en te respecteren. Zij konden mij dus ook niet leren om ze uit te spreken, ze op een constructieve wijze te uiten.

Langzaam leerde ik voelen wat er werkelijk in mij omgaat als ik boos ben. Ik besepte dat de kern van mijn boosheid een onvervulde behoefte is. Ik leerde dat mijn boosheid wordt opgewekt door de gedachte dat ikzelf of de ander fout is, waardoor het contact met de kern van mijn gevoelens en behoeften verbroken wordt. Ik werd me bewust van de vele oordelen die ik had over mijzelf en de ander. Ik ging inzien dat boosheid niet ontstaat door wat de ander doet, maar door mijn eigen oordelen en interpretaties.

Aangezien alle gedachten over anderen uiteindelijk gedachten over onszelf zijn, is het oordelen over een ander, oordelen over onszelf. Groei betekent dan ook: je niet concentreren op de lessen van iemand anders, maar alleen op die van jezelf. We zijn geen slachtoffers van de wereld buiten ons, we zijn verantwoordelijk voor hoe we de dingen zien.

Het was en is intens oefenen om elke keer opnieuw de zin 'ik ben boos omdat zij' bewust te veranderen in 'ik ben boos omdat ik behoefte heb aan'. Het blijft ook een leerschool om de boosheid die bij me opkomt te accepteren, omdat het meest ongezonde is ze te ontkennen. Het effect is wonderbaarlijk wanneer ik – in plaats van te doen alsof ik niet kwaad ben – eerlijk zeg: "Ik ben kwaad, maar ik ben bereid dieper te kijken." Zo deel ik mijn kwaadheid met andere mensen zonder die te uiten als een aanval. Ik zeg dus hoe ik me voel, maar ik zeg niet dat het door de ander komt dat ik me zo voel, en ook niet dat het zijn of haar schuld is. Op die manier neem ik zelf de verantwoordelijkheid voor mijn gevoelens.

Wanneer wij op die manier leren omgaan met boosheid kan wat een ruzie had kunnen worden, of op zijn minst onplezierig zou zijn, deel uitmaken van de helende kracht van relaties. We zijn dan geen vijanden in het gesprek maar bondgenoten.

Oprechte relaties vereisen eerlijke communicatie, ongeacht hoe pijnlijk of beangstigend die is. Het proces van persoonlijke groei is niet altijd gemakkelijk, we moeten daarbij onze kwaadheid onder ogen zien. Vaak moeten we ons pijnlijk bewust worden van een patroon, voordat we bereid zijn het op te geven. Wanneer we grondig aan onszelf beginnen te werken lijkt het aanvankelijk dan ook alsof ons leven er slechter op wordt in plaats van beter. Wat er werkelijk gebeurt, is dat we beter voelen wat we onszelf aandoen omdat we niet langer verdoofd zijn door onwetendheid. We komen meer in voeling met onszelf. Dat proces kan zo moeilijk zijn dat we soms in de verleiding komen om terug te vallen. Het vergt moed – dit wordt vaak het pad van de spirituele krijger genoemd – om de scherpe pijn van zelfontdekking aan te kunnen in plaats van te kiezen voor onze kwaadheid. Toch moeten we onszelf recht in de ogen kijken voordat we de kracht hebben voor een nieuw begin.

Kwaadheid kan soms een monster lijken. We hebben allemaal demonen en draken in ons, maar we hebben ook de voortvarende prins. Ik heb nog nooit een sprookje gelezen waarin de draken het van de prins wonnen. En ik heb nog nooit geprobeerd een patroon te ontgroeien zonder de ervaring dat me genade gegeven werd als ik daar oprecht en nederig om vroeg.

Terugblikkend op mijn proces zie ik het zo.

Ik was gewend geraakt aan een soort verdoving, een levend dood zijn, een toestand van emotionele inertie die me tegen de pijn beschermde, maar ook beroofde van de 'nu-of-nooit-vreugde' van het leven. Het anders leren omgaan met mijn boosheid bracht me meer in verbinding met mijn noden, behoeften en verlangens, met mijn grenzen ook, en het gaf me meer levensvreugde. Ik leerde me sterker inleven in de ander en contact maken met de gevoelens en behoeften die achter de woorden van boosheid van de ander zitten. Ik kreeg meer mededogen en ik leerde zelf kwetsbaar te zijn en mijn diepste gevoelens prijs te geven. In plaats van boosheid te zien als een ongewenste emotie die weggezuiverd moet worden, kan ik die nu als een kracht ervaren. Ik ervaar nu dat er achter boosheid altijd iets opbouwends schuilgaat, een zinvolle en hoopvolle veranderingswens. Ik ben heel blij en dankbaar dat ik de kracht van boosheid mocht ontdekken, voor mijzelf, mijn zoon en mijn partner, en alle mensen die ik op mijn levenspad mag tegenkomen.

Margriet van der Heijden

\* \* \*

*Wees niet bang. Want niets is verborgen dat niet onthuld zal worden en niets is geheim dat niet bekend zal worden. Wat ik jullie in het duister zeg, spreek dat uit in het volle licht, en wat jullie in het oor gefluisterd wordt, schreeuw dat van de daken. [...] Iedereen die mij zal erkennen bij de mensen, zal ook ik erkennen bij mijn Vader in de hemel. Maar wie mij verloochent bij de mensen, zal ook ik verloochenen bij mijn Vader in de hemel.*

*Denk niet dat ik gekomen ben om op aarde vrede te brengen. Ik ben niet gekomen om vrede te brengen, maar het zwaard. Want ik kom een wig drijven tussen een man en zijn vader, tussen een dochter en haar moeder en tussen een schoondochter en haar schoonmoeder; de vijanden van de mensen zijn hun eigen huisgenoten! Wie meer van zijn vader of moeder houdt dan van mij, is mij niet waard, en wie meer houdt van zijn zoon of dochter dan van mij, is mij niet waard. Wie niet zijn kruis op zich neemt en mij volgt, is mij niet waard. Wie zijn leven probeert te behouden zal het verliezen, maar wie zijn leven verliest omwille van mij, die zal het behouden.*

*(Matteüs 10, 26-27; 32-39)*

Tijdens de voorbereiding van deze viering kwamen drie teksten uit het evangelie spontaan bij mij naar boven.

- *Wie je op de rechterwang slaat, keer hem ook de linkerwang toe. [...] Heb je vijanden lief en bid voor wie jullie vervolgen. (Mt. 5, 39 en 44)* Deze tekst is een oproep tot vrede, zeker geen oproep tot kwaadheid.

- *Jezus ging de tempel binnen, hij joeg iedereen weg die daar iets kocht of verkocht, gooide de tafels van de geldwisselaars en de stoelen van de duivenverkopers omver en riep hen toe: "Er staat geschreven 'mijn huis moet een huis van gebed zijn', maar jullie maken er een rovershol van!" (Mt. 21, 12-13)* Jezus treedt hier heel krachtig en doortastend op. Hij is duidelijk diep verontwaardigd.

- De derde tekst is het bovenstaande stukje evangelie met als kernzin: *Ik ben niet gekomen om vrede te brengen, maar het zwaard.*

Dit laatste tekstfragment heeft veel voor mij betekend. Het is verbonden met twee belangrijke momenten in mijn leven.

Tussen mijn 35 en 38 jaar voelde ik mij wel gelukkig, maar mijn bruisende kracht was verdwenen. Ik voelde weinig blijheid, goesting, plezier. Geleidelijk kwam ik tot het inzicht dat ik om voluit te kunnen leven iets aan mijn leven moest veranderen, dat ik moest durven mijn eigen weg en mijn eigen roeping volgen. Stilaan daagde het besef dat ik iets moest doen met mijn diep verlangen om mensen te begeleiden. Dat was niet evident, het was heel spannend. Zou ik het wel aankunnen? Was ik voldoende opgeleid? Ik had altijd geleefd in functie van het geheel en nu zou ik luisteren naar mijn eigen innerlijke stem, naar mijn eigen verlangen! Op het eerste gezicht leek mij dit egoïstisch. Peter, mijn man, had ook zijn vragen. Een vrouw die op haar eigen grond komt te staan doet veel daveren in een gezin...

Ik weet nog hoe moeilijk ik het vond de weerstanden in mijzelf en in hem te bestrijden. Het vroeg veel innerlijke kracht. Op een bepaald moment voelde ik en zei ik: "Ik sta hier met een zwaard en ik ga mij niet langer laten afleiden." Dat zwaard was er niet om mijzelf of hem te bestrijden, maar wel om de belemmerende weerstanden te overwinnen en de weg vrij te maken naar wat mijn hart mij vroeg.

Het andere belangrijke moment waaraan de tekst mij herinnert, is het afscheid van 'De Harp'. Toen heb ik voor een volle kerk een hartig woordje gesproken in naam van vele mensen voor wie 'De Harp' veel betekende en die rouwden om het teloorgaan ervan. Dat spreken heeft zeer veel moed gevraagd. Het heeft ook mensen gekwetst. Het was een aanklacht tegen het sluiten van 'De Harp'. Het was heel spannend om zo eerlijk vanuit mijzelf te spreken. Ik ervaarde toen dat spreken vanuit je innerlijke kracht verdeeldheid kan zaaien. Het is niet gemakkelijk om daarmee om te gaan. Ik wou zo graag voor iedereen goed doen... Ook Peter houdt veel van harmonie en gaat conflicten liever uit de weg. Hij bewonderde mijn spreken, maar had het er tegelijk moeilijk mee.

Ik herinner mij nog goed hoe hij de ochtend nadien bij het ontbijt de evangelietekst voorlas: 'Ik ben geen vrede komen brengen, maar het zwaard.' Zo vond hijzelf troost en steun en gaf hij ook mij bemoediging.

Omdat ik heel benieuwd was naar de volgorde van de teksten in het leven van Jezus, ging ik ze in de Bijbel opzoeken. Ik had verwacht dat 'heb je vijanden lief' als laatste zou komen, een mooie 'point final'. Maar neen, het is omgekeerd. Eerst komt het stukje over je vijanden liefhebben, dan komt het fragment over het zwaard en pas nadien komt het verhaal over het verdrijven van de kooplieden uit de tempel.

Als ik dit laat rijpen, kan ik het goed begrijpen. Voor je je kwaadheid als kracht kan aanwenden, moet je de liefde in je dragen. Als je je kwaadheid niet vanuit liefde hanteert, dan kan ze destructief zijn en veel verwoesten.

Eerst is er zuiveringswerk nodig. Het liefhebben van de vijand betekent immers in het reine komen met de schaduwkant, je eigen schaduwkant (je eigen innerlijke vijanden!) en die van de ander. Pas als je de schaduw hebt aanvaard en geïntegreerd, word je volledig mens en kan je tot universele liefde komen. Ook Jezus moest eerst tot die universele liefde komen vóór hij kon strijden voor de waarheid en mensen van daaruit kon terechtwijzen.

Het Bijbelfragment dat ik als centrale tekst koos voor deze viering is een straffe tekst. Hij gaat over waarheid, liefde, openheid, en hoe deze waarden samengaan, hoe ze één kunnen worden in de mens. Hij leert ons dat je innerlijk vrij moet zijn als je je kwaadheid als bevrijdende kracht wil aanwenden.

De tekst zegt ook dat er verdeeldheid zal zijn als je die weg gaat. Daarom kunnen deze woorden een steun, een bemoediging en een troost zijn voor al wie in conflict komt met zijn dichtste familie omdat hij of zij trouw is aan zichzelf, trouw aan het beste van zichzelf, trouw aan wat het leven van hem of haar vraagt. Soms is het heel belangrijk om je daar met al je innerlijke kracht voor in te zetten. Soms is het nodig dat je niet langer beantwoordt aan de verwachtingen of verlangens van je vader, je moeder, je partner of je kinderen, maar dat je je eigen weg gaat en doet wat je hart van je vraagt. Het is dan niet de bedoeling anderen te kwetsen, integendeel, maar de moed te hebben om op te komen voor wat voor jou essentieel is.

Het zwaard is er om de ziel te bevrijden en ze in overeenstemming te brengen met het grote plan, met de universele wetten, met God.

Kristin Vanschoubroek