



VERTROUW OP JE GEVOEL

Keuzes leren maken met Ignatius van Loyola

Sinds het aantreden van paus Franciscus is het begrip 'onderscheiden' weer actueel geworden. Dat heeft uiteraard alles te maken met de jezuïet Franciscus en de methodiek van zijn leermeester Ignatius van Loyola. Niet toevallig opent het boek 'Vertrouw op je gevoel' van Nikolaas Sintobin, zelf jezuïet, met een citaat van de huidige paus: 'Een van de zaken die de Kerk vandaag het meest nodig heeft, is onderscheiden.' De 'Geestelijke Oefeningen' van Ignatius hebben voor Sintobin geen geheimen meer. De kunst van het onderscheiden leerde hij kennen via vrienden tijdens zijn studententijd. Hij bleef er zich in verdiepen, ook toen hij afgestudeerd was als advocaat en als onderzoeker begon te werken aan de universiteit. Twee jaar na de eerste kennismaking met de ignatiaanse spiritualiteit, tijdens een weekend met zijn vriendengroepje in de abdij van Leffe, ontdekte hij dat dit de weg was die hem vreugde gaf. Het werd voor hem de aanzet om jezuïet te worden. Dertig jaar later is 'onderscheiden' nog steeds een wegwijzer in zijn leven. Hij heeft die wijsheid intussen gedeeld met 'ouders, leerkrachten, mensen uit de zorg, priesters en predikanten, zakenlui, studenten ...' Dit boek is daar een praktische neerslag van.

TOEGANKELIJK

De 'Vlaamse Amsterdammer' Sintobin staat erom bekend mee te gaan met zijn tijd. Hij werkt als internetpastor, is verantwoordelijk voor de populaire podcast *Bidden onderweg*, en houdt een veelgelezen blog bij: *In alle dingen*. Vorig jaar verscheen de derde druk van zijn boek *Wat deed God voor Hij de wereld schiep?* Hij is dus iemand die weet hoe je spiritualiteit vandaag aan de man moet brengen. En dat je bijvoorbeeld niet meer moet afkomen met technisch jargon of zwaar beladen woorden zoals Ignatius deed in zijn *Spirituele oefeningen*. In plaats daarvan gebruikt hij uitdrukkingen als *affectieve inbedding, innerlijk, positieve en negatieve gevoelens, schaduw, levensgebed, ontvankelijkheid ...* Hij wil daarmee nauwer aansluiten bij het hedendaagse taalgevoel en de cultuur vandaag.

Er is dus geen voorafgaande introductie in de ignatiaanse spiritualiteit nodig om dit boek ter hand te nemen. Het is ook geen studieboek. De praktijk van het onderscheiden staat voorop. En de talrijke eigentijdse voorbeelden maken het geheel waar nodig nog concreter. Het boek is bovendien geschreven in een heldere en bevattelijke taal. Je gaat er zowaar bij vergeten dat hier een jezuïet aan het woord is!

DE BAND MET HET CHRISTELIJK GELOOF

In een van de laatste hoofdstukken van het boek, onder de titel *Onderscheiden en christelijk geloof* benadrukt de auteur dat de ignatiaanse onderscheiding gebaseerd is op een gelovige wijze van in het leven staan. Vertrekpunt is dat God de mens ononderbroken laat delen in wat Hijzelf is: leven en liefde. *De diepste kern van een mens, zo geloven christenen, is die liefde. Hoe meer de mens zich in zijn doen en laten opent voor de Geest van God, hoe meer hij die liefde kan ervaren. Onderscheiden is uiteindelijk niets anders dan steeds weer je innerlijke voelhorens richten op Gods Geest. Zo kan een mens achterhalen waarheen de weg van het leven met God hem in het bijzonder leidt.* Sintobin voegt er echter aan toe dat onderscheiden niet exclusief voorbehouden is aan christenen. *Gods Geest laat zich niet opsluiten in één geloof of kerk. Christenen geloven dat Gods Geest aanwezig en werkzaam wil zijn in ieder mens van goede wil. Dit geldt ook voor mensen die een andere godsdienst of levensbeschouwing aanhangen. Voorwaarde is wel dat hun hart gevormd en gevoed wordt, binnen de eigenheid van hun traditie.* Vandaar ook het systematische onderscheid in dit boek tussen hoe christenen en anders- of niet-gelovigen met onderscheiden omgaan.

WAT VOORAFGAAT

Laten we nu even bekijken welke handvaten Ignatius ons via Nikolaas Sintobin aanreikt om ons de kunst van het onderscheiden eigen te maken. Onderscheiden gaat niet over wat je leuk of niet leuk vindt. Er gaat voorbereiding aan vooraf. Je moet vertrouwd raken met wat Sintobin *de subtiële en complexe rijkdom van het mens-zijn* noemt.

Dat begint met het vormen van je gevoeligheid. Al te makkelijk denken wij dat we alleen ons verstand moeten trainen. Dat het gevoelsleven ook zo'n vorming nodig heeft, vinden we veel minder evident. Zo komt het dat sommige mensen niet beter weten dan *dat geluk samenvalt met eigenbelang en comfort. Ze menen oprecht dat vreugde synoniem is voor onmiddellijke bevrediging van honger en dorst, drang naar geld, macht en erkenning. Het is moeilijk voor hen om te beseffen dat inzet voor een ander, het sluiten van compromissen, vergeving, solidariteit, geduld en soberheid een vreugde kunnen geven die veel groter is dan wat een narcistische gerichtheid op de eigen persoon kan opleveren.*

Daarbij is het belangrijk dat we beseffen dat we niet van nul moeten beginnen om te leren onderscheiden. *Mensen onderscheiden reeds duizenden jaren lang.* We kunnen ons door die lange

geschiedenis en ervaring laten inspireren. Ook religies dragen daartoe bij. Sintobin verwijst naar Jezus, *de leermeester bij uitstek van de liefde en dus van een authentiek (gevoels)leven.*

Luisteren naar je hart volstaat echter niet. Het hart moet weten waarover het gaat. Dat is een opdracht voor het verstand. *Onderscheiden is geen tovenarij. Je hart kan jou niet zomaar, uit het niets, een antwoord geven op vragen die vaak complex zijn. Hoe grondiger je het feitelijke dossier hebt verkend, hoe betrouwbaarder – want beter geïnformeerd – de stem van je hart wordt.*

Onderscheiden is dus *lezen in je hart dat vooraf goed op de hoogte is gebracht door je verstand.* Dat betekent ook dat je er de tijd voor moet nemen. Ignatius vraagt daarom regelmatig *terug te blikken.* Wat heeft je vreugde gegeven, vertrouwen, rust ...? En wat maakte je eerder verdrietig, onrustig, geërgerd ...? Zo leer je niet alleen de heftige maar ook de subtiële gevoelsbewegingen op het spoor te komen.

AANDACHTSPUNTEN

De auteur somt dan vier aandachtspunten op die ons kunnen helpen bij het eigenlijke onderscheiden.

We moeten *de uitdaging van de in-*

nerlijke beschikbaarheid aangaan. Dat betekent leren loslaten en bereid zijn niet vooraf al een idee te willen hebben waar we gaan uitkomen. Durven niet-weten is de boodschap. Vertrouwen en openheid zijn essentieel. Zoals we ook gehechtheden die ons onvrij maken, moeten laten varen.

De onderscheiding moet ons weer in contact brengen met de inwendige vreugde die diep in ieder van ons verscholen ligt. *De vreugde is ons kompas.* Als we terugblikken op een voorbijgeperiode, hebben we spontaan de neiging te blijven stilstaan bij negatieve gevoelens. Ignatius raadt aan daar niet aan toe te geven en ons te richten op wat ons blij maakt, wat rust en vertrouwen geeft. *Het is belangrijker te weten waar je opbloeit dan te weten waar je wegwijnt. Het is belangrijker te weten waar God wel is dan waar Hij niet is. Dan weet je waar je vaste grond onder de voeten hebt en waar je verder op kunt bouwen.* Een positieve ingesteldheid maakt het ook makkelijker de schaduwkanten van ons leven onder ogen te zien. *Voorkeursaanacht voor de vreugde* brengt zo een dynamiek op gang die leidt tot nog meer vreugde en tot het uiteindelijke doel: meer en authentieker leven.

Onderscheiden is een wijze van in het leven staan die nooit af is. Het is geen garantie voor voortdurende rust. We

kunnen altijd groeien, en dat gaat gepaard met innerlijke strijd. Wie ten volle wil leven, ontsnapt daar niet aan, maar zal er ook de vruchten van plukken.

Onderscheiden doe je zelf, maar een *betrouwbare gids* kan je daarbij helpen. *Alleen al het mogen uitspreken van wat er in je omgaat kan helpen om scherper te krijgen wat zich afspeelt in je ziel.* De gids moet wel iemand zijn die je in vertrouwen kan nemen, maar die voldoende afstand houdt om echt te kunnen luisteren, vragen te stellen en bedenkingen te formuleren. Zo'n tochtgenoot kan je met de voeten op de grond houden en je attent maken op blinde vlekken in je onderscheiding.

BEVESTIGING

Aan het einde van een onderscheidingsproces, bijvoorbeeld bij het maken van een keuze, dient de behoefte aan bevestiging zich aan. Kiezen is immers ook verliezen. Je moet afscheid nemen van een aantal opties die ook niet on aantrekkelijk waren. Dat geeft soms aanleiding tot twijfel en verwarring. Als de rust geleidelijk weerkeert en je al zin krijgt om met de nieuwe optie aan de slag te gaan, is dat een *innerlijke bevestiging* van je keuze.

Een mens leeft echter niet alleen, maar is ook verbonden met een sociaal net-

werk en persoonlijke engagements. Merk je dat de zogenaamde buitenwereld en de ruimere context waarin je leeft, de gemaakte keuze onderschrijft, dan is dat een *externe bevestiging* dat het goed zit. Als daarna ook nog eens blijkt dat de weg die je bent ingeslagen, prima loopt en tot ieders tevredenheid, is dat een bijkomende goedkeuring van je beslissing.

Onderscheiding heeft dus tijd nodig en moet indalen. *De ervaringen, perspectieven, mogelijkheden moeten in de week worden gelegd. Luisteren naar Gods Geest is, net als de hele menselijke werkelijkheid, onderworpen aan de wet der traagheid.*

SAMENSPEL VAN HART, VERSTAND EN WIL

De auteur benadrukt vervolgens dat onderscheiden nooit gebaseerd kan zijn op oppervlakkige emoties. Geen kwestie dus of je met het goede been uit bed gestapt bent. Het gaat erom in contact te komen met het diepere niveau van je gevoelens, je *affektieve bedding of onderstroom van het leven, ook wel innerlijkheid* genoemd. (...) *Positieve gevoelens in je affectieve bedding verwijzen doorgaans naar het pad dat je dichter brengt bij wat echt leven voor jou betekent. Voor christenen zijn ze vaak teken van een groeiende verbondenheid met God. (...) Negatieve gevoelens zeggen*

meestal iets over een pad dat je van het leven wegleidt en dus over een groeiende afstand ten aanzien van God.

Niet alleen je eigen gevoelens spelen een rol bij het onderscheiden. Het is ook zinvol te kijken naar hoe je omgeving, de mensen die je dierbaar zijn, omgaan met wat jij voor ogen hebt. Wat niet wegneemt dat uiteindelijk jijzelf met de verzamelde informatie de knoop moet doorhakken.

Gevoelens mogen we niet verwarren met idealen, waarden en normen. Die kunnen een hulpmiddel zijn bij het onderscheiden, maar het is perfect mogelijk dat je hart je een andere weg op stuwt.

We zijn overigens best op onze hoede. *Niet alle negatieve gevoelens wijzen de verkeerde richting. Omgekeerd wijzen niet alle positieve gevoelens de goede richting.* Gevoelens leveren inderdaad niet altijd een duidelijk inzicht op. Ze zijn vatbaar voor interpretatie. Het verstand kan daarbij helpen. Het laat toe afstand te nemen en een onderscheid te maken tussen de verschillende niveaus van gevoelens. Als je dan regelmatig terugblijkt, kan je bewust worden van terugkerende gevoelsbewegingen en daarin patronen ontdekken.

Ten slotte speelt ook de wil een belang-

rijke rol in het onderscheidingsproces. *De wil gaat over het vermogen te beslissen, keuzes te maken en je eraan te houden. (...) Zo helpt de wil meer een vrij mens te worden: een mens die bewust kiest voor datgene waarvan hij ten diepste voelt dat hij ertoe wordt geroepen in plaats van keer op keer te verdwalen in dwaalsporen of verstrikt te raken in valstrikken.*

TERUGBLIK/LEVENSGEBED PRAKTISCH

Cruciaal bij onderscheiding is luisteren naar je binnenkant en in verbinding treden met je affectieve bedding. De ignatiaanse *terugblik* aan het eind van de dag of de week – voor Sintobin mag je het ook *aandachtsonderzoek*, *bewust-zijnsonderzoek* of *gewetensonderzoek* noemen – is daarvoor essentieel. Het is een moment van stilvallen en tot rust komen, om zo te proberen af te dalen op het niveau van je diepere gevoelens. De terugblik omvat drie elementen die de auteur samenvat als *dank*, *sorry* en *alsjeblijft*. De volgorde van die drie is belangrijk. Je begint altijd met terug te kijken naar wat je vreugde, rust, vertrouwen ... heeft gegeven. Vanuit de dankbaarheid om het positieve wordt het makkelijker de schaduwzijden van je leven in ogenschouw te nemen: wat maakte je boos, droevig, lusteloos ...? Dat is je *sorry*-moment. Uit die twee elementen, *dank* en *sorry*, kan je con-

crete aandachtspunten en voornemens – liefst beperken tot één of twee – halen voor de toekomst. Dat wordt dan je *alsjeblijft*. Het is belangrijk dat je deze oefening regelmatig doet, zodat je met kleine correcties in je gewone leven telkens een stapje vooruit kan zetten.

CONCRETE TOEPASSINGSGEBIEDEN: BIJ HET MAKEN VAN EEN BELANGRIJKE KEUZE ...

Nu we een idee hebben wat onderscheiden inhoudt, neemt de auteur ons mee naar concrete toepassingsgebieden. Bijvoorbeeld hoe je te werk gaat bij het maken van keuzes waarbij er echt iets op het spel staat. Dat kan onder meer volgens de *affectieve* of volgens de *rationele weegschaal*.

Bij de *affectieve weegschaal* heb je twee weken nodig. Er moet ook een valabel alternatief zijn. Anders kan je niet kiezen. De eerste week leef je je gewone leven met in het achterhoofd dat je gekozen hebt voor mogelijkheid A. Je laat die keuze helemaal binnenkomen alsof het een uitgemaakte zaak was. Regelmatig blik je terug op hoe je je die dagen voelde. De tweede week doe je hetzelfde voor mogelijkheid B. Aan het einde van elke week maak je de balans op. Je kan nu vergelijken welke keuze het best aanvoelde, je rustig maakte en vertrouwen gaf.

Daarnaast is er ook de *rationele weegschaal*. Die kan zowel op zwaarwichtige als op alledaagse keuzes worden toegepast. Hier is geen alternatief nodig. Je formuleert gewoon een stelling. De auteur geeft als voorbeeld: *Ik ga me inschrijven in die sportclub*. Je maakt twee kolommen: argumenten voor en argumenten tegen. Je kan ook een tweede stelling toevoegen: *Ik schrijf me niet in voor die sportclub*. Dan worden het samen vier kolommen die toelaten een rationele kijk te krijgen op je keuze. Vraag is dan of je hart wel mee is. Het hart kan inderdaad zwaarder doorwegen dan de ratio. En *de kracht en geloofwaardigheid van de affectieve weegschaal zijn groter dan die van de rationele weegschaal*.

... IN HET OPVOEDINGSPROCES

Een ander toepassingsveld is *opvoeding*. Hier gaat het erom het kind of de jongere de kans te bieden in contact te treden met zijn innerlijkheid. Daarbij staat nogmaals de terugblik centraal: op activiteiten, ontmoetingen, wat je tijdens de vakantie hebt gedaan ... En met vragen als: *Wat maakt jou, in deze periode van je leven, gelukkig, waar voel je kracht en gedrevenheid, waar ervaar je energie en passie, wat geeft je rust en vertrouwen? (...) Wat maakte je onrustig, angstig of droevig, wat leek aanvankelijk aantrekkelijk, maar liet je*

uiteindelijk leeg en ontevreden achter?

Elk groeipad is uniek en in eerste instantie ik-gericht. Maar het is belangrijk de jongere verder te leren kijken dan het eigenbelang en aandacht te hebben voor de ander. *Mensen worden pas ten volle mens als ze zich kunnen geven aan andere mensen. Het is een recht voor kinderen en jongeren dit te mogen ontdekken. Bijgevolg is het een plicht voor ouders en opvoeders die kans aan te bieden. Vandaar dat ignatiaans geïnspireerde instellingen al tientallen jaren leerlingen vragen vrijwilligerswerk te doen voor en met kansarmen, met daaraan gekoppeld terugblikprogramma's. Jongeren ontdekken hierbij, vaak tot hun verbazing, dat inzet voor anderen een vreugde geeft die groter is dan wat ze voordien ooit ervaren hebben.*

... DE DYNAMIEK VAN HET KWAADE VERSUS DE DYNAMIEK VAN HET GOEDE

Volgt dan een boeiend hoofdstuk over *onderscheiden tussen goed en kwaad*. Hoe de dynamiek van het kwaad loopt via twee wegen: de weg van de *systematische zelfoverschatting*, die van rijkdom, langs zelfingenomenheid leidt naar hoogmoed; en de weg van de *systematische zelfonderschatting*, die vertrekt bij de ontkenning van eigenwaarde, voert naar minderwaardigheid om uiteindelijk bij zelfvernietiging te

eindigen. In beide gevallen is de relatie met de medemens en met jezelf ernstig verstoord.

Daartegenover staat de dynamiek van het goede. Die vertrekt van de eigen beperktheid en van de vaststelling dat je het in je eentje niet redt. Het is van primair belang de confrontatie met de onmacht en de menselijke kleinheid – van jezelf én van anderen – aan te durven. *Christenen beseffen dit niet altijd, maar in het leven van Jezus staat die pijnlijke botsing centraal. (...) Het hoogtepunt van die confrontatie, de kruisiging en al wat daarmee samenhangt, beschouwen christenen als de samenvatting van Jezus' boodschap. Door het kruis van Jezus gingen mensen geleidelijk aan begrijpen dat die schrijnende menselijke armoede een toegangsweg kan worden tot de volheid van het leven en de liefde van God. Wie er vrede mee heeft dat je als mens niet alles zelf in de hand hebt, wordt een ontvankelijk mens. En ontvankelijkheid doet een mens ontdekken dat al het waardevolle in het leven uiteindelijk gawe is. Je kan pas echt geven, als je eerst geleerd hebt te ontvangen.*

CONCRETE SITUATIES

De auteur staat hierna stil bij een reeks bijzondere situaties en hoe je in die concrete omstandigheden kan onderschei-

den: als je in de zevende hemel bent, als je boos, ongelukkig, angstig of in crisis bent, als je niets voelt, als je met een probleem zit of twijfelt, als er spanningen zijn of vervelende gedachten door je hoofd gaan. Ook het onderscheiden in groep komt in een apart hoofdstuk aan bod.

EEN LEVENSHOUDING

Nikolaas Sintobin eindigt met de conclusie dat onderscheiden een levenshouding is die hij omschrijft als *contemplatief in de actie*. Dit betekent dat je zo in de verbondenheid leeft met je innerlijk, dat je ook midden in de drukte van het dagdagelijkse leven in staat bent je te laten leiden door wat je hart je aanreikt. Voor christenen verwijst contempleren naar het beschouwen van God. Onderscheidend in het leven staan, naar het voorbeeld van Ignatius, maakt dat je leert steeds meer gevoelig te worden voor Gods aan- of afwezigheid en dat je je daardoor laat leiden. Het is de vrucht van een lang leerproces dat blijvende aandacht vraagt.

Guido CAERTS

Nikolaas Sintobin
*Vertrouw op je gevoel –
 Keuzes leren maken met
 Ignatius van Loyola*
 KokBoekencentrum – Lannoo 2021