

"Omgaan met onze emoties - mag je eigenlijk wel boos zijn?" - zondag 3 februari 2019

De komende drie zondagen gaat het over onze emoties. Dit was een idee van Nicoline, die dit met de kinderen en de ouders aan de orde wilde hebben. Daarna besloten we om het ook op de zondagen met alle aanwezigen aandacht te geven. Er zijn mooie boekjes geschreven voor kinderen met titels als Verdrietig, Boos, Bang. Welke emoties zijn er nog meer? Er is nog een boekje met de titel Blij!

Vandaag zoomen we in op de emotie 'boos'. Waar komt deze emotie vandaan? Is het een verkeerde emotie, of kan het ook een goede emotie zijn? Hoe gaan we om met boosheid? Mag je als Christen wel boos zijn? Is God ook boos? Wat zegt de Bijbel hierover?

1. God heeft onze emoties gemaakt.

Allereerst is het van groot belang te beseffen dat God onze emoties heeft geschapen. En dat Hij daar een bedoeling mee had. Alles wat Hij doet is goed, dus ook onze emoties zijn in principe goed. Je kunt er een wetenschappelijke studie op los laten om te onderzoeken wat de functies zijn van onze emoties. Zo heeft men ontdekt dat de emotie 'bang' (boekje tonen) ons helpt om beter te vluchten. In de natuur is dat nodig als er gevaar dreigt. Dan is er extra energie nodig, meer spierkracht, extra alertheid, en een scherper reactievermogen. Deze emotie doet dan iets met ons lichaam, waardoor we tot meer in staat zijn en dat kan zelfs ons leven redden. De emotie 'boos' heeft juist een omgekeerd effect. Deze emotie geeft ons ook al die extra's in ons lichaam en in ons denken en reageren, maar dan juist om te vechten - om het gevaar tegemoet te treden en te zorgen dat we daar de overhand krijgen. Dat wat gevaarlijk en vijandig en bedreigend is wordt dan niet vermeden, maar juist bestreden. In het engels is er de uitdrukking flight or fight en dan gaat het om hoe wij reageren



in intermenselijke situaties. Hoe gaan we om met dat wat we in de omgang met anderen niet prettig vinden of zelfs heel naar vinden. Zo heeft de sociale wetenschap ontdekt dat sommige mensen sneller kiezen voor flight, terwijl anderen eerder kiezen voor fight. Dat is deels een kwestie van persoonlijkheid, maar het heeft ook te maken met hoe we zijn grootgebracht en wat we hebben aangeleerd. Hoe werkt dat bij jou? Als er iets gebeurt dat jou pijn doet, dat jij beledigend vindt, of waardoor jij je afgewezen voelt - wat is dan jouw primaire reactie? Word je stil en onzeker en ga je het uit de weg, of reageer je defensief en direct ook behoorlijk boos en pittig over wat er gebeurt?

Zo zou ik over elke emotie zoiets kunnen vertellen. Maar ik denk dat het voor deze prediking zo wel voldoende is. Het punt dat ik wil maken is dat onze emoties deel uitmaken van ons natuurlijke leven en dat we heel bewust zo door God zijn gemaakt. Meer nog, Hij heeft ons gemaakt naar zijn beeld. Wij lijken op Hem. God heeft ook emoties. Daar gaan we vanmorgen wat voorbeelden van zien. Kunnen we dat accepteren? God gaf ons niet alleen een verstand en een wil, maar ook een gevoel. En dat hoort er helemaal bij.

Als er problemen zijn als gevolg van onze emoties, dan ligt de oplossing dus niet in het onderdrukken van onze emoties, maar in het leren deze emoties op de juiste manier te uiten en in daden om te zetten. Hier gaan we vanmorgen en de komende twee zondagen aandacht aan geven. Het gaat dan vooral om de emotie boosheid. Mogelijk gaan we de andere emoties later nog apart aandacht geven - en ook dan in samenhang met de kinderdiensten en in gezinnen thuis.

2. Mijn eigen ervaring met boosheid

Een hele heftige ervaring met boosheid was op het zendingsveld en heeft daar een grote rol

gespeeld in een burn-out die mij daar een aantal maanden heeft uitgeschakeld. We waren gestart met een bijbelschool voor Albanese voorgangers. Dat ging allemaal heel goed en Gods zegen was daar. Ik was directeur en we hadden een team van leraren van verschillende zendingsorganisaties en van verschillende kerkelijke achtergrond. Ik probeerde in dat team open en eerlijk gesprek te krijgen over zaken waar we soms ook verschillend over dachten. Zo ook eens over tongentaal. Aarzelend vertelden enkelen over hoe dat in hun leven aanwezig was. Een engels teamlid drukte zich vaak nogal pittig uit en maakte in het teamgesprek grapjes over tongentaal, waarbij het ook een beetje belachelijk maakte door op grappige wijze dat gebrabbel na te doen. Ik merkte dat anderen daardoor hun vrijmoedigheid kwijtraakten om hierover met elkaar te praten. Op een informeel moment benoemde ik dat bij dit engels teamlid. Ik bedankte hem voor zijn goede inbreng in de school en binnen het team, maar maakte hem er ook op attent dat zijn grapjes in dit geval het open gesprek geen goed deden. Opeens was hij weg en stond ik er nog alleen. Wat later kwam zijn vrouw met de vraag: wat heb je met mijn man gedaan. Daarna ging het bergafwaarts. Vanaf dat moment was deze man mijn vijand. Hij sprak zeer negatief over de school - zodanig dat het voortbestaan van de school in gevaar kwam. Ik vroeg hem later waarom hij hier zo boos over was. Daarop explodeerde hij en zij heel stellig: ik ben niet boos! Ik begreep dit helemaal niet. Waarom was hij zo boos geworden? En waarom zei hij dat hij niet boos was - alsof boosheid iets heel zondigs was en ik



hem van iets heel ergs had beschuldigd door te suggereren dat hij ergens boos over was? In alle gesprekken was het steeds zeer aanvallend en verwijtend. Ik leed daar erg onder. Ik kon er eigenlijk niet goed mee overweg. Het ging van binnen aan mij vreten. Gelukkig is het met de school goed gegaan en heeft de zendings-organisatie van deze engelsman hem zelf terug geroepen. Zij hadden al eerder problemen met hem gehad en hoopten nu dat het goed zou gaan...

Deze situatie was de belangrijkste reden voor een latere burn-out. Je krijgt niet zo snel een burn-out van hard werken. Maar wel van hard werken, vermoeidheid plus daarbij een extreme stress in de persoonlijke omstandigheden. Zo'n burn-out zet alles stil. Dat is ook een periode van reflectie. Waarom grijpt mij dit zo aan? Waarom reageer ik er zo op? Waarom geeft het me zoveel stress? Ik merkte dat het probleem niet enkel bij dit boze staf lid lag, maar ook bij mijzelf. Ik wist niet hoe om te gaan met de boosheid van die ander, maar ook niet hoe om te gaan met mijn eigen boosheid. Dat had deels te maken met mijn wat gesloten persoonlijkheid, maar ook met hoe ik was opgegroeid - wat ik had aangeleerd. Ik herinnerde mij toen een voorval uit mijn kindertijd. Ik was met mijn beide ouders in de huiskamer. Ik was ergens heel boos over - iets wat ik als heel onterecht en onrechtvaardig beschouwde. Ik weet niet meer wat het was - maar wel hoe het voelde. Dat vergeet je nooit meer. Ik liep de kamer uit om naar boven te gaan en sloeg de deur vrij hard dicht. Ik was halverwege de trap toen mijn moeder mij terugriep. Mijn moeder was een sterke persoonlijkheid dus daar luister je wel naar. Ik moest terugkomen en de deur rustig achter me dicht doen. Ik ging daarna naar boven en bleef boven. Geen van mijn ouders kwam naar boven om er later nog eens over te praten. Daarna is er hierover nooit meer gepraat. Niet over het waarom van mijn boosheid - niet over de aanleiding en wat er toen gebeurde. Dit deed iets met mij als kind. Ik leerde daardoor onbewust het volgende: Goed = goed gedrag + zelfbeheersing + nooit boos zijn. Mijn gevoel was verkeerd - daarover praat je ook niet - mijn gedrag was wel belangrijk - en boosheid paste daar niet bij. Kennen jullie ook mensen die je bijna ideaal vindt: voorbeeldig - beheerst - nooit boos. Het zijn bijna engeltjes. Zo zouden wij ook moeten zijn. Maar het staat ons onbewust ook wat tegen.

Door mijn huwelijk met Evelien leerde ik ook hoe het anders kan. In het thuis van Evelien liggen de emoties altijd direct op tafel. Wel wordt er soms ruzie gemaakt op een manier die kwetsend is. Maar er wordt niets opgepot. Wij maakten thuis geen ruzie, maar spraken ook niet over onze gevoelens.

3. Hoe ga je goed om met boosheid?

In de voorbije geschiedenis heeft het Griekse denken een grote invloed gehad - ook op het Christendom. Dit leidde tot het denken dat zonde vooral te maken heeft met het lichaam en met lichamelijke verlangens. Vandaar ook dat seksuele zonden werden beschouwd als de zonde bij uitstek. En heel dicht bij dat lichamelijke liggen ook onze emoties. Die emoties moest je wantrouwen en leren te beheersen om zo te komen tot goed Christelijk gedrag. Dat ging om emoties als boosheid, maar ook zoiets als genieten. Daar kon nooit iets goeds van komen.

Recentelijk is er een grote invloed uit het oosterse denken - bijvoorbeeld het Buddhisme. Buddha werd op latere leeftijd geconfronteerd met het lijden in de harde werkelijkheid van het leven. Hij werd daardoor enorm geraakt en bedacht een levensfilosofie waarbij dit lijden verminderd zou worden door minder te verlangen, minder te wensen, de menselijke gevoelens als het ware te neutraliseren. De praktische weg daartoe is sober leven en meditatie.

Het latere Christendom en het Buddhisme zochten dus beide naar een manier om om te gaan met onze emoties - en vooral ook de negatieve emoties die ontstaan in moeilijke situaties van het leven. Maar wat bedoelt God? Kunnen we iets leren vanuit de Bijbel? En hoe deed Jezus dat?

Eerst nog even de wetenschap. Die heeft hier ook onderzoek naar gedaan. De uitkomst was duidelijk: het is niet verstandig om een emotie als boosheid te onderdrukken of in ons te houden. Dat is ongezond voor onszelf en leidt op den duur meestal tot uitbarstingen die grote schade veroorzaken. Zo'n uitbarsting van woede gaat gepaard met het onvermogen om helder te denken en een onbedwingbare behoefte om de ander te beschadigen. Dat leidt weer tot grote boosheid bij die ander. De kettingreactie die daaruit voortkomt leidt vaak tot een onherstelbare schade in de relatie.



We gebruiken hierbij vaak de illustratie van een vulkaan. Hoe langer de druk zich kan opbouwen, desto groter wordt de uitbarsting. Maar ik kan dit ook laten zien met een ballon. Ik blaas de boosheid er in. Hoe lang kan dat doorgaan? Uiteindelijk barst de ballon met een knal, waarbij alles stuk gaat. Sommigen kiezen ervoor om die boosheid en dat ongenoegen in zich te houden en maar mondjesmaat iets daarvan te laten ontsnappen. Met de ballon leidt dat tot een piepend en

snerpend geluid. Daarna loopt de ballon weer vol met nieuwe boosheid. Dit gaat over mensen die steeds maar mopperen en klagen en die bij al hun communicatie kritiek hebben met veel lelijke woorden. Klassiek zijn de twee mannetjes van de Muppets die over alles mopperen. In de Bijbel is de profeet Jona een klassiek voorbeeld. Jona mopperde zelfs toen iedereen zich bekeerde - en God reageerde met genade en vergeving. De sociale wetenschap is er duidelijk over: het is belangrijk om boosheid gedoceed maar wel heel open en duidelijk te uiten en er iets mee te doen. Dan loopt de ballon weer leeg en is de stress weg. Ik vind in de Bijbel Job het beste voorbeeld. Wat hem overkwam was onbeschrijflijk moeilijk. Hij koos ervoor om zijn boosheid en zijn frustratie en vragen openlijk uit te spreken naar God toe en ook nog zo dat zijn vrienden het konden horen.

Er is een prachtig voorbeeld uit het leven van Jezus. We kennen allemaal wel dat verhaal over hoe Jezus heel boos werd op de geldwisselaars op het tempelplein (Markus 11:15-19). Dat was een marktplein geworden, waar mensen offerdieren konden kopen maar ook heel veel andere zaken. En aan die handel verdiende de tempel en de priesterklasse ook heel veel. Dat was niet Gods bedoeling. Dit gedeelte wordt nogal eens aangehaald door mensen die het lastig vinden als er te eenzijdig over de liefde van Jezus wordt gesproken. Jezus is hier immers heel heftig en moeten we dus ook niet rekening houden met de boosheid van God over onze zonden? Als je dit gedeelte leest, dan zie je

hoe Jezus deze situatie heel bewust gebruikt om een boodschap over te brengen. Bij een uitbarsting van ingehouden boosheid is dat niet mogelijk. Het lijkt er op dat Jezus dit heel bewust deed om een boodschap over te brengen, om die boodschap kracht bij te zetten, en om te laten merken hoe ernstig dit was. Jezus was er boos over, maar Hij uitte die boosheid heel weloverwogen. In hetzelfde hoofdstuk van het Marcusevangelie is er de vervloeking van de vijgeboom. Die boom droeg geen vrucht en Jezus zei dat dat ook nooit meer zou gebeuren. Kort daarna was deze boom helemaal verdord en dood. Was dit een woedeuitbarsting van Jezus - een onredelijk uithalen naar een boom die daar toch helemaal niets aan kon doen? Nee, Jezus deed ook dit om daarover met zijn leerlingen in gesprek te gaan. Hij wilde daar op heel krachtige manier een les uit leren. Jezus leerde steeds dat het God er om gaat dat wij vrucht dragen. Wij vaak wel in bloei staan en graag in bloei blijven staan (dat is een prachtige metafoor voor onze huidige cultuur, waar steeds maar jong en mooi blijven de standaard is). Maar die bloei is maar een korte tussenfase. Dat moet leiden tot bevruchting (je weet wel - de bloemetjes en de bijtjes - het stuifmeel en de stamper) en daardoor tot de groei van een rijpe en eetbare vrucht. Gods boosheid is er over alles wat niet tot die vruchtfase komt, wat dus niet tot z'n bestemming komt, maar blijft steken in uiterlijkheden en zinloosheid.



Ik noemde eerder het verschil tussen vluchten of vechten. Dit maakt deel uit van een groter schema met daarin vier aspecten, waarvan één de juiste en constructieve manier van reageren op stress, gevaar, dreiging en moeilijkheden. Vluchten of vechten is een manier om het gevaar af te weren - door er afstand van te nemen of door het te bestrijden. Het is ook mogelijk om er op een niet vijandige manier mee om te gaan. Sommigen weten niet wat te doen en doen niks. Zij laten het gevaar dichterbij komen zonder verweer. Het

komt gewoon over hen. Anderen kiezen voor een weg van bewuste confrontatie - zij treden het gevaar tegemoet en gaan er op een constructieve manier iets goeds van maken. Zo deed Jezus dat met de geldwisselaars op het tempelplein. Zo deed Hij dat met de lastige situatie van een bruiloft waar de wijn op was. Zo deed Hij dat door de voeten te gaan wassen, nadat zijn leerlingen openlijk ruzie hadden over wie naast Jezus de belangrijkste zou zijn. Zo deed Hij dat met een voorbeeldverhaal voor de Farizeers die vonden dat Hij geen profeet was omdat Hij zijn voeten door een zondares liet wassen en zalven.

Het is ook heel boeiend om in het Oude Testament te lezen over de emoties van God - en daarbij ook heel vaak de boosheid van God. Dat is nogal eens verkeerd begrepen - alsof wij een toornige God hebben die op afstand blijft en boos en veroordelend op onze zondige mensen neerziet. Ik wil een paar verzen voorlezen uit het boek Jesaja. Ik heb eens een cursus moeten voorbereiden over de Grote Profeten van het Oude Testament. En daarbij viel mij toen op hoe de emoties van God op en neer lijken te gaan. Ik noem dat wel het jo-jo-effect van profetie. God is boos en streng en afwijzend en dan opeens is Hij liefdevol, hoopgeven en vertroostend. En dan ineens weer boos en streng. En dan weer liefdevol en bewogen en uit op herstel. Hoe kan dat nu? Is God zo wisselvallig. Lees maar eens de volgende gedeelten (ik lees voor uit de Basis Bijbel): Jes 28:7-10; 30:8-14 en 18-19 en Jes 27:6-11. Dit is boosheid uit liefde. Hoe meer liefde, desto groter de boosheid als de ander de fout in gaat. Het is boosheid over onrecht. Dit is boosheid die uit is op verandering en herstel. Als het onrecht structureel is, dan is soms een hele stevige aanpak nodig. Zo ook de ballingschap van het volk Israel. Erger kon het bijna niet. Velen dachten toen: God is zo boos - Hij heeft ons voor altijd afgewezen. Maar voor God was dit als een harde reset - een volkomen nieuwe start. Daar in den vreemde wilde Hij de relatie hernieuwen - en dan zouden ze weer terug gaan naar Jeruzalem. En zo is het ook gebeurd. Dit was geen uitbarsting van vernietigende boosheid. Dit was boosheid die werd omgezet in hele concrete en hele ingrijpende maatregelen met het oog op herstel en vernieuwing. Zo is Gods boosheid een prachtige leerschool voor ons - hoe om te gaan met onze boosheid.

4. Waar ben jij boos over?

Vorige zondag vroeg Erna: Wat zoek jij? Jezus heeft immers gezegd: Zoek eerst het Koninkrijk van God - en al het andere ontvang je daarbij. Jezus leerde: maak je niet druk om al die dingen waar alle mensen zich druk om maken - richt je op Mijn Koninkrijk. Maar wat is dat dan? En hoe zoek je dat?

Misschien helpt het om de vraag te veranderen: Waar ben jij boos over? Waar maak jij je druk over? Zijn dat alleen maar de eigen dingetjes - dat wat jou persoonlijk raakt - dat waar iedereen blijkbaar zo vol van is? Of zijn dat de dingen die voor God belangrijk zijn? Mag Hij jou hart daarbij raken? Mag Hij zijn hart met jou delen? Dan komen we al dichterbij het Koninkrijk van God. Dat is een wereld waar God heerst, waar de dingen op zijn manier gaan, en waar geen onrecht, geen lelijkheid en geen pijn en lijden meer een plek hebben. In de Bijbel ontdekken we dat God zich vooral druk maakt om: het lijden en de onderdrukking van de zwakkeren (de weduwen en de wezen), onrechtvaardigheid op het economische vlak (oneerlijke weegschalen en het uitbuiten van de armen), leiders die zichzelf dienen en verrijken, en ook de onverschilligheid van mensen over al deze dingen, zolang ze zelf maar buiten schot blijven.

Enige tijd geleden stond er een spraakmakend artikel in de vluchtelingenkrant. De kop luidde zoiets als: "Christenen zouden wat meer moeten vloeken". Het was van een dominee in Haarlem. Ik weet zijn naam niet meer. Het ging hem er om dat er zoveel onverschilligheid is over het onrecht om ons heen en het lijden van anderen. We maken ons druk om een vloek, alsof dan de toorn van God zal losbarsten. Terwijl de boosheid van God zich richt op heel andere dingen en wij daardoor nauwelijks worden geraakt.

Het bovenstaande klinkt nogal politiek geladen en dat is het eigenlijk ook. Ik weet dat sommigen dan zullen zeggen: dat is dat verwerpelijke sociale evangelie dat zich richt op het verbeteren van deze wereld, terwijl wij toch bezig moeten zijn met het redden van zielen uit deze boze wereld. Wij denken vaak dat God zich vooral druk maakt om het uitspreken van een vloek, en over morele zonden op het vlak van seksualiteit en de onderlinge ruzies. We zijn bezig om zo goed en netjes mogelijk te leven in de prive-sfeer, terwijl de boosheid van God zich vooral richt op wat zich afspeelt in de wereld en over wat er wordt gedaan met de prachtige schepping die Hij aan ons gaf om in te leven en voor te zorgen. De Bijbel is daar heel duidelijk over. We gaan daar de komende maanden meer aandacht aan geven. Ik wil nu even ruimte geven aan Wendy om iets te vertellen over waar zij zich druk om maakt, waar zij Gods hand in ervaart, en waar zij ons graag in zou willen meenemen de komende tijd.

[Wendy, oa over de Micha cursus]

Tot slot, we gaan zo avondmaal vieren. Wij passen dat over het algemeen uitsluitend toe op de vergeving van onze zonden in onze prive-sfeer (dat koekje dat we ongevraagd pikten uit de koekjestrommel - de brutale mond die we hadden naar onze ouders toe). Maar Jezus offer is bedoeld voor het herstel van alle dingen - van Gods eer en heerschappij - een nieuwe hemel en een nieuwe aarde. Wat vraagt God van ons om bij te dragen aan dat herstel in deze tijd, in het hier en nu, voor de mensen en de wereld om ons heen? Denk daarbij nog eens aan dat verhaal over het wonder aan de Rivier de Kwai. Een groep mannen die andere keuzes gingen maken, waardoor uiteindelijk velen werden gezegend en waardoor het hele strafkamp veranderde ten goede.

En ook, mogelijk worstel jij met boosheid en weet je niet goed wat daarmee te doen. Wellicht ben jij een vluchter, of bevries jij steeds zonder iets te doen, of misschien ben jij zo'n mopperaar me4te steed maar ongenoegen onder het oppervalk, of jij juist een vechter en schiet jij steeds in de vechtstand en kom je steeds in geruzie terecht. Laat dit avondmaal een gebed zijn om van God en van Jezus te leren hoe boosheid om te zetten in positieve energie tot verandering ten goede.