

De vorming van een positief gevoelsleven

Emoties zijn essentieel voor een gelukkig leven. Mits ze gevoed worden, zodat zij daadwerkelijk aan ons geluk bijdragen.

12-12-2015

Sinds mensenheugenis wordt gedacht dat er negatieve gevoelens bestaan die onze vrijheid inperken en zelfs opheffen. Dit was de grote zorg in de tijd van de Grieken, de oosterse gedachtewereld en van vele oude religies. Alle grote wijsgerige tradities waarschuwen voor

mateloze verlangens en gevoelens
die de vrijheid barricaderen.
Blijkbaar wist men lang geleden al
dat het hart van de mens
tegenstrijdige krachten kent.

Al deze stromingen streven naar een
vredig behoedzaam gedrag, geleid
door de rede die de verlangens
beteugelt. Zij streven naar een
innerlijke vrijheid, niet als
vertrekpunt, maar als overwinning
die ieder mens moet realiseren.
Iedereen moet zich kunnen
beheersen. Dat is de weg van de
deugd, met vreugde en geluk als
resultaat.

De bekering van het hart

Volgens de christelijke moraal
wortelt de wanorde van onze
emotionele wereld in de erfzonde.
Het menselijk hart is in staat tot
ongekende edelmoedigheid, tot
heldendaden en heiligheid, maar ook

tot de meest gemene handelingen en beestachtig gedrag.

Het Nieuwe Testament toont ons Jezus Christus die met kracht smeekt om ons hart en onze verlangens te veranderen: “Gij hebt gehoord, dat er gezegd is: Gij zult geen echtbreuk plegen. Maar Ik zeg u: Al wie naar een vrouw kijkt om haar te begeren, heeft in zijn hart al echtbreuk met haar gepleegd.”[1]

Jezus benadrukte dat het niet voldoende is om af te zien van kwade handelingen, of alleen maar uiterlijke regels te onderhouden, maar dat het nodig is het hart te veranderen. “Want uit het binnenste, uit het hart van de mensen komen boze gedachten, ontucht, diefstal, moord, echtbreuk, hebzucht, kwaadaardigheid, bedrog, losbandigheid, afgunst, godslastering, trots, lichtzinnigheid. Al die slechte dingen komen uit het

binnenste en bezoedelen de mens.”

[2]

Zijn leer doet voortdurend een beroep op de bekering van het hart, dat is het enige dat een mens tot een goed mens kan maken: “Een goed mens brengt uit de schat van goedheid in zijn hart het goede tevoorschijn, maar een slecht mens uit zijn schat van slechtheid het slechte; want zijn mond spreekt waar zijn hart van overloopt.”[3] Deze woorden benadrukken op een radicale manier de noodzaak van innerlijke zuivering: “Bij de mensen doet gij uzelf als rechtvaardigen voor, maar God kent uw hart.”[4]

Ondeugdelijke handelingen komen voort uit verkeerde gedachten die hun oorsprong vinden in het hart. Daarom is de opvoeding van de gevoelens zo belangrijk. Juist daarom zegt de apostel Petrus aan Ananias, verbaasd over zijn bedrog: “Waarom

heeft de satan bezit genomen van je hart, hoe is zoiets bij je opgekomen?”[5]

De christelijke moraal staat niet argwanend tegenover gevoelens. Integendeel: zij hecht er alleen aan ze zorgvuldig te vormen. Zij hebben immers een enorme weerslag op een gelukkig leven. Willen we onze gevoelswereld richting geven en vormen, dan moeten we onze gevoelens zuiveren, want de zonde heeft het hart van de mensen in verwarring gebracht. Zo schreef Jozefmaria Escrivá: *“Heer, ik vraag U niet dat U de gevoelens van mij wegneemt, want daarmee kan ik U dienen; ik vraag dat U ze loutert.”*[6]

Het is dus een kwestie van respectvol en genuanceerd op de waardigheid van de mens bouwen, afgestemd op zijn authenticiteit. De beste manier om dat te bereiken is er voor te zorgen dat onze omgeving die

bijzondere menselijke waardigheid respecteert. Hoe beter wij daarin slagen, des te toegankelijker worden geluk en heiligheid voor ons.

Gevoelens en deugden

Gevoelens zetten ons aan tot daden – positief of negatief – of weerhouden ons er juist van. Men neigt er wel eens toe ze niet op waarde te schatten. Dan kan de sturing van onze gevoelens verwaarloosd worden, omdat men veronderstelt dat gevoelens iets duisters en mysterieus zijn en ver van de rede afstaan. Men kan denken dat gevoelens niet te controleren zijn; of men verwacht gevoel met (over)gevoeligheid. Of men vreest dat de vorming van het gevoelsleven een zware klus is die onderscheidingsvermogen en voortdurende aandacht vergt. Mogelijk omzeilen wij daarom onbewust deze vorming.

Gevoelens maken ons leven rijker, nuanceren ons oordeel, vormen onze wil, maken onze rede fijngevoeliger; kortom, gevoelens zijn beslissend voor een vol en rijk leven. Zij zijn *de stem van het hart*. “Wat nodig is om gelukkig te worden, is niet een gemakkelijk leven te leiden, maar een verliefd hart te hebben.”[7]

Daarom moeten onze gevoelens geleid en gevormd worden. Iedereen kan dat. Wij moeten niet zo fatalistisch zijn te denken dat wij ze nauwelijks kunnen verbeteren – of vormen– en dat mensen op de een of andere manier altijd hetzelfde zijn: edelmoedig of jaloers, droevig of vrolijk, liefhebbend of kil, optimistisch of pessimistisch, alsof de basis van die gevoelens als een onontkoombaar lot onveranderlijk is.

Het is een feit dat de mate van gevoeligheid afhangt van iemands temperament – het is zo goed als

aangeboren – en de reikwijdte ervan is moeilijk in te schatten. Anderzijds moet de invloed van het gezin, de school, onze cultuur en het geloof niet onderschat worden. En tenslotte, het allerbelangrijkste, is er de persoonlijke moeite die iemand doet om, met de hulp van God, zijn karakter te verbeteren.

Voorbeeld, eisen en goede communicatie

Bij emotioneel leren speelt het voorbeeld een belangrijke rol. Denk maar aan hoe ouders hun kinderen leren het verdriet van een ander te herkennen, anderen te begrijpen, hulp te bieden. Wij leren het spontaan aan en slaan het onbewust in ons geheugen op, alleen al door naar anderen te kijken.

Toch is alleen een goed voorbeeld geven niet altijd genoeg; zo kunnen ruimhartige ouders best egoïstische, ongevoelige kinderen hebben. Een

goed voorbeeld is dus wel belangrijk, maar kinderen moeten ook getraind worden in gevoeligheid en leren openstaan voor het goede. Ze moet leren openstaan voor de noden van anderen en het aantrekkelijke van een ruimhartige manier van leven leren inzien. Bovendien mag men aan kinderen eisen stellen. Want als men geen eisen leert stellen, zullen luiheid en egoïsme gemakkelijk de overhand krijgen in elk emotioneel rijpingsproces. Discipline en gezag zijn essentieel voor de opvoeding.

Belangrijk is ook dat er een ontspannen sfeer is die een goede communicatie bevordert. Waar intimiteit heerst, kan iedereen op vertrouwelijke wijze zijn gevoelens uiten, open en in goede banen geleid. Wat iemand heeft gekwetst of blij gemaakt, kan dan oprecht en vriendelijk geuit worden.

Als er geen afstemming is tussen gevoel en gedrag, als het moeilijk is om medelijden te voelen of te tonen als iemand lijdt, of blijdschap bij het succes van een ander, dan sterft het gevoelsleven af. Langzaam maar zeker voelt zo iemand steeds minder en vervlakken de gevoelens tot ze helemaal afstompen. Terwijl een rijk gevoelsleven gelukkig maakt en een niet te onderschatten steun is in het dagelijks leven.

De kracht van opvoeding

Tussen gevoel en gedrag bevindt zich een vrije ruimte. Men kan bijvoorbeeld angst voelen, maar moedig handelen, of haten en toch vergeven. In de overgang van de acceptatie van het gevoel en de daaruit volgende handeling, ligt het besluit van de persoon. Tomas van Aquino zei dan ook dat iedere persoon op het morele vlak *causa sui* is: oorzaak en oorsprong van zijn

eigen beslissingen. Wie het goede kiest en ook doet, wordt een goed mens, want hij verrijkt zich al doende als persoon en dit stimuleert hem om in de toekomst door te groeien. Het omgekeerde is echter ook mogelijk; dat hij het slechte kiest, om problemen of teleurstellingen uit de weg te gaan...

Helaas is het verlangen naar een onmiddellijke bevrediging – een compensatie – , vaak de bron van ongeluk: men heeft niet de kracht om het geduld op te brengen om te wachten op het waarlijk goede. Een van de grootste zonden van de westerse cultuur is *alles* te willen hebben, *zonder* er moeite voor te hoeven doen.

Een persoon die eraan gewend is geraakt toe te geven aan de angst die bepaalde stimuli bij hem oproepen, zal voor die situaties vluchten. Het gedrag wordt gewoonte en lijkt een

karaktereigenschap. Zodra hij echter leert niet aan zijn angst toe te geven – al blijft ze bestaan – zal hij zich dapper en deugdzaam gedragen.

Gevoelens en morele educatie

Opvoeding moet zich niet beperken tot intellectuele ontwikkeling, wilskracht of emotionele stabiliteit. Ze moet in het bijzonder aandacht schenken aan moreel handelen. Een goede ontwikkeling van het gevoelsleven bevordert dat men er genoeg in schept het goede te doen, maar zich onbehagelijk voelt als men het verkeerde doet. Het gaat er om te leren beminnen wat werkelijk de moeite waard is om bemind te worden.

Het is belangrijk dat onze gevoelens zodanig gevormd zijn, dat zij ons zo goed mogelijk helpen om ons goed te voelen met alles wat er toe bijdraagt een persoonlijk, harmonieus, vol en geslaagd leven te leiden, en dat wij

ons niet prettig voelen als dat niet het geval is.

Voor de eerste christenen was de positieve visie op het menselijke gevoelsleven iets natuurlijks en heel dichtbij. Toets hiervoor is de raad van Paulus: “Die gezindheid moet onder u heersen welke ook Christus Jezus bezielde.”[8] De *Catechismus van de Katholieke kerk* spreekt over het belang om het gevoelsleven in de heiligheid op te nemen: “De morele perfectie bestaat eruit dat de mens niet alleen door zijn *wil*, maar ook door zijn *gevoelige verlangen* naar het goede wordt gedreven: “Mijn hart en heel mijn wezen gaan juichend uit naar U, de God die leeft (Ps 84,3).”[9]

Maar de waarheid is, dat goed doen niet altijd aantrekkelijk is. Juist daarom zijn gevoelens niet per se een onfeilbare of zekere morele gids. Toch moet men hun kracht en

invloed niet onderschatten. De consequentie is duidelijk: de gevoelens moeten dusdanig gevormd worden, dat zij meehelpen het goede te bewerkstelligen en het geluk te vinden. Bijvoorbeeld, als iemand zich ongemakkelijk voelt als hij liegt en tevreden als hij oprecht is, dan heeft hij daar veel voordeel van. Als hij zich ongemakkelijk voelt wanneer hij niet loyaal is, egoïstisch, lui, of onrechtvaardig, dan zullen die gevoelens hem beter weerhouden van een misstap dan welk argument ook.

Met een goede vorming van de gevoelens, kost het minder moeite een deugdzaam leven te leiden en de heiligheid te bereiken. Het gaat er om dat wij de gelukzaligheid van de Hemel verdienen door dit leven hier op aarde hartstochtelijk te beminnen. Zo schreef de heilige Jozefmaria: “Ik ben er steeds meer van overtuigd dat het geluk van de

hemel is weggelegd voor de mensen die op aarde gelukkig weten te zijn.”[10]

Innerlijke vrijheid

Soms neigen wij er toe om plichtsbesef te zien als een morele dwang en zien wij plicht als verlies van vrijheid, iets wat de emotionele ontwikkeling in de weg zou staan.

Wij zoeken allemaal in de eerste plaats het goede en wij kiezen soms het verkeerde omdat het goede dat wij willen uiteindelijk maar betrekkelijk en gering blijkt te zijn. Wij zoeken iets dat ons ogenschijnlijk vervult, minder moeite kost en onmiddellijk genot verschaft; het schenkt ons echter geen volledig genoegen, in tegendeel: het bezorgt ons een bezwaard geweten en een leeg gevoel. Vervolgens is het ons plichtsbesef dat ons een handje helpt om te kiezen voor wat zwaar en moeilijk lijkt, maar wat uiteindelijk

rijk en vol blijkt. Zo wijst de plicht ons de weg naar het goede en helpt ons te volharden, totdat wij het hebben bereikt. Zeggen dat we 'iets doen omdat het moet', betekent eigenlijk dat het voor onze bestwil is, en daarmee de weg naar het geluk.

Daarom betekent een plicht nakomen zoveel als onszelf verbeteren. Als wij de plicht zien als een vriendelijke stem, zullen wij er graag en ruimhartig naar luisteren. Dan zullen wij langzaam maar zeker ontdekken dat de grote winst van een gevormd gevoelsleven erin bestaat, wil en plicht zoveel mogelijk met elkaar te verenigen. Zo bereikt men bovendien een veel hogere graad van vrijheid, want geluk bestaat niet uit 'doen waar je zin in hebt', maar uit de behoefte 'te willen wat je moet doen'.

Het vormgeven aan gevoelens hangt samen met integer handelen; onze

plicht vervullen, echter: niet verplicht, noch gedwongen, zonder pressie, want wij zullen het ervaren als een ideaal dat ons tot het uiterste brengt, en dat één van de grootste successen van de ware vrijheid is.

[1]Mt 5, 27-28

[2]Mc. 7, 21-23

[3]Lc 6,45

[4]Lc 16,15

[5]Hand. 5,3-4

[6] Heilige Jozefmaria Escrivá,*De Smidse* n. 750

[7] Heilige Jozefmaria Escrivá, *De Voor* n.795

[8] *Fil.* 2, 5.

[9]*Catechismus van de Katholieke Kerk* n. 1770.

[10]Heilige Jozefmaria, *De Smidse*, n. 1005.

A. Aguiló

.....

pdf | Document automatisch
aangemaakt door [https://
dev.opusdei.org/nl/article/de-vorming-
van-een-positief-gevoelsleven/](https://dev.opusdei.org/nl/article/de-vorming-van-een-positief-gevoelsleven/)
(6-8-2025)