

David houdt veel van Evy, zijn vrouw. Met de jaren wordt de liefde sterker. Af en toe echter, als hij 's morgens bij het wakker worden Evy naast zich ziet liggen, voelt hij helemaal niets voor haar. Dat gevoel kan enkele dagen aanhouden. Een verklaring heeft David daar niet voor. Soms maakt hij zich zorgen. Is Evy wel echt de vrouw van zijn leven?

Elise kickbokst, net zoals haar twee oudere broers. Onlangs ging ze, met frisse tegenzin, kijken naar de balletvoorstelling van haar beste vriendin. Elise was er ondersteboven van. Ze kan niet zeggen wat er precies in haar omging. In haar familie spreek je niet over gevoelens. Het ging wel heel diep. Als ze nu 's morgens langs die balletschool fietst, voelt ze zich telkens weer onrustig. Elise weet zich geen raad. Misschien moet ze haar fietsroute wel veranderen.

Sander waagt zich voor het eerst in zijn leven aan een stilteretraite in een abdij. De rust en de stilte zijn een weldaad. Nooit kwam Sander zo dicht bij de kern van zijn leven. Dit smaakt naar meer. Het thuiskomen is echter pijnlijk. Zijn huisgenoten reageren geïrriteerd op zijn verhaal. Ze vinden dat het ruikt naar hersenspoeling. Sander twijfelt of het wel goed is om nog zo'n retraite te doen. Toch blijft hij zich warm en goed voelen als hij eraan terugdenkt.

Nikolaas Sintobin

VERTROUW OP JE GEVOEL

Keuzes leren maken
met Ignatius van Loyola

KokBoekencentrum Uitgevers • Utrecht

 | LANNOO

INHOUD

Waarom ik dit boek schreef	11
Inleiding	15
I. ONDERSCHIEDEN: EEN HANDLEIDING	21
1. Voorafgaande voorwaarden	21
a. <i>Je gevoeligheid vormen</i>	21
b. <i>Het 'dossier' voorbereiden met je verstand</i>	25
c. <i>Leren luisteren naar je gevoelens</i>	27
2. Het eigenlijke onderscheiden	29
a. <i>Loslaten: de uitdaging van de innerlijke beschikbaarheid</i>	29
b. <i>De vreugde als kompas</i>	33
c. <i>Steeds opnieuw</i>	41
d. <i>Samen met een gids</i>	44
3. De bevestiging van de onderscheiding	48
II. SAMENSPEL VAN HART, VERSTAND EN WIL	55
1. Het hart is het vertrekpunt	55
a. <i>Over welke gevoelens het gaat</i>	55

<i>b. Gevoelens zijn verschillend van idealen, waarden en normen</i>	61
<i>c. Het niveau van de objectieve gevoelens</i>	63
<i>d. Gevoelens kunnen ambivalent zijn</i>	65
2. De rol van het verstand	68
<i>a. Bewust worden van gevoelens</i>	68
<i>b. Interpretatie van gevoelens</i>	70
3. De rol van de wil	73
4. Besluit: varen met een zeilboot	75

III. JE OEFENEN IN ONDERSCHIEDEN: TERUGBLIK EN LEVENSGEBED

1. Stil worden	80
2. Danken – dank	80
3. Vragen om vergeving – sorry	82
4. Kijken naar morgen – alsjeblieft	83

IV. ONDERSCHIEDEN EN HET MAKEN VAN KEUZES

1. De keuze die zomaar uit de hemel komt vallen	85
2. De keuze volgens de affectieve weegschaal	86
3. De keuze volgens de rationele weegschaal	91
4. Twee bijkomende tips: een wildvreemde persoon en een sterfbed	84

V. ONDERSCHIEDEN EN OPVOEDING

1. Elk groeipad is uniek	98
2. Het unieke groeipad heeft te maken met het diepere, persoonlijke verlangens	99
3. Een authentiek groeipad leidt naar de ander	101

VI. ONDERSCHIEDEN TUSSEN GOED EN KWAAD	103
1. De dynamiek van het kwaad	103
a. <i>De weg van de systematische zelfoverschatting</i>	104
b. <i>De weg van de systematische zelfonderschatting</i>	106
2. De dynamiek van het goede	108
VII. ONDERSCHIEDEN IN BIJZONDERE SITUATIES	113
1. Als je in de zevende hemel bent	113
2. Als je boos bent	115
3. Als je ongelukkig bent	119
4. Als je angstig bent	125
5. Als je in crisis bent	128
6. Als je niets voelt	129
7. Als je met een probleem zit	131
8. Als je twijfelt	133
9. Als er spanningen zijn	135
10. Als er vervelende gedachten door je hoofd gaan	136
VIII. ONDERSCHIEDEN EN CHRISTELIJK GELOOF	141
IX. ONDERSCHIEDEN IN DE GROEP	147
X. ONDERSCHIEDEN ALS LEVENSHOUDING	151
Verantwoording	157

WAAROM IK DIT BOEK SCHREEF

Als jongeman heb ik veel en hard gestudeerd. De tien bovenste centimeter van mijn lichaam vond ik veruit de belangrijkste. Aan het einde van mijn studies leerde ik via vrienden een manier van leven kennen die anders was. Ik ontdekte, tot mijn verbazing, dat je in je hart antwoorden kan vinden op vragen waar je met je verstand niet bij kunt. Ik werd in deze wijsheid ingewijd door mensen die intellectueel hun sporen meer dan verdiend hadden. Dat hielp mij die leefwijze serieus te nemen. Ook het feit dat die wijsheid een band had met het christelijk geloof was voor mij, als zoekende christen, een pluspunt. Een jaar later was ik afgestudeerd. Ik begon als onderzoeker te werken aan de universiteit en werd advocaat. Ik was mijn vleugels aan het uitslaan en genoot van mijn leven als jongvolwassene.

Intussen bleef ik me verdiepen in die wijsheid. Inmiddels wist ik dat ze ‘ignatiaanse spiritualiteit’ wordt genoemd. Een tastbaar gevolg hiervan was dat ik nu regelmatig even de stilte indook om te luisteren naar wat er zich afspeelde in mijn hart. Zo werd ik me meer bewust van wat me vreugde gaf. Bovendien ging ik beseffen dat ik door het maken van keuzes die vreugde meer plaats kon geven in mijn leven. Geleidelijk aan groeide de



overtuiging dat mijn diepste *intuïtie* mij wel eens op het spoor zou kunnen brengen van waar ik toe geroepen was. Zo leerde ik geleidelijk aan *onderscheidend* om te gaan met mijn gevoelservaring.

Twee jaar na de eerste kennismaking met die ignatiaanse wijsheid ging ons vriendengroepje een weekend naar de abdij van Leffe. Tijdens een stiltemoment kwam een onthutsende gedachte in me op: Nikolaas, je hebt de voorbije twee jaar steeds meer vreugde ervaren door te leven volgens hetgeen die intuïtie en dat onderscheiden je doen ontdekken. Mocht je voortaan je leven zo inrichten dat je je helemaal daaraan kan wijden? Zelf interpreteerde ik dat als een uitnodiging om katholiek priester en jezuïet te worden. De vraag stellen was hem beantwoorden.

Nu, ruim dertig jaar later, blijf ik die intuïtie en dat onderscheiden vertrouwen als wegwijzer in mijn leven. Op mijn beurt heb ik die wijsheid mogen delen met talloze mensen: ouders,

leerkrachten, mensen uit de zorg, priesters en predikanten, zakenlui, studenten, enz. Voor mij is deze wijze van leven nauw verbonden met mijn christelijk geloof. De ervaring leert dat ze ook vele niet-christenen toelaat om een beter en zinvoller leven te leiden. In dit boek wil ik de inzichten van die tientallen jaren van persoonlijke ervaring, studie en het geven van vorming over dat onderscheiden doorgeven aan de lezer.

Nikolaas Sintobin sj

INLEIDING

Dit boek gaat over onderscheiding. Onderscheiden wil zeggen dat je in je meest intieme ervaring op zoek gaat naar de beste weg voor jou. Meer in het bijzonder gebeurt dit door aandacht te besteden aan wat zich afspeelt in de diepere lagen van je hart. Christenen geloven dat het aandachtig lezen in het boek van je diepste gevoelens duidelijker kan maken waartoe God je uitnodigt. Ook de Bijbel kan hierbij waardevolle inzichten bieden. Maar de taal die God vandaag spreekt, is die van de ervaring van de mens.

Intuïtie

Onderscheiden is zo oud als de mensheid. Het is helemaal niet uitzonderlijk. Bij het nemen van een beslissing laten van oudsher veel mensen zich leiden door hun *intuïtie*. Wat een goed gevoel geeft komt betrouwbaar over, dat doen we liever wel. Wat een slecht of vervelend gevoel geeft, dat kun je beter niet doen. Veel mensen maken zo *onderscheid* tussen positieve en negatieve gevoelens en nemen dit als uitgangspunt voor het nemen van beslissingen. Ook al zijn we daar niet zo bewust mee bezig, in de praktijk vertrouwen velen op wat hun hart hen zegt. Voor christenen is het onderliggende geloof hierbij dat die positieve

gevoelens vaak iets zeggen over dichter bij God komen. Negatieve gevoelens, daarentegen, zeggen vaak iets over een groeiende verwijdering ten aanzien van God.

De ervaring leert echter dat gevoelens soms tegenstrijdig of verwarrend zijn. Het kan ook gebeuren dat je helemaal niets voelt. Of nog, van sommige negatieve gevoelens weet je eigenlijk dat ze best wel goed zijn. Hetzelfde geldt, omgekeerd, voor sommige positieve gevoelens. Ze hebben een negatieve uitwerking.

Marian kiest er bewust voor een punt te zetten achter een uitzichtloze relatie. De breuk doet haar pijn en maakt haar verdrietig. Toch weet Marian dat ze goed bezig is: ze werkt aan haar toekomst.

Toon kan moeilijk omgaan met spanningen. Op kantoor ontstaat een conflict met een collega over de werkverdeling. De spanning neemt snel toe. Toon stelt een oplossing voor die eigenlijk geweld doet aan zijn eigen belangen. De collega aanvaardt de oplossing onmiddellijk en dankt hem uitdrukkelijk. Toon voelt de rust meteen terugkeren. 's Avonds, als hij het verhaal deelt met zijn vrouw, heeft de rust plaats gemaakt voor boosheid.

Onderscheiden is niet eenvoudig. Met je hart alleen kom je er niet uit.

Argwaan

Ook weerstand tegen onderscheiding is van alle tijden. Nogal wat mensen staan argwanend tegenover hun gevoelens. Ze vinden gevoelens onbetrouwbaar en te wispelturig. Gevoelens komen en gaan. Ze ontsnappen aan de controle. Om een keuze te

maken, laten ze zich liever leiden door hun verstand. Dat is ten minste objectief, rationeel en dus meer betrouwbaar, menen ze.

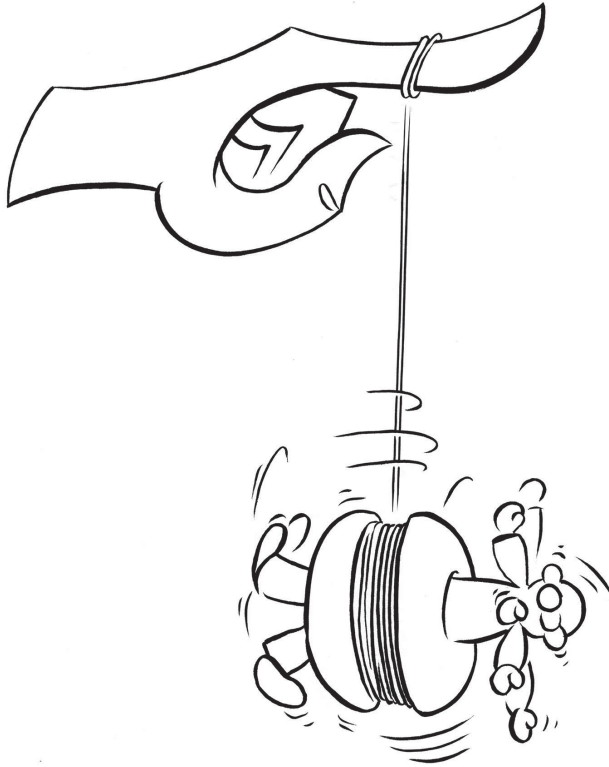
Het spreekt voor zich dat ook het verstand zijn plaats heeft bij het nemen van beslissingen. Maar wat als je een belangrijke keuze wilt maken en je twee gelijkwaardige alternatieven hebt? Voor beide bestaan doorgaans objectieve argumenten voor én tegen.

Dieter en Lotte zijn getrouwd. Ze hebben twee jonge kinderen. Ze krijgen de kans om enkele jaren in Afrika te gaan werken. Ze maken een overzicht van de voor- en nadelen van vertrekken of blijven. Ze nemen alles in overweging: hun persoonlijke argumenten, de kinderen, de familie, enz. Ze komen er niet uit. Er zijn evenveel argumenten voor en tegen voor beide opties. Omdat ze aangaande zo'n belangrijke vraag geen blinde keuze willen maken, beslissen ze zich te laten leiden door hun gevoelsmatige voorkeur.

Hart, verstand en wil

Bij het zoeken naar wat echt belangrijk is, zijn gevoel en verstand niet aan elkaar tegengesteld. Ook de wil is belangrijk. Onderscheiding vooronderstelt een subtiel evenwicht tussen deze drie menselijke vermogens.

De ervaring leert dat niet alle aangename gevoelens betrouwbare richtingwijzers zijn. Omgekeerd blijkt dat onaangename gevoelens soms net wel de weg kunnen wijzen naar meer geluk. Wat doe je als je in crisis bent en je gevoelens als een jojo alle richtingen uitgaan? Is onderscheiden iets dat je alleen op de grote kruispunten van het leven doet? Of kun je ook onderscheiden in het gewone dagelijkse leven? Wat doe je als jij iets heel



anders voelt dan jouw dierbaren over een bepaald probleem waarin je een beslissing moet nemen? Hoe kan je als ouder je kind helpen bij het onderscheiden? Kan je onderscheiden als je twijfelt?

Op deze en nog heel wat andere vragen wil dit boek een antwoord geven. Eerst wordt een algemeen overzicht gegeven over hoe onderscheiding in zijn werk gaat en wordt nagegaan welke rol hart, verstand en wil spelen. Daarna wordt uitgelegd hoe je je dag in dag uit kan oefenen in het onderscheiden, hoe onderscheiding kan helpen bij het maken van keuzes, bij de op-

voeding en bij het weten of iets goed of kwaad is. Vervolgens worden een tiental bijzondere gevoelsituaties onder de loep genomen, wordt de vraag behandeld of onderscheiding voorbehouden is aan christenen en wordt kort ingegaan op de gemeenschappelijke onderscheiding. Het boek wordt afgesloten met een overweging over onderscheiden als levenshouding.

Ignatius van Loyola

Ignatius van Loyola (1491-1556) wordt beschouwd als de grootste specialist ooit inzake onderscheiding. Ignatius was een Spaans edelman en de stichter van de jezuïetenorde. Hij had een uitzonderlijk sterk geestelijk leven. Ignatius combineerde dit met een verbazingwekkende kennis van de menselijke psychologie. In zijn geschriften legt hij op subtiele wijze uit hoe dit in zijn werk gaat. Ignatius heeft de onderscheiding niet uitgevonden. Zijn verdienste is vooral dat hij ze in zekere zin heeft gsystematiseerd. Zijn werkwijze om te onderscheiden inspireert tot op vandaag talloze mensen, christenen zowel als niet-christenen. Ook dit boek laat zich inspireren door zijn ervaring.

Ignatius van Loyola gebruikt de uitdrukking *onderscheiding van de geesten*. In dit boek wordt de meer eenvoudige uitdrukking *onderscheiding* gebruikt.

Dit boek is bedoeld voor een breed publiek. Het vooronderstelt geen voorafgaande kennis. Het is een concrete en behapbare inleiding waarin de basiselementen van de ignatiaanse onderscheiding worden uitgelegd en geïllustreerd met een honderdtal voorbeelden. Hopelijk kan het de lezer helpen de wijze waarop hij vaak luistert naar zijn *intuïtie* of *aanvoelen* te laten verhelderen en verdiepen door de expertise van Ignatius van Loyola.