

Katia Mercelis & Monique Martens

VAN BREUKLIJNEN NAAR SPOREN



TOCHTBOEKJE VOOR DE ZOMER 2024
www.effata.be

De zomer is nu aangebroken en Effata blikt terug op een intense periode. Samen zijn we verhuisd naar de Guislaincampus in de Goede Week na zorgvuldige overweging, en nu voelen we ons er echt thuis.

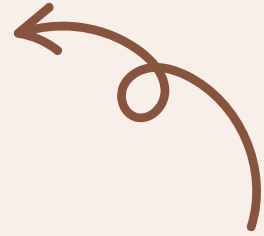
Terwijl we als gemeenschap goed hebben samengewerkt, begrijpen we dat sommige mensen mogelijk gekwetst, boos of verdrietig zijn vanwege onze relatie met de Clemenspoort. Daarom willen we bewust tijd en ruimte bieden om individueel en als groep deze gevoelens te verwerken.

Met dit tochtboekje nodigen we je uit om deze zomer te mijmeren, te reflecteren en te voelen over hoe deze verandering je heeft beïnvloed en welke nieuwe paden we kunnen bewandelen. Laat je inspireren door Katia & Monique, rouwconsulent en zorgpaster, die het traject 'Van breuklijnen naar sporen' begeleiden als onderdeel van ons Space for Grace-project 'Allemaal synodaal'.

We nodigen jou uit je je gedachten en gevoelens neer te schrijven, collages en/of tekeningen te maken met de opdrachten in je tochtboekje. Je kunt het boekje zelf doornemen of een kopje koffie drinken met iemand uit onze gemeenschap en er samen een goeie babbel over hebben.

Als je een persoonlijk gesprek wilt, neem dan contact op met Monique: 0485 51 65 29 of martens.mon@outlook.com.

We wensen jou veel inspiratie toe



Scan hier het artikel van Katie Velghe: 'Hoe vergeven? Vergeven om te genezen. Genezen om te vergeven.'
Visie en methodieken van Jean Monbourquette

Monbourquette gaat uit van twaalf stappen in het groeien naar vergeving:

1. Besluiten je niet te wreken en een einde stellen aan het kwaad.
2. Je gekwetstheid en je innerlijke armoede erkennen.
3. Je gekwetstheid met iemand delen.
4. De aard van je verlies definiëren zodat je erom kunt rouwen.
5. Je woede en je vergeldingsdrang aanvaarden.
6. Jezelf vergeven.
7. Trachten begrip op te brengen voor de dader.
8. De kwetsuur een zin geven in je leven.
9. Weten dat je vergeving waard bent en dat je al vergiffenis gekregen hebt.
10. Ophouden met absoluut te willen vergeven.
11. Je openstellen voor de genade van vergeving.
12. Besluiten een eind te maken aan de relatie of haar een nieuwe kans geven.



De herberg - Rumi

Mens-zijn is een herberg
Elke ochtend verschijnt er een nieuwe
gast
Een vreugde, een depressie, een
benauwdheid,
Een flits van inzicht komt
als een onverwachte gast
Verwelkom ze allemaal en onthaal ze
gastvrij!
Ook al zijn het een hoop zorgen
die jouw huis overhoop halen

Behandel dan nog steeds elke gast
met respect.
Hij ruimt misschien wel bij je op
om plaats te maken voor extase
De sombere gedachte, de
schaamte, het venijn
Ontmoet ze met een glimlach bij de
deur
en vraag of ze binnen willen
komen
Wees dankbaar voor wie er komt
Want ieder van hen is gestuurd
als een gids uit het onbekende.

Je mag ook verliezen

© Eline van Dijk en Matthijn Buwalda, 2022



Je mag ook verliezen
Je mag ook verliezen
Jij hoeft niet altijd maar sterk te zijn
Zo hard gestreden
Gesmeekt en gebeden
Laat het maar los nu,
en kom maar bij mij



Scan om te beluisteren
op youtube



Inzichten vanuit de rouwverwerking

Wat is een verlieservaring

belangrijk verlies van IETS of IEMAND waar je aan gehecht was, die niet makkelijk te vervangen is of vergeten wordt. Belangrijk: verlieservaring en dus rouwen heeft niet enkel met overlijden van een betekenisvol persoon te maken.

Gevolgen van een verlieservaring

Verlies beïnvloedt ons op veel terreinen van ons leven en in ons functioneren:

- denken: concentratie en geheugenproblemen, werk kan dan enorm moeilijk ervaren worden
- emoties: angstig, depressief, verdrietig, opgelucht, emoties zijn zeer sterk en kunnen onverwacht wisselen
- gedrag: eenvoudige handelingen vb koken, boodschappen vragen zeer veel energie, kosten moeite, iemand die graag op reis ging, doet dit niet meer, van praatvaar tot stille teruggetrokken persoon worden, algemene lusteloosheid
- fysieke gezondheid: slapeloosheid, weinig eetlust, fysiek pijn ervaren, grote vermoeidheid
- sociaal leven: geen energie om aandacht te geven aan anderen, om af te spreken, contact met collega's kan wegvallen of wijzigen, geen plezier meer vinden in samenzijn
- geloof, ons spiritueel denken: waaromvraag, schuldvraag, wereldbeeld en/of mensbeeld kan aangetast worden, bv. geloof in goedheid van de mensen, wereldbeeld dat alles ooit goed komt, dat alles met elkaar verbonden is, Godsbeeld kan in vraag gesteld worden,...

Wat is ingrijpend verlies

Dit hangt af van hoe de persoon die het verlies meemaakt dit zelf ervaart.

- Nieuwe pijn roept oude pijn weer op, bv. het verlies van een job kan de pijn van het verlies van een ouder weer oproepen.
- Hetzelfde feitelijk verlies wordt door iedereen anders ervaren. Dat is normaal. We mogen elkaar daarom niet veroordelen maar echt proberen begrijpen wat het verlies voor de ander betekent.
- Noodzaak om pijn, verlies, kwetsuren te erkennen en te doorleven als eerste stap naar verwerking wordt zowel beklemtoond bij specialisten rond rouw en verlies als door Monbourquette in zijn 12 stappen naar vergeving.



Inzichten vanuit de rouwverwerking

Verstandelijke weerstanden

- Men probeert zich te beschermen tegen die pijn, bv. weigeren om de volle omvang van het onrecht met het verstand te erkennen
- We bouwen een pantser om ons heen en de ontkenning van de pijn veroorzaakt een geestelijke verstikking. Het wordt steeds meer een verstikkende dwangbuis en maakt het onmogelijk dat de wonde kan genezen
- minimaliseren van de gebeurtenis
- ontkennen dat we gekwetst zijn door meteen de persoon die ons kwetste te verontschuldigen. We pleiten deze persoon vrij van wat hij deed, en hiermee pleiten we meteen onszelf vrij van het 'slachtoffer-zijn' van deze daad.

Wie de pijn niet onder ogen wil zien, ontdekt al snel dat er helemaal geen vergeving is geweest, enkel een wegduwen van de pijn. Maar al snel steekt die weer de kop op!

Emotionele weerstanden

- We beseffen in een flits hoe kwetsbaar, ongeschikt, afhankelijk en machteloos we zijn. We voelen ons 'beschaamd', waardeloos, niet in staat om iets aan de loop van de dingen te veranderen. Doorgaans hebben we zo een grote hekel aan dit gevoel van schaamte dat we alles zouden doen om het niet te hoeven voelen.
- We zinnen we op wraak en voelen ons opnieuw machtige mensen die de touwtjes van ons leven in handen hebben.
- We worden angstvallige perfectionisten, die alles zo goed doen dat niemand ons kan 'beschamen' met een verwijt. We vermijden zoveel mogelijk risico's en als we ondanks al die voorzorgen toch op een fout betrapt worden, herstellen we die meteen..
- We wentelen ons in de rol van het eeuwige slachtoffer omdat we ontdekt hebben dat dit ons voordelen oplevert. Maar het slachtoffer spelen en hierdoor steun en sympathie krijgen is helemaal niet hetzelfde als dat pijnlijke besef van kwetsbaarheid in stilte kauwen en verteren.
- We vervangen het schaamtegevoel vaak door een schuldgevoel. We maken onszelf dan verwijten, want het voelt nog altijd beter om te zeggen: 'Jij idioot, hoe kon je dat nu laten gebeuren? Zag je dit echt niet aankomen?' dan te erkennen: 'Ik ben kwetsbaar, ik ben vaak onbekwaam of machteloos.'



Inzichten vanuit de rouwverwerking

Hoe omgaan met deze pijn en het verdriet

- Gekwetst zijn delen: Eens we ons onze schaamte, ons falen en onze kwetsbaarheid kunnen erkennen wordt het al een stuk gemakkelijker om hierover te spreken.
- Een goed gesprek begint ... in stilte. Je kan je pijn, verdriet, kwetsuur meenemen in je gebed en God vragen om je inzicht en wijsheid te geven.
- Het gaat niet over uitstorten van alle woede en kwaadheid maar een helder proberen beschrijven van hoe je de situatie ervaren hebt en wat de gevolgen voor jou zijn.
- Het benoemen van je pijn en gekwetstheid laat toe ze een plaats te geven buiten jezelf. Door erover te spreken neem je er een beetje afstand van en bekijk je ze vanuit een ander perspectief. Je valt niet meer samen met je verdriet.

Bereidheid om te spreken en om te luisteren

- We hebben enerzijds de bereidheid nodig om te spreken vanuit het verlangen om beluisterd te worden en anderzijds ook de bereidheid om naar de ander te luisteren.
- Een goede luisteraar velst geen oordeel, maar helpt met het helder zien van jouw verhaal. Wanneer je je echt beluisterd weet, dan ervaar je een gevoel van ruimte.
- Henri Nouwen beklemtoont het belang om niet te blijven zitten met die wirwar aan gekwetste emoties. Emoties zijn een vorm van energie en die kan niet onderdrukt worden. Als we dit toch doen, dan zoekt deze energie een andere uitweg. We krijgen gezondheidsproblemen, psychische problemen of reageren het af op derden.

Kleine, ongedwongen gesprekjes met God-in-ons, die er altijd is, nemen de vernietigende kracht van dergelijke emoties weg. Vaak ontstaan er, als door een wonder, goede ideeën die een uitweg bieden.





Inzichten vanuit de rouwverwerking

Verlies afbakenen

- Wie gekwetst wordt, heeft soms het gevoel dat deze innerlijke kwetsuur alles onderuit heeft gehaald. De waarheid is echter dat een mens nooit volledig en voor altijd gekwetst is.
- Net zoals dokters, na een ernstig ongeval, moeten vaststellen wat geraakt is maar ook wat niet geraakt is.
- Elke verlieservaring wordt door iedereen anders ervaren. Daarom is het heel belangrijk om voor jezelf uit te maken en te verwoorden in welke aspecten van je leven je geraakt werd: fysiek, denken, sociaal, geloof, wereldbeeld ... Ook om te zien wat niet beschadigd werd, waarin je sterk kon blijven.

1. In welke aspecten van jouw leven heeft de breuk met de Clemenspoort jou persoonlijk gekwetst?

2. Wanneer en waarin heb je je de voorbije periode vredig/sterk gevoeld?





“ **Geen enkele wonde kan genezen tenzij men het lef heeft om ernaar te kijken en te erkennen: ik ben gekwetst.** ”



Luisteren

Als ik je vraag naar mij te luisteren en jij begint mij adviezen te geven, dan doe je niet wat ik je vraag.

Als ik je vraag naar mij te luisteren en jij begint mij te vertellen, waarom ik iets niet zo moet voelen als ik voel, dan neem jij mijn gevoelens niet serieus.

Als ik je vraag naar mij te luisteren, en jij denkt dat jij iets moet doen om mijn problemen op te lossen, dan laat je mij in de steek, hoe vreemd dat ook mag lijken.

Dus, alsjeblieft, luister alleen maar naar me en probeer me te begrijpen.

En als je wilt praten, wacht dan even en ik beloof je dat ik op mijn beurt naar jou zal luisteren.



Leo Buscaglia

Gebed van Esther De Waal

Schep ruimte in mijn hart, o God,
totdat uw stilte gaat spreken
met uw zachte, stille stem.

Laat me niet langer woorden aanhoren of uitbrengen
in de verwarring van het vele spreken.

Leer me liever luisteren
en wachten.

Breng me tot rust en stilte.



... Rat w
... something
... watch the
... night ti
... ling



 Scan om het lied te
beluisteren op youtube

... watch the
... night ti
... ating
... or all i
... place
... big-c
... me yes
... which I
... then

Gebed uit dankbaarheid

Laat mij dankbaar leven

Gij hebt, o God, dit broze
bestaan gewild,
hebt boven 't nameloze
mij uitgetild, -

laat mij dan dankbaar leven
de volle tijd,
geborgen in de beven –
de zekerheid,

dat ik niet uit dit smal en
onvast bestand
van mijn bestaan zal vallen
dan in uw hand.

Ad den Besten

Leer me zwijgen, Heer

Laat me gewoon aanwezig zijn,
zonder iets te doen.

Leer me zwijgen, Heer.
Dan kan ik die wirwar van
gedachten en plannen en zorgen
aan U toevertrouwen.

Leer me zwijgen, Heer,
om attent te worden voor uw
aanwezigheid.

Leer me zwijgen, Heer,
om uw wonder werk in mij niet te
dwarsbomen.

Leer me zwijgen, Heer.
Dan komt de tijd om stilletjes te zeggen:
'Spreek, Heer,
uw dienaar luistert.'

De zusters van Saint-Jean-De Braye



You Can Do THIS

Levensgebed

Het levensgebed van de Jezuïeten bestaat uit een terugblik op de dag of de voorbije week. Dankbaarheid is hierbij de basishouding. We geven onze dank aan God terug voor de vele gaven die we van Hem ontvangen hebben.

We beginnen met **'Dank je wel'**. te zeggen en proberen zo te zien dat onze dag gemaakt is van kleine, eenvoudige, blijde ervaringen die ons door God zijn gegeven.

(Stilte)

Nu we ons door God gedragen voelen, kijken we naar onze schaduwkanten. Door **'Sorry'** te zeggen en te kijken naar wat we zelf kunnen veranderen, is er meer toekomst mogelijk.

(stilte)

'Alsjeblief' zeggen, betekent enerzijds kijken naar wat we aan te bieden hebben: wat zijn onze werkpuntjes?

Anderzijds betekent het kwetsbaar voor God gaan staan en vragen om zijn hulp omdat we het niet in ons eentje kunnen.

(Stilte)



VERWARRING

Denkend aan wat er
geleden is,
dwarrelen gedachten
over God en mens
en voorzienigheid
door mijn hoofd.

Kunnen breuklijnen
sporen worden,
wegen ergens heen,
kronkelpaden
naar een ogenblik
dat langer duurt
dan een leven?

Gedichtje van Geert Boogaard ,
uit de bundel ' Voorlaatste stilte '.

Gedichtje tussen klap en vertwijfelde hoop.
Een weg naar, God geve het, een perspectief.



Psalm 1 (Piet Thomas, De psalmen)

Zalig die de raad van dwazen
en de weg van zondaars mijdt,
die de spotters blijft verbazen
en zich aan Gods heilsdroom wijdt.

Als een boom in vette gronden,
door geen ziekte aangetast,
bloeit hij vrij en ongeschonden
waar het frisse water wast.

Als het kaf verwaait de boze,
weerloos zwerft het in de wind.
Wat vermag de trouweloze
die iets tegen God begint?

Hij ontwijkt de zang van vromen,
want hij weet dat God hen leidt.
En vervolgd door kwade dromen
eindigt hij in wrok en spijt.

Zalig die de raad van dwazen
en de weg van zondaars mijdt,
die de spotters blijft verbazen
en zich aan Gods heilsdroom wijdt.



“ **Toch is het precies in het erkennen van die kwetsbaarheid en de schaamte erover dat het begin van de genezing ligt. Als we gekwetst worden, krijgen we een kans om te groeien in het besef dat we kleine mensen zijn.** ”





"Vandaag was een moeilijke dag," zei Poeh.

Er was een pauze.

"Wil je erover praten?" vroeg Knorretje.

"Nee," zei Poeh na een tijdje. "Nee, ik denk het niet."

"Dat geeft niet," zei Knorretje, en hij kwam naast zijn vriend zitten.

"Wat ben je aan het doen?" vroeg Poeh.

"Niets, eigenlijk," zei Knorretje. "Alleen, ik weet hoe moeilijke dagen zijn. Ik heb vaak ook geen zin om erover te praten op mijn moeilijke dagen.

"Maar goed," vervolgde Knorretje, "Moeilijke Dagen zijn zoveel makkelijker als je als je weet dat er iemand voor je is. En ik zal er altijd voor je zijn, Poeh."

En terwijl Poeh daar zat, in zijn hoofd zijn moeilijke dag aan het verwerken, terwijl de stevige, betrouwbare Knorretje rustig naast hem zat, zwaaiend met zijn kleine beentjes... dacht hij dat zijn beste vriend nog nooit zo gelijk had gehad."



Herschep ons hart
Heradem ons verstand
Dat wij elkaar behoeden en doen leven
Maak ons tot uw gemeente
Wees de stem die ons geweten wekt
Verberg u niet
Verberg u niet



Huub Oosterhuis



Gebed

Eeuwige God,
Gij die soms ver van ons verwijderd lijkt,
afwezig zelfs,
en die soms zo dicht bij ons zijt als de adem
die ons lichaam binnenstroomt,
wil horen naar ons, nu we tot U bidden.

Schep volop ruimte in ons voor U, God.
Verlicht ons denken
en maak ons hart gevoelig,
zodat we Uw stem horen meeklinken
in de gebeurtenissen van alledag.

Geef ons het warme gevoel dat U er bent
en het vertrouwen dat we met U kunnen spreken
als was U een lieve vriend die één en al luisteren is.
Moge Jezus Christus ons op de weg zetten
naar ons antwoord op U,
onze God van eeuwigheid tot eeuwigheid.
Amen.



Scan om te beluisteren
op youtube



God,
Gij ziet ons zoals wij zijn,
ook als wij het moeilijk hebben.
Bij U kunnen wij terecht
met al wat in ons is,
ook als wij U niet aanvoelen als dichtbij.

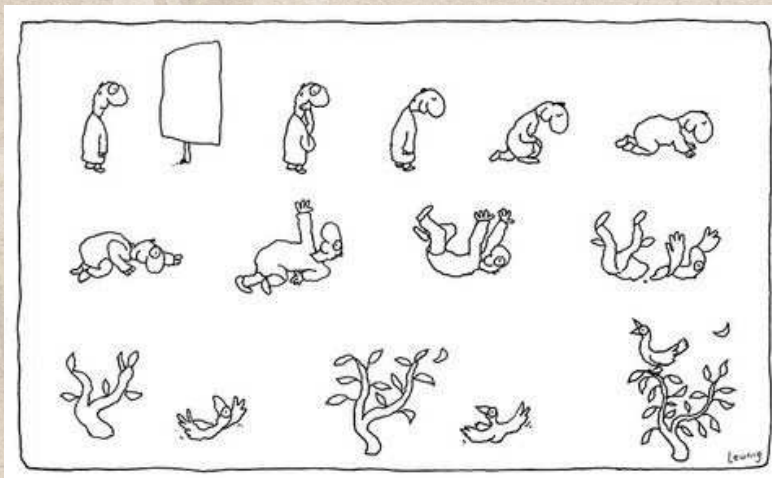
Luister naar ons klagen
als wij niets anders weten te zeggen.
Luister naar onze boosheid,
onze ontgoocheling,
ons verdriet.

Breng ons tot rust.
Gij heet toch: 'Ik zal er zijn.'
Gij zijt onze toevlucht,
onze schuilplaats,
onze redder in nood.
Help ons opstaan
om voluit te kunnen leven.
Amen.

Naar Luc Maes



*euismod lacinia at quis risus sed vulputate odio. Sed
euismod lacinia at quis. Ut tellus elementum
lacinia lacinia sed turpis lacinia id aliquet
lacinia ultricies in quis. Maque fermen-*

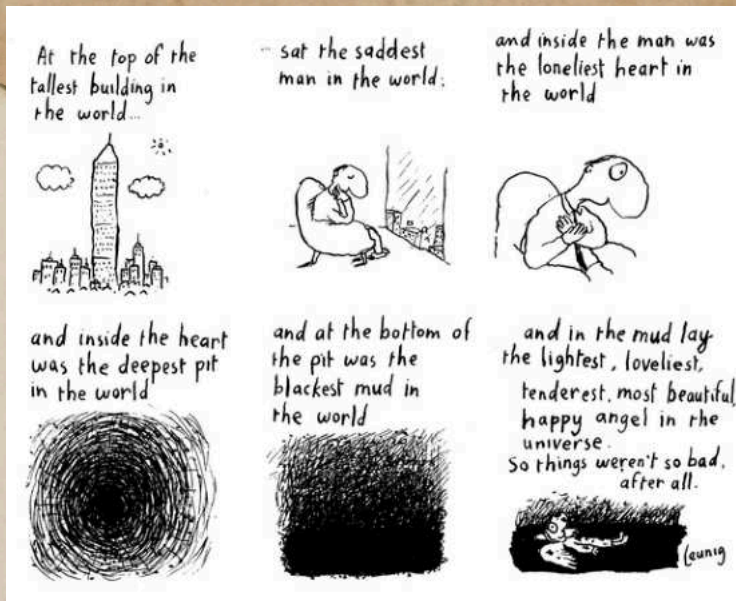


**God, onze Vader,
Zend ons Uw Geest
zodat wij in alle eerlijkheid onze gevoelens van boosheid,
onze woede en wrok
onder ogen durven zien en delen met elkaar.
Maak ons hart open en ontvankelijk om zonder oordelen
naar de anderen te kunnen luisteren.
Dit vragen wij U in het vertrouwen dat Gij hier en nu bij
ons zijt.
Amen.**





Stap 5 van Jean Monbourquette: je woede en je vergeldingsdrang aanvaarden.



Bekijk het filmpje op
op youtube

Neutrale waarnemer

We hebben de neiging om ons volledig te richten op het onderwerp van onze boosheid of verdriet: gezegdes, gedrag, houding van diegene die ons boos of verdrietig gemaakt heeft en door wie we ons onrechtvaardig behandeld voelen. Het is beter om onze aandacht te richten op de emotie zelf.

We kijken dus naar onze emotie, niet naar het onderwerp van onze emotie. Dit doen we op een niet oordelende, nieuwsgierige en milde manier.

We stellen onszelf vragen:

Hoe gedraag ik me?

Waar voel ik mijn kwaadheid en verdriet?

Wat gebeurt er in mijn lichaam?

Wat zie ik mezelf doen?

Komt dit overeen met wie ik wil zijn?

Komt dit overeen met wie ik echt ben?



**You Can
Do THIS**



1. Waar voel je je woede & boosheid? Duid dit aan in de figuur.
2. Leg de figuur nu voor je en kijk ernaar. Probeer met mildheid, als neutrale waarnemer met wat afstand, te kijken naar jouw boosheid. Hoe is dit voor jou?
3. Hoe uit jij jouw woede, wrokkige gedachten, boosheid,...? Wat kan je (nog) niet uiten? Wat zou jou hierbij kunnen helpen?



Stap 5 van Jean Monbourquette: je woede en je vergeldingsdrang aanvaarden.

Je wreken is een universeel menselijk gebeuren dat we overal zien gebeuren. Vanwaar komt deze wraak-reflex?

Wanneer er onrecht gebeurt, wordt de harmonie en het evenwicht verstoord. Iemand neemt iets wat hem of haar niet toekomt, iemand respecteert de waarde en eigenheid van een ander niet. Wraak nemen is dus een poging van het slachtoffer of zijn omgeving om het evenwicht te herstellen. Deze wens om alles terug 'in balans' te krijgen is heel menselijk en normaal.

Het probleem bij 'wraak nemen' is dat men niet alleen het evenwicht herstelt, maar ook de persoon die gekwetst heeft, wil raken, liefst nog wat harder dan men zelf geraakt is.

Hoe kan wraak zich vermommen?

Natuurlijk herkent iedereen wraak in de vorm van een (hardere) duw teruggeven of een vernietigende opmerking maken.

Maar soms werkt 'wraak' veel subtieler:

- de sfeer saboteren door niets meer te zeggen
- negatief over iemand spreken tegenover derden (in plaats van het met de persoon zelf te bespreken)
- het afreageren op een zwakkere derde
- de negativiteit tegen jezelf richten en geen vreugde meer scheppen in het leven

...

Iedereen heeft de neiging om zich te wreken, het is door en door menselijk.

Wat zijn de gevolgen van wraak voor jezelf en de anderen?

Wraak is als een brandend stuk hout dat je vasthoudt om degene die je kwetste ermee pijn te doen, maar ondertussen verbrand je jezelf eraan. En dat kan op veel manieren:

- De wraak rijt de wonde open, die niet kan genezen.
- Je bent (onbewust) bang voor de weerwraak op jouw wraak. Jouw oordeel over de ander laat je veronderstellen dat de anderen net zo scherp over jou oordelen.
- Je voelt je schuldig en jouw zelfachting daalt.
- Je kunt er letterlijk ziek van worden, ...

'Wraak' en 'wrokkigheid' kan jouw hele leven ontwrichten.



Stap 5 van Jean Monbourquette: je woede en je vergeldingsdrang aanvaarden.

Hoe deze wraak stoppen?

Je kunt het natuurlijke verlangen tot wraak nemen, je wrokkige gedachten niet zo maar laten verdwijnen, maar je kan er wel voor kiezen om er niets mee te doen. Het is een wilsbesluit, het is geen gevoel. Je kunt je nog altijd kwaad en gefrustreerd voelen maar toch besluiten: 'Ik wreek me niet en ik weiger mee te werken aan de wraakplannen van anderen.'



Is vergeven dan 'zand erover en verder doen'?

Misschien heb jij, net als vele anderen, een hekel aan het woord 'vergeving' omdat het soms misbruikt wordt om onrecht toe te dekken. 'We praten er niet meer over', 'Je moet dat met de mantel der liefde bedekken', wordt er verkondigd, en wie onrecht gedaan heeft, gaat vrijuit. Onder die mantel der liefde kunnen soms heel erge dingen verstoppt zitten.

Het is belangrijk om het onrecht stop te zetten. Je gaat op zoek naar manieren om dit stop te zetten. Vaak kan dit met een goed gesprek. Maar als dit niet helpt is het goed om iets aan de situatie te veranderen of iets aan jezelf te veranderen: meer afstand nemen, je assertiever of minder kwetsbaar opstellen,

Niet reageren op onrecht is vaak een keuze uit angst of gemakzucht, niet uit vergevingsgezindheid. En daar komen we geen stap mee verder.

Hoe omgaan met gevoelens van boosheid of woede?

- De explosieve kracht van woede: 'Je mag niet kwaad zijn.' We leren onze woede te onderdrukken, Die angst voor woede is niet onterecht. In woede zit er een explosieve kracht die veel schade kan aanrichten. Woede kan relaties stukmaken. Woede kan letterlijk dodelijk zijn. Woede, met in haar kielzog vergeldingsdrang, laat zich echter niet zomaar onderdrukken wanneer we geconfronteerd worden met onrecht.
- Gezonde woede: gezonde woede gaat tekeer tegen het onrecht. Het is een terechte uiting van morele en emotionele verontwaardiging. Cfr. Goddelijke toorn tegen onrecht in het oude testament, Jezus die zich boos maakt tegen de handelaars in de tempel. Gezonde woede richt zich op het kwaad, niet op de persoon die het kwaad heeft begaan. Maar het is en blijft zeer moeilijk om deze twee soorten woede te scheiden.



Stap 5 van Jean Monbourquette: je woede en je vergeldingsdrang aanvaarden.

Gevolgen van het onderdrukken van boosheid en woede

(zijn dezelfde als van het onderdrukken van pijn en verdriet)

- vermoeidheid, allerlei fysieke en psychische klachten, depressie
- een derde die slachtoffer wordt
- woede die zich tegen onszelf keert: zelfbeschuldiging en verwijten. Dit gaat vaak over 'valse schuld'. We zijn vaak niet verantwoordelijk voor het kwaad dat een ander ons aandoet.

Er is MILDHEID tegenover onszelf nodig omdat we niet almachtig en alwetend zijn, niet altijd en overal even alert en wijs reageren..

Onderdrukte niet-erkende woede blijft woekeren en kan uiteindelijk leiden tot wrok en haat die slechts kunnen verdwijnen als de dader gestraft en vernederd is (soms buiten proportie).

Het is dus buitengewoon belangrijk om onze kwaadheid te erkennen en daarover te spreken. Ook ons verlangen om wraak te willen nemen benoemen en delen ontnemt de kracht ervan.

Twee misvattingen over gevoelens

- Een gevoel is geen rechtstreeks gevolg van een gebeurtenis. Het is een reactie op onze interpretatie van een gebeurtenis. We hebben weinig controle over onze gevoelens maar wel meer controle over onze gedachten. We kunnen bepaalde denkpatronen doorbreken maar dat vraagt bewustzijn van deze patronen en ook oefening om die te veranderen. Bv. het idee dat kritiek altijd negatief is, kan veranderen in de opvatting dat je uit kritiek kunt leren, dan kan je dankbaar zijn dat mensen je wijzen op zaken die beter kunnen.
- We vallen niet samen met onze gevoelens. Ik ben kwaad of ik voel me kwaad. Want naast die kwaadheid ben je nog steeds wie je was voor je kwaad werd. (je blijft moeder, dochter, broer, collega ...)

Proficiat! Je hebt het hele tochtboekje doorgenomen. Zoals in psalm 126 staat: 'Zij die in tranen zaaien, zullen oogsten in gejuich.' Wij zijn heel trots op jou en de weg die je hebt afgelegd. Je mag oprecht trots zijn op jezelf!

***Genegen groet,
Katia & Monique***



Vertel eens...