

Hoe omgaan met boosheid?

Bijdrage 4 over Franciscus van Sales, door Wim Collin

Eén van de emoties waarmee we allemaal te maken krijgen - of we voelen het zelf, of we ondergaan het bij anderen - is boosheid. We moeten daarbij niet onmiddellijk denken aan kokende woede of een vulkaanuitbarsting zoals dat gebeurt met grote en belangrijke dingen, het kan ook gaan om een kwaadheid om iets dat mislukt, bij een tegenslag, bij een ongeluk, bij iets wat niet gaat zoals je zou willen dat het gaat... Soms zijn dit kleine momenten van kwaadheid die we voelen als we een berisping krijgen, of wanneer iemand ons corrigeert, of ons tegenspreekt, of wanneer we thuis of onder vrienden niet worden geaccepteerd.¹

Niets menselijks is Franciscus van Sales vreemd, ook hij werd wel eens boos. Op een zeker moment stuurt hij een gedrukte versie van het *Traktaat over de liefde van God* naar een vriend en schrijft: "Het ergert me dat in deze laatste versie, de zesde, veel fouten zijn binnengeslopen daar waar er geen enkele zou mogen zijn, want een fout in het gedrukte werk kan gemakkelijk aanleiding geven tot een valse betekenis in belangrijke zaken"². Vaak lezen we in zijn brieven dat hij zich ergens aan ergert, dat hij boos wordt. De heilige die gekend is om de rust, de vrede, de zachtheid en zijn welwillende rustige natuur, om de zachtmoedigheid, heeft volgens enkele van zijn biografen hard moeten werken om zo te worden, om zijn kwaadheid te beheersen.³ Het is niet makkelijk, zo zegt hij in één van zijn preken: "Hoeveel zorg is er niet nodig om geduldig te zijn en niet te vluchten in boosheid of woede?"⁴. Woede en kwaadheid beheersen is iets dat niet zomaar gaat, Franciscus van Sales zelf heeft er lang over gedaan om zichzelf te leren beheersen. Wanneer iemand zijn moeder beledigde verwachtte iedereen dat hij heel hard en boos zou reageren, maar in plaats daarvan zegt hij volgens zijn biograf: "Ik had niet de moed om hem aan te vallen. Om de waarheid te zeggen, ik was bang om in een kwartier tijd dat kleine beetje zachtheid te verliezen dat ik had verzameld in tweeëntwintig jaar. Druppel voor druppel zachtheid verzamelde ik als dauw in de vaas van mijn hart"⁵. Opnieuw blijkt Franciscus een ervaringsdeskundige te zijn, net zoals hij beschrijft hoe we moeten omgaan met verdriet en weemoed; misschien is het juist daarom dat we in zijn geschriften heel wat aanbevelingen vinden over het omgaan met kwaadheid en woede.

¹ Cfr. XXIII. *Sermon pour une Vêture*, Œuvres: Tome IX, Sermons: Vol III, 205.

² *Lettre MDCXCVIII*, Œuvres: Tome XIX, Lettres: Vol IX, 320-321.

³ Niet in de Italiaanse versie: Paus Pius XI in de Encycliek *Rerum Omnium Perturbationem* schrijft hierover: "Dus door voortdurend waakzaamheid te zijn over zichzelf en door geweld tegen zijn eigen wil, slaagde Franciscus van Sales erin te leren hoe hij de ingevingen van de natuur [zijn kwaadheid en woede] in die mate kon beteugelen en beheersen dat hij een levende gelijkenis werd van de God van vrede en zachtmoedigheid. Dit feit wordt ruimschoots bewezen door de getuigenissen van de artsen die zijn lichaam voorbereidden voor de begrafenis, want toen ze het lichaam balsemden, vonden ze zijn gal veranderd in steen die in kleinste deeltjes was gebroken. Door dit vreemde voorval wisten ze welke verschrikkelijke inspanningen het onze heilige gedurende een periode van vijftig jaar moest hebben gekost om zijn van nature prikkelbare humeur te overwinnen"

⁴ XX. *Sermon de Vêture pour la fête de sainte Anne*, Œuvres: Tome IX, Sermons: Vol III, 189.

⁵ A.T. POCETTO, *The Sternness of the Gentle Francis de Sales (1567-1622)*, in J. MANIPARAMPIL – K.H. JOSE, *All By Love, New Vistas in Theological Spirituality*, Bangalore, Tejas Vidya Peetha, 2011, 201; cfr. E.J. LAJEUNIE, *Saint Francis de Sales. The Man, The Thinker, His Influence*, Vol. 2, Bangalore, SFS Publications, 1986, 126.

Kwaad of boos worden is géén probleem!

Het goede nieuws dat we lezen in enkele geschriften van de bisschop van Geneve is, dat we ons niet al te veel zorgen moeten maken: boosheid, geprikkeld zijn, kwaadheid en woede behoren tot het wezen van de mens. Het zit ingebakken in de menselijke natuur. “Zolang de mens op deze aarde leeft en rondloopt, zal hij onderhevig zijn aan passies, hij zal beven van woede, zijn hart zal sneller slaan van genegenheid. Gevoelens van weerzin, afkeer en al de andere stemmingen, we zijn er allemaal onderhevig aan”⁶. Maar kwaadheid is echter een emotie, zo schrijft hij, die slechts zelden mag gebruikt worden omdat ze gevaarlijk is.⁷ En hij motiveert in een brief aan zijn vriendin Jeanne de Chantal waarom het zo gevaarlijk is: “Je wordt woedend op de boosheid, en dan word je boos op de woede veroorzaakt door de boosheid. Het is zoals ik bij velen heb gezien: nadat ze boos waren geworden, worden ze woedend omdat ze boos waren geworden; en dit alles lijkt op de kringen die in het water worden gemaakt als er een steen in wordt gegooid: eerst is er een kleine cirkel, dan een grotere en nog een grotere en nog een andere...”⁸ Op den duur wordt het een straatje zonder einde. Je geraakt er niet meer uit. “[De woede] wordt dadelijk heer en meester van het plein en doet zoals de slang, die waar ze er in slaagt met haar kop ergens tussendoor te geraken, ook haar hele lijf laat passeren”⁹. Of zoals hij in het *Traktaat over de liefde van God* zegt: “[De woede is] als een paard dat opstandig is en niet in te tomen, het ontsnapt aan de controle van zijn ruiter en deze kan het alleen maar temmen als het geen adem meer heeft”¹⁰.

Volgens Franciscus van Sales is kwaad of boos worden geen probleem, aangezien het tot het wezen van de mens hoort, hij kan daar weinig aan doen. Maar eerder dan suggereren dat de mens zich dan maar in een passieve houding, of in een slachtoffer-rol moet wentelen, spoort Franciscus zijn toehoorders aan om actie te ondernemen. “Het is waar dat we allemaal soms tot slechte dingen geneigd zijn, sommigen zijn geneigd tot woede, anderen tot droefheid, anderen weer tot jaloezie, sommigen tot ijdelheid en weer anderen tot stoefen over zichzelf, sommigen tot hebzucht; als we onze passies niet kunnen beheersen zijn we verloren. [...] Je moet er aan werken om er vanaf te komen”¹¹. Je moet dus actie ondernemen. Woede en boosheid mogen niet de leidraad worden van het leven, het mag je leven, je denken en je handelen niet bepalen. Kleine kwaadheden of grote woede-uitbarstingen, dat zijn dingen die tot de oude mens behoren en waar men zich moet van bevrijden of op z'n minst moet trachten om ze onder controle te houden.¹² Dit is heel belangrijk, zegt Franciscus, omdat ongecontroleerde emoties allerhande nare gevolgen kunnen hebben. En het is beter om hier nooit een uitzondering op te maken, onder geen enkele voorwaarde en om geen enkele reden. Heel uitdrukkelijk schrijft hij in de *Inleiding tot het devote leven*, hij smeekt zelfs bijna zijn *Filotea*: “Dit aardse leven is slechts een weg naar de hemel, laten we dus onderweg niet boos

⁶ LII. *Sermon pour la fête de la Circoncision*, Œuvres: Tome X, Sermons: Vol IV, 154; cfr. LVIII. *Sermon pour le jeudi après le deuxième Dimanche de Carême*, Œuvres: Tome X, Sermons: Vol IV, 260; LXVIII. *Sermon pour la fête de saint Thomas*, Œuvres: Tome X, Sermons: Vol IV, 408.

⁷ III. *Fragments sur les vertus cardinales et morales*, Œuvres Œuvres: Tome XXVI, Opuscules: Vol V, 84.

⁸ *Lettre CDXXXVI*, Œuvres: Tome XIII, Lettres: Vol III, 374-375.

⁹ IVD, 148.

¹⁰ TAD, 572-573.

¹¹ LVIII. *Sermon pour le jeudi après le deuxième Dimanche de Carême*, Œuvres: Tome X, Sermons: Vol IV, 260.

¹² I. *Sermon pour la veille de Noël*, Œuvres: Tome IX, Sermons: Vol III, 10-11; XXIII. *Sermon pour une Vêture*, Œuvres: Tome IX, Sermons: Vol III, 204.

zijn op elkaar; laat ons rustig en in vrede wandelen samen met onze tochtgenoten. [...] Ik zeg je heel duidelijk, en zonder uitzondering: als je kunt, maak je helemaal geen zorgen, er mag geen enkel excuus zijn om de deur van je hart te openen voor woede”¹³.

De gevolgen

“Ik wil me kwaad maken op jou, maar ik kan niet, ik voel er niets voor,” schrijft hij aan een zuster van de Visitatie.¹⁴ Hij voelt er niets voor om zich op te jagen en zich kwaad of boos te maken. Franciscus ontkent niet dat kwaadheid in zichzelf iets goed heeft. Zo schrijft hij aan *Theotimus*: “Zonder twijfel, Theotimus, woede is een goede knecht, hij is sterk, dapper, moedig, neemt initiatief, in het begin doet hij veel, maar hij is zo vurig, zo rusteloos en zo roekeloos en onstuimig dat hij meestal niets goeds kan doen wonder tegelijkertijd veel problemen te veroorzaken”¹⁵. De nadruk op het beheersen van gevoelens van woede heeft vooral te maken met de gevolgen die die met zich meebrengen: vloeken, tieren, beledigingen, vuil spel spelen.¹⁶ “Het veroorzaakt bij anderen verdriet, weerzin, emoties van boosheid, wanhoop enzovoort”¹⁷. Kortom om het in een paar woorden te omschrijven: het dient tot niets. Het lijkt er wel op dat Sint Franciscus van Sales een zeer uitgebreide kennis had van het dierenrijk, want na de slangen en de paarden gebruikt hij ook nog pauwen om duidelijke indicaties te geven over woede. Refererend aan het kleine beetje goed dat kwaadheid kan doen schrijft hij aan *Theotimus*: “Onze mensen van het platte land zeggen: het is niet verstandig om pauwen thuis te houden, want ook al jagen ze op spinnen en vernielen ze hun nesten, er is zoveel schade die ze aanrichten aan daken dat hun nut niet opweegt tegen de schade die ze aanrichten.”¹⁸ Het is dus beter om de boosheid en de woede onder controle te houden dan ze ook maar een klein beetje toe te laten want “eenmaal in beweging gezet, ben je niet in staat om de woede binnen de grenzen van de rede te houden, de woede leidt tot wanorde in het hart”¹⁹. Sint Augustinus citerend schrijft hij in de *Inleiding tot het devote leven*: “Het is zelfs beter om de deur te sluiten voor rechtvaardige en onpartijdige woede, zelfs als deze van minimale proporties is, omdat ze, eenmaal binnen, erg moeilijk eruit te krijgen is; omdat woede binnenkomt als een kleine scheut, en in een zeer korte tijd groeit en een boom wordt”²⁰.

De oplossingen

Nu we min of meer weten wat woede is en wat het kan veroorzaken, moeten we gaan kijken hoe we kunnen vermijden dat we buiten onszelf raken. En omdat het een emotie is die volgens Franciscus van Sales tot de aard van de mens behoort, zal het niet gemakkelijk zijn.

¹³ IVD, 146.

¹⁴ *Lettre MDCCXLII*, Œuvres: Tome XIX, Lettres: Vol IX, 412.

¹⁵ TAD, 573.

¹⁶ *LXX. Sermon pour la fête de la Pentecôte*, Œuvres: Tome X, Sermons: Vol IV, 427.

¹⁷ *I. Sermon pour la veille de Noël*, Œuvres: Tome IX, Sermons: Vol III, 10.

¹⁸ TAD, 573.

¹⁹ TAD, 572; cfr. IVD, 147-148.

²⁰ IVD, 147 (Sant’Agostino: La città di Dio 14,19.)

Het allereerste dat je moet doen volgens Franciscus van Sales is je geen zorgen maken en proberen rustig te blijven. “Word niet boos, of in ieder geval laat je niet van streek brengen door wat je dwars zit, wees niet ondersteboven van wat je kwaad maakt, maak je geen zorgen”²¹. Het is belangrijk om terug te gaan naar je oorspronkelijke plan, terug te denken en te keren naar de goede voornemens. Hij schrijft in de *Inleiding tot het devote leven*: “Maar hoe kan ik het tegenhouden? Heel eenvoudig, antwoord ik je. Verzamel bij de eerste signalen al je krachten, niet met haast en geweld, maar met zachtheid, maar met serieuze toewijding. Is het je al opgevallen wat er gebeurt in de zittingen van veel senaten en parlementen? De bodes roepen: zwijg of stil, en ze veroorzaken meer verwarring en lawaai dan zij die ze het zwijgen willen opleggen. Net zo kan het ons overkomen dat wanneer we woede met geweld willen onderdrukken, we meer opwinding veroorzaken in ons hart dan de woede zelf zou hebben veroorzaakt. Het hart raakt dan zo opgewonden dat het niet langer de baas is over zichzelf”²².

Het volgende dat je moet doen is een flinke voorraad zachtmoedigheid en vriendelijkheid aanleggen. Het is vriendelijkheid die woede en boosheid beteugelt en matigt om ze binnen de grenzen van de rede te houden.²³ “Als je kalm en rustig bent en er is geen reden voor woede, tank dan zachtheid en vriendelijkheid bij; dat doe je door op de meest hoffelijke en vriendelijke manier kleine en grote dingen te doen en te spreken. [...] Het is niet genoeg om een lief woord aan je naaste te zeggen, je moet het ook in het hart voelen, dat wil zeggen, in het diepst van je ziel. Het is niet eens genoeg om de zoetheid van honing te hebben, die smaakvol en geurig is, in een beleefd gesprek met vreemden, maar je moet ook de zoetheid van melk hebben in de relaties met familieleden en burens. Je kan geen engel zijn buiten en een duivel in huis”²⁴. De boodschap van Franciscus is eigenlijk heel eenvoudig: leer in alle omstandigheden rustig en vriendelijk te zijn, en zo kan je ook rustig en vriendelijk zijn in moeilijke situaties. Als je redelijk en rustig bent dan lukken de dingen beter dan als je boosheid, drift en toorn gebruikt om iets te bereiken, een schrikbewind biedt nooit soelaas.²⁵

Als de boosheid of woede dan toch de overhand haalt zijn er twee dingen die je moet doen. Ten eerste moet je al vanaf het eerste moment dat je woede of boosheid voelt opkomen, als je hart sneller begint te slaan of ongeduldig wordt, snel en voorzichtig je krachten verzamelen en Gods hulp invoeren.²⁶ Opnieuw verwijzend naar Augustinus schrijft hij, dat korte schietgebeden hun effect nooit missen: “Als u overkomt wat de man van God in de Psalm zegt: “Mijn oog is verontrust door grote woede!” wend u dan tot God en roep uit: Heb medelijden met mij, Heer; en Hij zal zijn rechterhand uitstrekken en uw woede bedwingen”²⁷. Ten tweede als je boos of ongeduldig geweest

²¹ *Lettre CMX*, Œuvres: Tome XVI, Lettres: Vol VI, 64.

²² IVD, 148.

²³ *III. Fragments sur les vertus cardinales et morales*, Œuvres: Tome XXVI, Opuscules: Vol V, 84.

²⁴ IVD, 149.

²⁵ IVD, 147.

²⁶ *XXXI. Avis a une Religieuse de la Visitation sur les vertus qu'elle doit surtout pratiquer*, Œuvres: Tome XXVI, Opuscules: Vol V, 320; cfr. *LVIII. Sermon pour le jeudi après le deuxième Dimanche de Carême*, Œuvres: Tome X, Sermons: Vol IV, 260.

²⁷ IVD, 148 (Sant'Agostino, Lettere 250,3).

bent, moet je de schuld of schade aan de persoon die je kwaad hebt gedaan, onmiddellijk herstellen met een vriendelijke daad of gebaar; doe alles wat je moet doen om het weer goed te maken.²⁸

Tenslotte zegt Franciscus ons dat het belangrijk is om niet boos te gaan slapen: Je mag je boosheid niet koesteren, je mag niet boos gaan slapen. Voor je onder de lakens kruipt moet je zorgen dat je boosheid verdwenen is, want anders wordt de boosheid omgevormd tot haat. En haat is nog duizend keer erger dan boosheid.²⁹

En als iemand boos op je is

Vriendschap moet over de ruzie en de boosheid heen kunnen blijven bestaan, zelfs na een woede-uitbarsting of haat.³⁰ Als iemand boos op je is moet je niet meegaan in de boosheid. Het is niet goed om ruzie te maken en woede met woede te beantwoorden. Een razende olifant wordt rustig bij het zien van een mak lammetje, schrijft hij in de *Inleiding tot het devote leven*.³¹ Als iemand je beledigt, probeer er dan geen aanstoot aan te nemen.³² Als iemand boos op je is geweest, met of zonder reden, dan kan je hieruit iets leren. Je kan er bijvoorbeeld uit leren wat anderen graag hebben, of waar ze niet tegen kunnen, wat ze niet verdragen. Je leert ook wat de fouten en tekorten van de anderen zijn en op die manier kan je de andere dan beter begrijpen, en zelfs voor hem bidden.³³ Want hem of haar aanspreken op zijn woede vraagt tijd: “Een boze man corrigeren is als een blok willen zetten in een beek die overstroomt; je moet wachten tot het water weer laag staat”³⁴. zegt hij in een preek.

Kwaad zijn, ruzie maken, woedeaanvallen, uiteindelijk zijn ze niet ideaal, want ze zijn of op de ander gericht en dan doen ze de ander pijn, of ze zijn op jezelf gericht en dan zijn ze auto-destructief. We moeten onszelf en de ander leren liefhebben, “omdat de mens het beeld van God is, en dus is de heilige liefde van de mens voor de mens het ware beeld van de hemelse liefde van de mens voor God”³⁵.

²⁸ XXXI. *Avis a une Religieuse de la Visitation sur les vertus qu'elle doit surtout pratiquer*, Œuvres: Tome XXVI, Opuscules: Vol V, 320; Cfr. IVD, 148.

²⁹ IVD, 147.

³⁰ *Lettre CMLXXXVII*, Œuvres: Tome XVI, Lettres: Vol VI, 204.

³¹ IVD, 146.

³² IVD, 146.

³³ *Lettre MCLXXIII*, Œuvres: Tome XVII, Lettres: Vol VII, 161.

³⁴ CXXXV. *Plan d'un sermon pour le mardi après le troisième Dimanche de Carême*, Œuvres: Tome VIII, Sermons: Vol II, 317.

³⁵ TAD, 562.