

FRANCISCO UGARTE

VAN WROK TOT VERGEVING

Een sleutel tot geluk

KORT BESTEK 15

 DE BOOG

KORT BESTEK

Behandeling in beknopte vorm van inhoud en beleving
van het katholieke geloof

In deze serie zijn verschenen:

1. J. SIMON *Jezus Chistus, de Verlosser van de mens*
2. P. BETETA *Wat moet ik doen?*
Johannes Paulus II tot jongeren
3. J. L. SORIA *Met ziel en lichaam*
De christen en de seksualiteit
4. S. PUHL *Laten zien wat je kunt*
Een levensschets van Isidoro Zorzano
5. F. LUNA *Hoe biechten wij goed?*
6. F. LUNA *Hoe bidden wij goed?*
7. E. ZELTNER *Montse Grases. Tot alles bereid.*
Een korte schets van haar leven
8. S. HISSINK *Francisco en Jacinta van Fatima*
9. M. JOULIN *Jean-Marie Vianney, pastoor van Ars*
10. J. EVERT *Ware liefde*
11. J.B. STENSON *Succesvolle vaders*
12. J.B. STENSON *Voorbereiding op de puberteit*
Een leidraad voor ouders
13. A.J. GARASCIA *Trouwen of Samenwonen*
14. A. SCHNEIDER *Het is de Heer*
15. F. UGARTE *Van wrok tot vergeving*
Een sleutel tot geluk

Oorspronkelijke titel:

Del Resentimiento al Perdon

© 2009 Ediciones Rialp, Madrid

Vertaald door mv. Corinna Gerlach-Santen

Ontwerp omslag: **cor!graphics**

© 2011 Stichting De Boog

Keizersgracht 218-B

1016 DZ AMSTERDAM

info@deboog.nl

www.deboog.nl

ISBN 90.6257.078.X

INHOUD

Inleiding	5
1 Het gif van rancune	8
Oorzaken van rancuneuze gevoelens	9
Een persoonlijke weerklank	10
Het verstand als hulpbron	12
Ingreep van de wil	13
Voelen, klagen of zich ergeren	16
Te vermijden gif	19
2 Een rancuneus mens	21
Een wrokkig gevoel of verbitterd raken	22
Egocentrisme en onbaatzuchtigheid	23
Overgevoeligheid	24
De verbeelding	26
Een vicieuze cirkel	27
Onzekerheid	28
Onzekerheid overwinnen	31
Dankbaarheid	32
3 Vergeven...en...?	33
Verontschuldigen of vergeven	33
Barmhartigheid en vergeving	36
Wat betekent vergeving schenken?	37
Het bijstellen van negatieve gevoelens	39
Vergeving en voorzichtigheid	41
Vergeven en vergeten	43
4 Het mysterie van vergeving	46
Waarom vergeven?	46
Grenzeloos vergeven?	50
Hoe vergeven?	51
De effecten van vergeving	54
Conclusies	56
Noten	60

INLEIDING

We hebben allemaal een natuurlijk verlangen naar geluk. Voor de meeste mensen is wrok het grootste struikelblok om dit te bereiken. Zelfs zij die goed beschouwd alles hebben wat nodig is om gelukkig te zijn, kunnen toch ongelukkig zijn door vol wrok te zitten; wrok die hun leven vergalt. Jammer genoeg kun je dagelijks constateeren hoe wijdverbreid deze kwaal is: let eens op de kritische toon in vele gesprekken, de boosheid, de klachten en klaagzangen, de zelfrechtvaardiging, negatieve gedachten, teleurstellingen, verwijdering tussen mensen, onmin in gezinnen, echtscheidingen, het zinnen op wraak of het eisen van gerechtigheid, arbeidsconflicten, sociale onrust en zelfs conflicten tussen landen. Het is de moeite waard dit probleem aan te pakken, er dieper op in te gaan en te proberen handvaten voor het oplossen ervan te ontdekken.

Het is verbazingwekkend weinig wat over wrok geschreven is, terwijl het zo wijdverbreid voorkomt en zoveel impact heeft. Het thema wordt zelden uitgediept. Er wordt weinig gekeken naar de onderliggende motieven bij vele persoonlijke en collectieve conflicten die door rancuneuze gevoelens ontstaan. Misschien is dit te wijten aan een onbewuste tegenzin om dit pijnlijke probleem, dat ons allen in zekere mate treft, aan te pakken. Een snelle oplossing ontbreekt, dus we

praten er maar niet over.

Er is ook wel moed voor nodig om deze weerstand te doorbreken en wrok aan de orde te stellen. Eerlijkheidshalve moet ik op de hulp van anderen wijzen; anderen zonder wie ik dit karwei niet had kunnen klaren. Ik verwijs in het bijzonder naar verschillende groepen die deelnamen aan lessen, conferenties en seminars die ik over dit onderwerp gegeven heb. Hun bijdragen waren cruciaal om bepaalde ideeën te corrigeren, te verrijken en nieuwe toe te voegen.

In een studie over wrok is het noodzakelijk dat we de verschillende aspecten hiervan verduidelijken, want de eerste stap naar een oplossing voor ieder probleem is begrip. Ook is een analyse van de uitingsvormen en negatieve effecten van wrok van belang. Maar vooral is het nodig concrete oplossingen aan te dragen. Oplossingen die door een duidelijke positieve benadering toekomstige gevoelens van wrok helpen te voorkomen, en de bestaande helpen te elimineren. We zullen zien dat oplossingen hiervoor variëren en op menselijke en bovennatuurlijke middelen gebaseerd zijn, waarover iedereen beschikt: het gebruik van het verstand, de kracht van de wil en het karakter, het in goede banen leiden van emoties, de innerlijke gesteldheid, normen en waarden, en tot slot het vertrouwen op Gods hulp.

Vergevingsgezindheid is echter het allerbelangrijkste middel om het probleem wrok op te

lossen. Maar het schenken van vergeving is op zichzelf ook zeer complex. Sommige mensen zien vergeving als een teken van zwakte; anderen beschouwen het in strijd met het verstand, omdat het tegen de gerechtigheid ingaat. Sommigen vinden dat vergeving slechts op voorwaarde van afrekening gegeven kan worden, of beter nog: op basis van genoegdoening door de dader. Nog weer anderen beweren dat ze bereid zijn te vergeven, maar eigenlijk niet kunnen vergeten. Het kan ook dat zij vinden dat het redelijk is slechts tot op zekere hoogte te vergeven omdat het tegenovergestelde onverdraaglijk zou zijn, of ze menen dat het hen onmogelijk is om een bepaalde misstap te vergeven, hoewel ze dat graag zouden willen. De antwoorden op al deze probleemstellingen willen we in de volgende pagina's geven.

Een uiteenzetting over vergevingsgezindheid is al niet eenvoudig te geven, laat staan het in de praktijk brengen ervan. Toch is dit het belangrijkste middel dat ons in staat stelt gelukkig te worden. Vergeving kan de belangrijkste barrière, die gelukkig worden in de weg staat, slechten. En die belangrijkste barrière is, zoals al eerder gezegd en zoals overduidelijk zal blijken uit de eerste twee paragrafen, de wrok.

Volgens mij kan het verstand vergevingsgezindheid niet slechts uit een zuiver menselijk perspectief verklaren. Alleen door het bovennatuurlijke erbij te betrekken kan met behulp van

de theologie enige verheldering gegeven worden over sommige aspecten van een thema, dat ook een ongrijpbare kant heeft. Evenzo kan op praktisch niveau in sommige situaties alleen vergeving geschonken worden met Gods hulp, omdat vergeving hier al het menselijke vermogen te boven gaat.

De bedoeling van de paragrafen over vergeven is, argumenten aandragen die het eenvoudiger maken dit in de praktijk te brengen. Want deze argumenten helpen de grote voordelen die uit vergeven voortkomen, te begrijpen. Voordelen als het geluk dat in het verschieft ligt wanneer je echt in staat bent om te vergeven. Om het meeste profijt te hebben van wat hij gaat lezen, stel ik de lezer voor te proberen eerlijk naar zichzelf te kijken, in het bijzonder daar waar het gaat over zijn eigen situatie.

1

HET GIF VAN RANCUNE

De filosoof Max Scheler¹ noemt rancune “een zelfvergiftiging van de geest” - dat wil zeggen: een vergiftiging van ons innerlijk, die we ons zelf aandoen. Hoe kunnen we dit gif vermijden of de wrok die ons al beheerst, elimineren? Als eerste moeten we de aard ervan begrijpen: wat is het, waar komt het vandaan, hoe werkt het in ons?

Rancuneuze gevoelens ervaren we gewoonlijk als reactie op een negatieve prikkel die ons ego kwetst en als antwoord op een belediging of een agressieve daad. Laat het duidelijk zijn: niet ieder onrecht leidt tot gevoelens van wrok, maar ten grondslag aan rancuneuze gevoelens ligt altijd een vorm van onrecht. We zullen eerst een analyse maken van de verschillende manieren waarop we gekwetst kunnen worden met de bijbehorende kenmerken.

OOZAKEN VAN RANCUNEUZE GEVOELENS

Ten eerste kan onrecht dat weerstand oproept, veroorzaakt worden door een *handeling* van iemand tegen mij gericht: een fysieke aanval, een belediging of laster. Als tweede mogelijkheid kan het de vorm aannemen van *nalatigheid* - als ik iets niet ontvang wat ik wel verwachtte, zoals een uitnodiging, een bedankje voor bewezen diensten, erkenning voor de verrichte inspanning. Ten derde kan onrecht, anders dan bij een handeling en nalatigheid, toegeschreven worden aan de *omstandigheden* in plaats van aan een specifieke persoon. Zo kan men haat koesteren vanwege zijn armoede, fysiek gebrek of slechte gezondheid.

In al deze gevallen kan de prikkel met als reactie wrok reëel zijn en kan degene die dit aangedaan wordt dit *objectief* beoordelen. Er kan een kern van waarheid inzitten, maar de zaak wordt *overdreven* door degene die het aangedaan wordt,

bijvoorbeeld wanneer men denkt een harde klap te hebben gekregen, terwijl men amper geraakt is; of men heeft het gevoel nooit te zijn bedankt voor bewezen diensten, terwijl men slechts één keer niet bedankt is; of men denkt te lijden aan kanker in een vergevorderd stadium, terwijl men slechts een tumor in het begin stadium heeft. Ten slotte kan de reactie ontstaan door *inbeelding*, bijvoorbeeld wanneer men een onaangename uitspraak ervaart als een poging tot laster; of men ziet het feit niet gegroet te worden door iemand (die hem misschien niet eens gezien heeft) als een opzettelijke belediging; of men beschouwt zich sociaal buitengesloten door andermans schuld. In deze voorbeelden hangen gevoelens van rancune af van de manier waarop men de betreffende situatie bekijkt - meer specifiek, hoe men onrecht beoordeelt: objectief, op een overdreven manier of door inbeelding. Veel gevoelens van wrok zijn dus ongegrond. Ze zijn ofwel gebaseerd op overdrijving ofwel op inbeelding van situaties of feiten die niet plaatsgevonden hebben of door niemand zo bedoeld zijn.

EEN PERSOONLIJKE WEERKLANK

Rancuneuze gevoelens zijn een reactie op een vergrijp. Als het gezonde verstand niet tussenbeide komt om de reactie te kanaliseren of te corrigeren, is deze negatief van karakter. Dit hangt af van de weerklank op het onrecht die iemand

innerlijk ervaart. Vandaar dat het beslissende aspect bij afkeer niet zozeer het onrecht zelf is, maar de persoonlijke reactie erop.

Hoe wij reageren is aan ons, want wij zijn vrij. Stephen Covey merkt op dat "het niet zozeer wat anderen ons aandoen of onze eigen fouten zijn die ons het meest kwetsen, maar onze reactie daarop. De gifslang die ons gebeten heeft, naja-gen, zal er juist voor zorgen dat het gif door ons hele lichaam verspreid wordt. Het is veel beter onmiddellijk maatregelen te nemen om het gif te verwijderen".²

Dit alternatief bestaat bij iedere vorm van agressie: of wij concentreren ons op de persoon die ons door zijn belediging heeft gekwetst en dan zal het vergif van de wrok opborrelen, of we elimineren het door op de juiste wijze te reageren en daardoor te verhinderen dat de wrok ons blijft beheersen. Dit verklaart dat het faillissement van een bedrijf of een belediging door een hooggeplaatst persoon, verschillende mensen soms evenveel pijn doet, maar bij sommigen slechts een voorbijgaande pijn oproept, terwijl anderen hun levenlang verbitterd blijven. Is het echt mogelijk onze reacties op onrecht te sturen, zodat er geen wrok ontstaat?

De moeilijkheid om het juiste antwoord te geven vloeit voort uit het feit dat wrok besloten ligt in het emotionele deel van de persoonlijkheid. Want in wezen is het een gevoel, een hartstocht,

een impuls die we op pijnlijke wijze ervaren.

Iemand die kwaad is, *voelt zich* gekwetst of beledigd door iets of iemand. Het is niet gemakkelijk om onze gevoelens te controleren. Soms zijn we ons er niet bewust van en worden we onwillekeurig beïnvloed. Zo hebben sommige mensen extra moeite anderen lief te hebben, omdat ze in hun kinderjaren onvoldoende affectie ontvingen van hun ouders. Ze kunnen het probleem niet oplossen, omdat zij de oorzaak ervan niet kennen. In andere gevallen wordt haat gevoed door redeneringen die deze gevoelens rechtvaardigen, bijvoorbeeld als iemand zich niet alleen gekwetst voelt, maar meent ook *werkelijk gegriefd* te zijn. Dit rationele proces verleent de wrok diepere wortels, maar het blijft een zaak van gevoelens. Als een man door zijn vrouw wordt gekrenkt, *voelt* hij de belediging, en ontstaat er wrok. Als hij bovendien denkt dat zij hem haat, zal die gedachte de pijn die hij ervaart, versterken.

HET VERSTAND ALS HULPBRON

De moeizame omgang met deze emoties is toch niet onoverkomelijk als we goed gebruikmaken van ons verstand.² Zelfkennis door middel van periodieke zelfreflectie bijvoorbeeld, geeft ruimte om het uiten van onze wrokgevoelens in verband te brengen met de oorzaken ervan. We begrijpen wat er met ons gebeurt en dat begrip zal ons helpen het probleem op te lossen. Als we

een onrecht analyseren, proberen we het gedrag van de dader te begrijpen. Door de verzachtende omstandigheden van zijn manier van handelen te begrijpen, zal onze negatieve reactie niet alleen minder worden maar meestal verdwijnen. Een zoon die begrijpt dat de straf van zijn vader voor zijn slechte gedrag is bedoeld om hem te helpen, kan zich zelfs dankbaar voelen. Ons verstand kan ons op deze manier helpen wrok te vermijden of te elimineren, door motieven te ontdekken en oorzaken te herkennen. Deze invloed leidt indirect tot verandering van onze emotionele reacties en maakt het mogelijk dat het gif verdwijnt, zoals Aristoteles opmerkte over de besturende, niet-tirannieke wet van het verstand over de waarnemingen van de zintuigen. Dit is vooral duidelijk wanneer het vermeende onrecht in eerste instantie op een overdreven wijze of door inbeelding beoordeeld is.

INGREEP VAN DE WIL

Een ander hulpmiddel waarop we kunnen rekenen om het onrecht verre van ons te werpen zonder dat op te kroppen, zelfs als het gaat om echt onrecht, is onze wil, die ons in staat stelt controle uit te oefenen. Zoals Carlos Llano raak opmerkte: "De essentie van de wil - in effectief, fysiek, psychisch en reëel opzicht - is de wil zelf."³ Dat wil zeggen dat wij, wanneer wij door een belediging gekwetst worden, kunnen *besluiten* er

niet bij stil te blijven staan, zodat wrokgevoelens geen kans krijgen. Eleanor Roosevelt zei altijd: "Niemand kan je kwetsen zonder jouw toestemming" wat betekent dat het aan onszelf is of een belediging ons wel of niet pijn doet. Gandhi zei over aanvallen en onheuse behandeling door opposenten: "Zij kunnen ons het zelfrespect niet afnemen, tenzij wij het toelaten." Het is niet gemakkelijk om op deze wijze op beledigingen te reageren. Daarvoor zal men een sterk karakter nodig hebben. Gregorio Marañón merkte op dat "de sterke man direct en krachtig reageert op aanvallen waardoor automatisch de krenking, als een vreemd lichaam, uit zijn gedachten verdwijnt. Deze heilzame flexibiliteit bestaat niet bij wrok".⁴ In deze context kenmerkt een sterke wil – het karakter – zich veeleer door flexibiliteit, en niet door hardheid of ongevoeligheid terwijl het toch de bedoeling is dat de wil het onrecht dat echt pijn heeft gedaan, verwerpt, door niet toe te staan dat het een wond wordt die iemands hele innerlijk aantast.

Voor iemand die door karakterzwakte het vermogen mist om zijn reactie te controleren, liggen de zaken anders. Behalve dat het onrecht een negatieve emotie losmaakt, wordt deze opgekropt. Zo blijven de gevoelens bestaan. In feite wordt het onrecht in de loop van de tijd telkens opnieuw beleefd. Juist hierdoor ontstaat wrok. "Het is het opnieuw beleven van de emotie zelf: een

vernieuwing van het oorspronkelijke gevoel, een herbeleving.”⁵ Ressentiment heeft als synoniem van wrok dezelfde Latijnse oorsprong: *sentire* (voelen); vandaar *re-sentire*, opnieuw voelen.

Dat is heel iets anders dan de herinnering aan of de verstandelijke beschouwing van onrecht of de oorzaak ervan. Veeleer kan zonder rancune aan een belediging gedacht worden om de eenvoudige reden dat deze geen negatieve gevoelens oproep waardoor ze ook niet kon blijven hangen. Wrok ontstaat daarentegen juist door het opnieuw voelen, door het herbeleven van de pijn die innerlijk gevoeld blijft worden, die net als een gif iemands gezondheid aantast. “De belediging blijft diep in iemands denken opgesloten, misschien zelfs onbewust; daar binnen broeit en gist het tot verbittering. Het verspreidt zich, totdat al onze acties en reacties er door beïnvloed worden. Dit gevoel, dat niet geëlimineerd maar juist vastgehouden is en dat in onze ziel opgenomen is, dat is ‘ressentiment’.”⁶

Sommige mensen die zich gekwetst voelen, kunnen tot in het kleinste detail beschrijven wat hen werd aangedaan, alsof het gisteren pas gebeurd is. Als men vraagt hoelang geleden die vreselijke dingen plaatsgevonden hebben, kan dat tientallen jaren geleden zijn. Dit tot in detail beschrijven toont aan dat men erop heeft zitten broeden, er steeds opnieuw aandacht aan schonk, waardoor de wond niet heeft kunnen helen. Hier-

uit kunnen we concluderen dat “wrok gekwetst zijn betekent en dat niet kunnen vergeten.”⁷

Ook om een andere, meer subtiële maar niet minder werkelijke reden, geeft een zwakke wil aanleiding tot gevoelens van rancune. Wanneer iemand niet krijgt wat hij wil, of faalt in wat hij wilde doen, beïnvloedt de wil het denken door de werkelijkheid te verdraaien en datgene wat men niet kon bereiken onder te waarderen. Karol Wojtyła, toentertijd nog bisschop, spreekt in zijn boek *Love and Responsibility*, over afkeer en haat als een gevolg van niet voldoende objectiviteit in oordeel en evaluatie hebben, wat veroorzaakt wordt door een zwakke wil. Hij zet uiteen dat afkeer en wrok vanuit dit gezichtpunt de typische kenmerken vertonen van de hoofdzonde ‘luiheid’ (*acedia*), die de H. Thomas definieert als “een droefheid die voortkomt uit het feit dat het goede moeilijk is.”⁸

VOELEN, KLAGEN OF ZICH ERGEREN

De manier waarop men reageert op prikkels, is gewoonlijk nauw verbonden met natuurlijke factoren. Een gevoelsmens *ervaart* een belediging bijvoorbeeld sterker dan een verstandsmens. Een ondergeschikte zal zijn reactie op een belediging gewoonlijk beter *inhouden* dan een hoger geplaatste. Een actief mens heeft meer mogelijkheden om zich af te reageren op de impact van een belediging dan iemand die weinig om handen heeft. Cultuur en opvoeding, samen met erfelijke

factoren, bepalen eveneens hoe wij reageren, en beïnvloeden daarom ook het ontstaan van wrok en de manier waarop deze tot uiting komt.

Lijdzaamheid is één manier om op gekwetst zijn te reageren. De gekwetste partij trekt zich terug of houdt afstand van de pleger, door soms zelfs niet meer met de betreffende persoon te spreken. Een auteur beschrijft op humoristische wijze dat zijn landgenoten zo overgevoelig zijn dat ze zich al beledigd voelen wanneer iemand langs hun kleding strijkt, of als zij in een volle bus per ongeluk een duwtje krijgen, of als ze gegroet worden met een ernstig gezicht, omdat die persoon toevallig kiespijn heeft.⁹

Soms hebben reacties op beledigingen de vorm van klachten en verbale protesten. Dit is bijvoorbeeld het geval bij de oudste broer in de gelijkenis van de verloren zoon. Als de oudste zoon thuis komt, het feestgedruis hoort en de reden ervan verneemt, doet hij bij zijn vader zijn beklag: "Al zoveel jaren dien ik u en nooit heb ik uw geboden overtreden, toch hebt u mij nooit een bokje gegeven om eens met mijn vrienden feest te vieren. En nu die zoon van u thuisgekomen is die uw vermogen heeft verbrast met slechte vrouwen, hebt u voor hem het gemeste kalf laten slachten." Hij is duidelijk diep gekwetst. Zijn eigenwaarde heeft een knauw gekregen, en zijn boosheid ontnemt hem de mogelijkheid de schurk als zijn broer te

accepteren. Met de woorden 'die zoon van u' distantieert hij zich zowel van zijn broer als van zijn vader."¹⁰

Wanneer het gevoel van onrecht daarentegen gepaard gaat met het verlangen naar genoegdoening, wraak en rechtvaardiging, dan is dat het typische voorbeeld van *ressentiment* of *rancune*. De persoon voelt niet alleen de pijn van het onrecht, maar koppelt daaraan een gevoel van haat en vijandigheid, gericht tegen degene die de pijn veroorzaakt heeft. Hij zint op wraak, weegt af hoe de rekening vereffend kan worden, kan het er niet bij laten zitten. Hij redeneert als volgt: "Jij hebt mij uitermate gekwetst met jouw manier van doen. Wacht maar, ik zal het je kost wat kost betaald zetten."¹¹ Philip Lersch zegt: "Wraak houdt altijd een vereffening van de rekening in. Jij hebt me pijn gedaan en daar zul je voor boeten. Alleen als de ander een gelijksoortig onrecht wordt aangedaan, als hij dezelfde pijn lijdt, zal die wetenschap de pijn van de gekwetste persoon verlichten."¹² In deze gevallen omvat de reactie dus ook de intentie om de ander hetzelfde aan te doen.

Soms is het om de een of andere reden niet mogelijk de schuldige zelf te treffen en kunnen anderen, die er helemaal niets mee te maken hebben, er de dupe van worden. Zo kan een man de op zijn werk opgebouwde haat thuis afreageren in gewelddadig gedrag tegen zijn vrouw en kinderen. Tegelijkertijd kan een innerlijk verwonde

vrouw in plaats van met agressie te reageren, irritatie en een slecht humeur vertonen, wat een indirecte uitdrukking van haar pijn is. Dit kan uitermate ontwrichtend zijn voor haar gezin, dat verwacht dat ze rust, vrede en opgewektheid uitstraalt.

De rancuneuze persoon kropt de belediging op, omdat hij deze niet vergeten wil. Hij voelt zich gekwetst door de manier waarop hij op een bepaald moment behandeld is. Zoals we zagen, kan hij zich dat tot in detail herinneren, doordat hij er steeds aan terug gedacht heeft of er door bepaalde prikkels aan herinnerd werd. Haat kan, jaren na het voorval dat tot de haatgevoelens leidde, explosief tot uiting komen en uiteindelijk leiden tot het nemen van de langgekoesterde wraak. Jaren van wachten en opkroppen kunnen onvoorstelbare acties tot gevolg hebben.

TE VERMIJDEN GIF

Ook al is het de intentie een ander te kwetsen, de echte schade lijdt men zelf. Hoe waar zijn de woorden: "Wrok en haat zijn een gif dat ik in-neem, in de hoop een ander ermee te schaden." De persoon tegen wie de haat gericht is, heeft dat misschien niet eens door, terwijl de rancuneuze persoon innerlijk opgevreten wordt. Gif vernietigt een organisme en rancune brengt frustratie, verdriet en bitterheid in de ziel. Het is waarschijnlijk de grootste vijand van geluk, zoals al

eerder opgemerkt, aangezien het de mens ervan afhoudt zijn leven positief te ervaren en het hem vervreemdt van het goede dat hem eigen is.

Begrijpen wat wrok eigenlijk is, is de eerste stap om deze te vermijden of te elimineren. Wanneer we op een rijtje zetten wat we tot nu toe gelezen hebben, kunnen we zeggen dat wrok en haat een negatieve emotionele reactie zijn op een prikkel. Die wordt ervaren als een belediging van onze eigenwaarde, die blijft ons bij en we beleven en ervaren die steeds opnieuw. De prikkel die rancuneuze gevoelens oproept, kan een handeling, een nalatigheid of een omstandigheid zijn die reëel, overdreven of zelfs denkbeeldig is. Als de reactie op de bewuste agressie zuiver passief is dan kan men spreken van "gekwetste gevoelens". Terwijl rancune eigenlijk het actieve aspect van zich willen wreken of vergelden in zich heeft.

Buiten het begrijpen van de aard van rancune hebben we andere middelen genoemd die als antistof tegen dit gif kunnen dienen. In veel gevallen kan het oorspronkelijke voorval verkeerd begrepen en geïnterpreteerd zijn of kan een zwakke wil de bitterheid van rancune niet voorkomen. Wanneer het verstand de gebeurtenissen op objectieve wijze, dus zonder overdrijving en inbeelding kan beoordelen en overdenken,¹³ wanneer de motieven en omstandigheden die geleid hebben tot de handeling van de vermeende daders begrepen worden; dan kan de intensiteit van de

pijnlijke gevoelens verminderen of zelfs verdwijnen. Is bovendien de wil sterk genoeg om niet in te stemmen met het aangedane onrecht, dan zal deze ervoor zorgen dat de wonden niet blijvend zijn noch kunnen blijven etteren, maar als vreemd lichaam verwijderd worden. In dat geval wekt de gebeurtenis een pijnlijk, maar voorbijgaand gevoel op, waardoor de kenmerken eigen aan wrok en haat zullen ontbreken en hun giftige werking niet kunnen hebben.¹⁴

Deze positieve reactie is meer waarschijnlijk als we op Gods hulp vertrouwen. Hij verlicht ons verstand, helpt ons objectief te zijn en met onderscheidingsvermogen te oordelen, en sterkt onze wil - ons karakter - zodat onze reacties op onrecht niet buiten proporties zijn.