

Vertrouw op je gevoel – Keuzes leren maken met Ignatius van Loyola
Nikolaas Sintobin

KokBoekencentrum Uitgevers Lannoo, 2021, 160 blz., EUR 19,99
ISBN: 9789043536011

Jezuïet en internetpastor Nikolaas Sintobin gaat in *Vertrouw op je gevoel* naar het hart van de Ignatiaanse spiritualiteit: de kunst én de kunde van het onderscheiden. In navolging van de stichter van de jezuïetenorde, Ignatius van Loyola (1491-1556), reikt hij als het ware een handleiding aan om waarachtige bronnen van vreugde in ons leven te onderscheiden van al te kunstmatig opgewekte sensaties.

De mogelijkheden om genotservaringen op te wekken, frustraties te ventileren en hooggespannen ambities te ontwikkelen zijn vandaag de dag misschien groter dan ooit. De middelen daartoe zijn ook altijd en overal en onmiddellijk beschikbaar. De verleiding is groot om ons in die uitzichtloze zee van mogelijkheden af te sluiten van de vraag naar wat duurzaam vreugde biedt. Sintobin doorspekt zijn boek met herkenbare voorbeelden. Ze maken duidelijk hoe een onderscheidingsproces precies verloopt en hoe mensen daarbij zicht krijgen op wat echt de moeite waard is voor henzelf en hun medemensen.

Twee partners verliezen zich bijvoorbeeld zodanig in de drukte van gezellige etentjes en feestjes met vrienden dat ze uiteindelijk vervreemd van elkaar dreigen achter te blijven. Wat aangenaam voelt, kan wat werkelijk leeft in het hart inderdaad soms bedekken. Een andere situatie verwijst naar de collega's van een deskundige laboratoriumonderzoeker: die begrijpen niet waarom hij een promotie met meer werkzekerheid weigert. De laboratoriumonderzoeker blijft echter kiezen voor de job die hem al langer diepe voldoening schenkt. Wat verstandig lijkt voor buitenstaanders, is vanuit een innerlijke affectieve bedding niet altijd de meest wijze keuze. Dat geldt misschien des te meer voor nog een van de voorbeelden die Sintobin geeft: een meisje dat met een bewonderenswaardige wilskracht een studie fysica aanvangt, hoewel ze er geen aanleg voor heeft. Uiteindelijk kiest ze, na een gesprek met een studieadviseur, voor een studie toegepaste design – wat veel meer aansluit bij haar creatieve talenten. Daarin bloeit ze werkelijk open en kan ze ook een zegen worden voor anderen.

Sintobin laat op een bevattelijke manier zien hoe het evenwicht tussen hart, verstand en wil elke vruchtbare oefening in het onderscheiden bezielt. Hij maakt daarbij een vergelijking met zeilen (pp. 75-77):

"Onderscheiden is als varen met een zeilboot op een groot water bij stevige wind. Het succes van de vaart hangt af van de wind, de zeiler en het roer.

De richting van de wind is als de stem van het hart. Ze spreekt over het diepste verlangen van een mens. Ze drukt uit wat hem in beweging zet en verder brengt. Ze is er. Dat verlangen hoeft je niet zelf uit te vinden. Je kiest niet zelf hoe het eruit ziet. Het wordt je zomaar gegeven.

De zeiler is als het verstand. Hij schat de richting en de kracht van de wind in om die optimaal te bespelen. Zijn rol is cruciaal. Zonder zeiler is het schip stuurloos en dreigt snel averij. De indruk kan bestaan dat de zeiler elke richting uit kan. Ten onrechte. Hij moet steeds opnieuw rekening houden met de windrichting. Zonder wind kan de zeiler niets.

Het roer, ten slotte, is als de wil. Met het roer beslis je welke richting je geeft aan de boot. Het is het vermogen concrete beslissingen te nemen en keuzes te maken. Het roer maakt het mogelijk om uit te varen, en steeds verder te zeilen, in plaats van aan de kant te blijven of doelloos rond te dobberen."

Kortom, onderscheiden is met vertrouwen de paradox aanvaarden dat wat gegeven is (de wind) de actieve keuze mogelijk maakt voor wat duurzaam vreugde biedt – vaak ook doorheen eigen twijfels en beperkingen, onbegrip van de omgeving of onverwachte hindernissen (zoals periodes van windstilte). Zogenaamd eigen ambities, die geen rekening houden met de windrichting van het hart, vragen naar genotservaringen als compensaties voor een gebrek aan werkvreugde. Denk aan het meisje dat eerst fysica studeerde vooraleer ze koos voor een richting waarin ze kon thuiskomen. Of nog: wie angstig is, houdt nogal eens krampachtig vast aan de zekerheden die het verstand lijkt te geven, waardoor paradoxaal genoeg de duidelijk meest menselijke optie soms niet wordt gezien. Denk aan de keuze die de collega's van de laboratoriumonderzoeker blijkbaar zouden maken. Ten slotte: een leven dat gepland is volgens de eindeloze mogelijkheden om 'leuke' dingen te beleven, leidt – opnieuw paradoxaal genoeg – uiteindelijk tot zelfverlies en relationele armoede. Denk aan het koppel dat zichzelf verloor in feestjes met vrienden.

De zoektocht naar controle en zogenaamde zelfontplooiing ontaardt dus vaak in zijn tegendeel. Stilstaan bij het verlangen dat je kan ontdekken in je hart, en erop vertrouwen dat het daarin gegeven leven ten diepste 'goed' is, kan ons daarentegen bevrijden tot een vreugdevoller bestaan. En dat doorheen de grijze, donkere en zonnige dagen van ons leven. Nikolaas Sintobin is daarbij een betrouwbare, heldere en subtiële gids.

Erik Buys