Vreugde verandert alles

Dr. Jim Wilder

De mate van vreugde is vergelijkbaar met de temperatuur van een oven. Bij het koken kiezen we zorgvuldig de ingrediënten, maar uiteindelijk bepaalt vooral de temperatuur van de oven het resultaat. Vreugde is de modulator van alle positieve veranderingen. De mate van vreugde is uiteindelijk bepalend ervoor of onze inspanningen productief en duurzaam blijken te zijn. Misschien ben je hier sceptisch over, misschien denk je: waarom zou dan een dergelijke belangrijke factor bijna nooit opgemerkt zijn in de kerk?

Vreugde opbouwen wordt meestal niet beschouwd als een geestelijke taak. Vreugde wordt zelden gezien als een belangrijk instrument bij karakterveranderingen. Toch gaf Jezus vreugde aan als een belangrijk onderdeel van Zijn onderwijs en een centraal kenmerk van gebed. “Deze dingen heb ik tot u gesproken, opdat Mijn blijdschap in u zal blijven en uw blijdschap volkomen zal worden” (Joh.15:11). “Maar nu kom ik naar U toe en spreek dit in de wereld, opdat zij ten volle Mijn blijdschap in zichzelf mogen hebben” (Joh.17:13).

Vanuit de werking van de hersenen gezien, stimuleert vreugde de groei van de hersenen die betrokken zijn bij karaktervorming, versterking van de identiteit en moreel gedrag. Als we de bedoeling hebben door hersenveranderingen het karakter te veranderen, dan wordt dat het beste ontwikkeld en bestendigd door vreugdevolle relaties.

Het zou zo kunnen zijn dat we niet hetzelfde bedoelen met het woord ‘vreugde’. Veel definities van vreugde worden vrij statisch beschreven, bijvoorbeeld net als de smaak van zout. Vanuit de werking van de hersenen gezien is vreugde veel meer een dynamische, relationele ervaring. Vreugde is een beleving van blij zijn, die versterkt wordt tussen twee personen die blij zijn dat ze bij elkaar zijn. Vreugde heeft te maken met relaties. Grote vreugde uit zich in lachen, spelen en liefde. Men vindt weinig vreugde in depressie, agressie en schaamte. Vreugde wordt net als iedere inwendige kracht gecombineerd met andere ervaringen om zo tot verschillende uitingen van vreugde te komen, maar het kenmerk van vreugde is dat we deelhebben aan de blijdschap van iemand, die blij is bij ons te zijn. Vreugde doet ogen twinkelen en geeft vorm aan relaties.

Vreugde is net zo krachtig als wanneer we pijn ervaren. Het doet ons gevoel goed, als er iemand het fijn vindt om bij ons te zijn, als we lijden. Als we in de armen van een vriend vallen die net als wij zich gehaast heeft naar de spoedeisende hulp, om te wachten of een geliefde overleeft, huilen we van opluchting, maar het is vreugde. Er is iemand bij ons, we zijn niet alleen. Vreugde laat ons blij zijn met mensen die blij zijn en huilen met mensen die huilen, we voelen ons diep verbonden. Misschien is het door het gebrek aan waardering voor dit relationele karakter van vreugde, dat we onze geestelijke ontwikkeling geneigd zijn te zien als een eenzame ervaring en daarom vreugde niet zien als een geestelijke activiteit.

**Twee redenen voor weinig vreugde**

We zien niet vaak dat christenen vreugde oefenen en ontwikkelen. De aanwezigheid van weinig vreugde kan hiermee te maken hebben, maar is veel meer het gevolg van het feit dat we vreugde niet vast kunnen houden. De vreugde die we verzameld, opgebouwd hebben in het natuurlijk verloop van ons leven is vergelijkbaar met warmte die in een niet geïsoleerd huis gemakkelijk ontsnapt door open ramen en deuren. Het is gemakkelijk om verliefd te worden, maar veel moeilijker om vreugde vast te houden en om echtscheiding te voorkomen. Het is gemakkelijk mensen te enthousiasmeren voor de kerk, maar het is moeilijker om ze daar te houden. Het gaat hier om de relationele vaardigheden die nodig zijn om verlies van vreugde te voorkomen; deze zijn moeilijker te leren dan de betrekkelijke eenvoudige principes voor het opbouwen van vreugde.

**Omdat vreugde relationeel** is, betekenen langere onderbrekingen in onze relatie minder vreugde. Als we in contact komen met ijskoud water kan dat soms na enige tijd dodelijk zijn, maar de temperatuur van het water maakt niet uit als we maar heel even in contact met het water komen. Het geheim van het warm blijven is het zoveel mogelijk beperken van het temperatuurverlies en blootstelling aan de kou. Zwemvaardigheden helpen ons om snel uit het water te komen, hoewel zwemmen in de eerste plaats niets met warmteverlies te maken lijkt te hebben. Om in vreugde te blijven, moeten we vaardigheden hebben om snel naar vreugde terug te kunnen keren.

De vaardigheden die ons ervoor behoeden om vreugde te verliezen en ons snel weer terug te brengen naar vreugde zijn vooral van belang bij verstoorde relaties. We moeten ons verstand gebruiken en het probleem bekijken vanuit onze relaties, want onze relatie is altijd belangrijker dan het probleem. We moeten getraind zijn om in de eerste plaats de liefde te bewaren als we pijn hebben, overstuur zijn en met problemen geconfronteerd worden, vooral als het gaat om problemen die door mensen zijn veroorzaakt. Een baby zal iedere keer als er een probleem is alleen maar schreeuwen zonder zich te bekommeren om de relatie. We moeten leren om snel weer terug te keren naar vreugde. Gelukkig kunnen dezelfde relationele hersencircuits die vreugde kunnen ontwikkelen, ons ook helpen terug te keren naar vreugde, als we goede voorbeelden kennen in ons leven. Als we geen voorbeelden kennen die ons zouden kunnen helpen om midden in de problemen vreugde vast te houden, zullen we merken dat vreugde snel verdwijnt en dat is niet bevorderlijk voor onze karaktervorming.

**Waarom hebben we niet veel nagedacht over vreugde?**

Theologisch gezien is het Amerikaanse en westerse christendom opgegroeid onder de invloed van de ‘vrije wil’ filosofie, die vooral gericht was op het verstand, de wil en de keuze in alle discussies over redding en verandering. De Puriteinen, die sterk beïnvloed zijn door William Ames, waren aanhangers van de ‘vrije wil’ leer en hun aandacht voor de vrije wil en keuze zijn nog steeds in de Amerikaanse theologie terug te vinden. Het is geen wonder dat Billy Graham zijn blad Decision noemde.

Vanuit het perspectief van de hersenwerking bekeken, zijn rede, wil en keuzes neurologisch gezien zwakke schakels. De wil is een grillige corticale (hersenschors) functie die begint te verdwijnen zodra we een beetje slaperig zijn. De wil speelt een ondergeschikte rol in de hiërarchie van de hersencontrole, en speelt bij veranderingen in karakter of identiteit slechts een geringe rol. Goede bedoelingen zijn vaak de eerste zaken die onder druk komen te staan bij een laag vreugdeniveau. Zo vergeten veel mensen onder de chemische werking van twee biertjes hun goede voornemen om na drie biertjes te stoppen met drinken. Intense emoties, vermoeidheid, nieuwe ontwikkelingen en nog veel andere factoren ontwrichten de beste bedoelingen van hersenen met een laag vreugdeniveau. Als mensen niet doen wat ze van plan zijn wordt het vaak beschouwd als een gebrek aan een goed ontwikkeld karakter. De visie van de ‘vrije wil’ aanhangers is vernieuwing van visie en bedoelingen om het de volgende keer beter proberen te doen.

De ‘vrije wil’ visie komt vooral voort uit middeleeuwse opvattingen, waarbij men aannam dat de mens slechts één wil heeft. De Bijbel en onze hersenen wijzen ons erop dat er meer dan één wil werkzaam is. Bijvoorbeeld in de Shema (geloofsbelijdenis) in Deut. 6:5 worden we opgedragen de Heer lief te hebben met ons hart én onze ziel en geheel onze kracht. Dit zou niet logisch zijn als het hart en de ziel tot op zekere hoogte geen eigen wil zou kennen. Het is ook overduidelijk dat er verschillende willen zijn in ons brein. Wat een deel van de hersenen wil, wordt niet altijd gedeeld door andere delen die vaak andere prioriteiten, motieven en keuzes hebben. Maar zelfs in het geval dat ‘onze willen’ tot overeenstemming zouden komen, dan nog is het niet gemakkelijk door de wil een karakterverandering tot stand te brengen. Het brein is zodanig ‘bedraad’ dat ons karakter vooral in de eerste plaats veranderd wordt door de liefde- en verbondenheid-circuits. Liefde en bevestiging zijn bijzonder belangrijk en verbonden met een toename van vreugde. Deze op vreugde gebaseerde verandering leidt ons altijd in de richting van meer gaan lijken op de ander van wie we houden.

**Vreugde verbindt wetenschap en geestelijke vorming**

Een kleine gemeenschap van counselors, pastoraal werkers, docenten, de staf van het Shepherd’s House en Jane Willard zijn gestart met het ontwikkelen van een veranderingsmodel, het Life Model genaamd. Dit model is gericht op de behoefte van een gemeenschap met verschillende generaties, de interactieve aanwezigheid van God en een groep van essentiële neurologische vaardigheden die bij relaties van belang zijn. Het Life Model werd ontwikkeld door na te gaan waarom hoog gemotiveerde mensen die dezelfde geestelijke en psychologische hulp kregen, niet allemaal tot karakterveranderingen kwamen, of in staat waren die veranderingen te behouden. We ontdekten dat mensen die geen relaties hadden met mensen die blij waren bij hen te zijn, minder gauw tot verandering kwamen dan zij, die veel vreugdevolle relaties hadden. In dit artikel probeer ik u duidelijk te maken dat vreugde de beste maatstaf is van de draagkracht voor een positieve blijvende verandering. Ik gebruik daarbij het model van dr. Dallas Willard.

Volgens dr. Dallas Willard zijn voor geestelijke vorming vooral van belang: visie, doel en middelen (VDM). Een steeds terugkerende discussie tussen het echtpaar Jane en Dallas Willard over dit onderwerp spitste zich steeds toe op de moeilijkheid voor emotioneel verwonde mensen om de betekenis van geestelijke netwerken voor hen duidelijk te maken. Dallas was steeds geneigd te spreken over zwakte en over de noodzaak om geestelijke discipline als een prioriteit te stellen.

Geestelijke vorming en hersenwetenschap hebben veel gemeenschappelijk als het gaat om middelen. Welke middelen we ook kiezen, wat van belang is dat daardoor daadwerkelijk de hersenwerking verandert op een manier die de hersenen in eerste instantie als normaal en wezenlijk ervaren. Om angsten, zorgen en stress te voorkomen moeten de hersenpatronen diepgaand verbonden zijn. Geestelijke vorming bevordert en ondersteunt een diepere vrede en vreugde in de mate het hersenpatronen verandert. Aangezien Diegene die onze menselijke geest geschapen heeft ook ons brein geschapen heeft, zal dat wat goed is voor onze geest ook goed zijn voor ons brein, maar meestal hebben we de geestelijke ontwikkeling niet bekeken als een betere manier van hersenwerking.

Dallas beschikte over een geweldige visie, en die visie maakte hem een bekroond christelijke auteur. Dallas had ook een duidelijk voornemen, zijn wil om God te volgen was sterk. Ik heb gemerkt dat mensen met een grootse visie en een sterke wil zelfs met bescheiden middelen, toch grote veranderingen teweegbrengen. Maar hoe zit het met die vele mensen met een vage, onduidelijke visie en zwakke, weifelende voornemens? Zou het zo kunnen zijn dat voor hen de middelen net zo uitgewerkt moeten worden als de visie die Dallas had? Moet de kracht van onderlinge vreugde het zwakke ondersteunen op dezelfde manier als het voornemen dat Dallas vasthield door het werken aan zijn taken? Waar we zeker van zijn is dat wat de capaciteit van vreugdevolle relaties vermindert, de behoefte vergroot aan mogelijkheden en middelen tot verandering om vreugdevol te zijn en ook aansluit bij de zwakte van ons brein.

Hoe vaker onze hersenen kraken als we proberen na te denken, en hoe vaker we vergeten wat we weten en hoe meer onze wilsconflicten duidelijk worden, des te moeilijker het zal zijn om te veranderen door voornemens. Laten we eens bekijken welke mogelijke theologische en neurologische oorzaken er zijn waardoor we het moeilijk vinden om een oplossing te vinden voor karakterverandering bij instabiele mensen met een lage vreugdecapaciteit.

**Het Life Model maakt geestelijke groei goed voor ons brein.**

In het Life Model is emotionele volwassenheid een onderdeel van het geestelijk geheel in plaats van een apart fenomeen. Onze ontwikkeling van het op vreugde gebaseerde relationele model voor geestelijke vorming en emotionele karaktervorming is opgebouwd uit oefeningen die uitbreiding en versterking van relationele vaardigheden van de hersenen tot doel hebben. Vreugde activeert het sociale betrokkenheidsysteem van de hersenen en bereidt ons voor ons te verbinden met God en anderen. Omdat de hersenontwikkeling vooral relationeel functioneert, leiden relationeel gerichte activiteiten die het meest geschikt zijn voor geestelijke vorming, ook tot verandering van de hersenen.

We weten dat verkeerde relationele ervaringen de geestelijke ontwikkeling belemmeren. We kunnen er nu aan toevoegen dat vreugdevolle relaties ook gevolgen hebben voor ons geestelijke karakter, net als de ontwikkeling van fundamentele relationele vaardigheden. De fysieke volwassen hersenen worden als het ware gevormd net zoals een beeldhouwwerk, in vorm, mogelijkheden en chemie. Intieme interacties in onze belangrijkste relaties geven door middel van non-verbale communicatie vreugde door van de ene generatie tot de volgende door het ‘moederhart’ (de cingulaire schors) van de hersenen. Dit ‘moederhart’ is een cluster van relationele vaardigheden, die we, als we ze bezitten, vanzelfsprekend vinden, en die we, als ze bij een ander ontbreken, vaak veroordelen als een gebrek aan karakter. Deze vreugdevolle relaties zijn de basis voor karakterontwikkeling en zijn motiverend om een verkeerd gevormd karakter, indien nodig, te veranderen.

Het volgende bewerkte fragment uit ‘Vreugde begint hier’ (1) zal ons helpen te begrijpen, hoe het komt dat die vreugdevolle relationele vaardigheden soms plotseling moeilijker beschikbaar zijn en waarom we als een effectief middel tot verandering willen, moeten bedenken dat we vreugde en ook de relationele vaardigheden bewust moeten inzetten om duurzaam in een vreugdetoestand te blijven, zodat ze bestendig zijn in een wereld met weinig vreugde.

 “ Veel vaardigheden bestaan niet meer. Vaardigheden zoals jagen met een speer, spinnen, het scherpen van een zaag, melken, schrijfkunst, wekken, met naald en garen werken, zaaien uit je hand, spinnen, bakken, hout bewerken, zeilen, waren allemaal vaardigheden die bijna alle kinderen geleerd hebben of ten minste gezien en begrepen hebben. Net zo nuttig als deze vaardigheden op een bepaald moment in de geschiedenis waren, zo mogen ze in onze ontwikkeling niet worden gemist. Zo zijn er enkele specifieke hersenvaardigheden nodig voor onze menselijke identiteit, die vooral met menselijke interactiepatronen te maken hebben.

**‘FACE to FACE’ interacties worden steeds zeldzamer**

Er is niet veel fantasie voor nodig om de verschillen te zien tussen onze wereld en de wereld van honderd jaar geleden. Gezinnen aten samen en waren lange tijd in dezelfde ruimte. Het was een wereld waar familieleden vlakbij elkaar woonden. Mensen brachten het grootste deel van de dag door met ‘face to face’ contacten. Weliswaar waren er heel wat plaatsen met een laag vreugdeniveau, het enorme aantal ‘face to face’ interacties gaven veel mogelijkheden tot het verspreiden van vreugde-vaardigheden.

Elk pasgeboren kind begint het leven met een bijna totale afwezigheid van relationele vaardigheden. Waar kinderen zestig jaar geleden vrijwel al hun tijd doorbrachten met spelen en het vergelijken van vaardigheden, besteden ze nu het grootste deel van hun tijd aan machines, die geen relationele vaardigheden of bewustzijn van de aanwezigheid van het kind bezitten. Baby’s kijken televisie, ze zien films in groep één en op de dagopvang, in de kerk, thuis, en bij een oppas. De gemiddelde inwoner in de Verenigde Staten kijkt vijf uur per dag televisie en is dan nog eens vijf uur bezig met andere digitale schermen.

De manieren voor een succesvolle overdracht van vreugde in de hersenen zijn beperkt. Televisie, computers, film, boeken en videospelen kunnen geen relationele vaardigheden doorgeven. Vreugde-vaardigheden worden niet doorgegeven via media, internet, webcams of zelfs telecommunicatie. We kunnen baby’s niet opvoeden via internet of televisie, net zo min als we baby’s op een dergelijke manier kunnen maken.

 Relationele vaardigheden worden in de meeste kerken zelden geleerd, omdat de meeste christenen slechts zelden bij elkaar zijn op een manier die bevorderend is voor het ontwikkelen van relaties. De meeste mensen in de kerk blijven in hun ‘comfort zone’. De meeste mensen die zichzelf christen noemen zien zelfs de kerk niet als een belangrijke bron voor relationele vaardigheden.

**De prefrontale cortex van onze hersenen is het middelpunt voor vreugde en relationele vaardigheden.**

De ventromediale prefrontale cortex (deel aan de binnenzijde van de prefrontale schors, een gebied voor in de grote hersenen. Het gebied wordt met name in verband gebracht met de regulering van [**emoties**](http://nl.wikipedia.org/wiki/Emoties)) ligt boven onze ogen en heeft de belangrijke taak uit te maken wat de minst schadelijke oplossing is voor elke situatie. Dit schade-controle-systeem in onze hersenen moet worden gevormd door het volledige scala van vreugde-vaardigheden. Een deel van dit vermogen is het vanuit moeite terugkeren naar vreugde (2). Naar vreugde terugkeren is de manier waarop we een relatie redden als anderen niet blij met ons zijn. Als een klasgenote zegt dat je haar stom zit, dan voelen we de vreugde uit ons wegvloeien. De ventromediale prefontale cortex zal moeten besluiten hoe te reageren, en dat gebeurt door te kijken naar de rolmodellen die we thuis, op school of in de kerk geleerd hebben. We kunnen grof terugschelden, ons terugtrekken of we kunnen naar onze leerkracht of moeder gaan. Ons identiteitscentrum in onze hersenen in de prefrontale cortex overweegt de voorbeelden die we in het verleden gezien hebben en kiest de minst pijnlijke oplossing. Dit controlesysteem werkt non-verbaal, dat betekent dat het niet gaat bedenken wat onze ouders of de kerk eerder gezegd hebben, het overweegt voorbeelden uit het verleden die bekend zijn. Misschien heeft ons brein ons wel nooit geleerd dat de beste oplossing is: terugkeren naar vreugde. Je zou grof kunnen antwoorden: “Daar ben jij te dom voor, om dat te weten” en misschien zullen je vrienden daar misschien om moeten lachen.

Maar reageren we dan vanuit onze eigen identiteit, en worden we rustig van het terugschreeuwen? Hebben we zo een manier gevonden om zo tot vreugde terug te keren door onze klasgenote te beledigen? Als we niet geleerd hebben om zo na te denken over onze identiteit zal onze ventromediale prefrontale cortex, onze schade-controle-computer, dergelijke identiteitsopties niet overwegen. En toch kan dit slimme systeem geleerd worden om te zoeken naar mogelijkheden die het ervoor niet kende. Zelfs als we niet beschikken over alle vaardigheden om terug te keren naar vreugde, kunnen we stand houden door nieuwe oplossingen te vinden met een identiteit die zegt: “Ik reageer zachtmoedig op zwakheid”. Als we mensen worden die zachtmoedig op zwakheid reageren, dan zal iedere confrontatie met zwakheid ons willen leren zachtmoedig te reageren, vooropgesteld dat onze prefrontale relationele circuits actief zijn.

Zelfs als we niet alle vaardigheden hebben om terug te keren naar vreugde, kunnen we bedenken: ’Er moet een manier zijn om zachtmoedig te reageren’. Als God altijd bij ons is kan een ‘Immanuel’ ervaring ons helpen op een nieuwe manier te reageren. We kunnen deze vaardigheden door God verwerven, omdat Jezus de leemten in de vaardigheden die we hebben door onze familie, school en kerk, wil aanvullen zodat we het terugkeren naar vreugde in de praktijk kunnen oefenen met anderen.

Stel dat we totaal vergeten God erbij te betrekken of dat onze relationele circuits niet functioneren als onze klasgenote zegt dat ons haar er stom uitziet. Misschien kunnen we als we thuis komen onze familie om raad vragen hoe zij zouden reageren, of ons even terugtrekken om met God te overleggen hoe we beter hadden kunnen reageren. We kunnen vaardigheden leren vóór, tijdens of na een incident als onze identiteit vreugdevol wil zijn en we nog niet weten hoe.

**Wat kunnen we verwachten als relationele vaardigheden verdwijnen?**

Als relationele vaardigheden afnemen heeft dat grote gevolgen voor de manier waarop mensen met elkaar omgaan. Deze veranderingen worden voor de mensen in kwestie vaak niet opgemerkt. Voor hen ‘is dit nu eenmaal hoe mensen zijn’. Zonder relationele vaardigheden zal macht steeds aantrekkelijker worden en de term ‘dat was krachtig’ zal ongeveer ieder gedrag rechtvaardigen. Een toenemende interesse in macht zal uitmonden in lagere vreugdeniveaus omdat mensen steeds meer op een egocentrische manier zullen opkomen voor hun rechten. Wraakgedachten en misdaden zullen gemakkelijk toenemen omdat men geen relationele vaardigheden heeft. Men krijgt eerder problemen met mensen dan dat men van hen houdt. Vermindering van de vreugde-vaardigheden zal altijd leiden tot meer geweld en agressief gedrag.

Ontwikkeling van emotionele binding leidt ertoe dat mensen meer samen doen, ook hoe ze spreken of zich kleden. Ze kunnen hun emoties en woede laten zien zonder zich te schamen. Zelfbeheersing en gezond verstand gaan samen op. De vreugdeniveaus zullen dalen als iemand de vaardigheid om zichzelf tot rust te brengen verliest. Als rust steeds zeldzamer wordt zullen de rijken proberen steeds meer stilte-retraites te bezoeken om hun rijkdom te demonstreren. Tegelijkertijd verheffen de krachtige op macht beluste mensen zich boven de wet en worden steeds meer op zichzelf gericht. Men vertoont steeds meer autistisch gedrag en steeds minder volwassenheid. Men raakt steeds meer gewend aan te veel eten en andere verslavingen waardoor het gewicht toeneemt en de gezondheid achteruit gaat. Samen met elkaar eten zal steeds minder worden. Medicijnen en andere niet-relationele oplossingen zullen in toenemende mate nodig zijn om emoties en concentratie te beheersen. Mensen hebben geen flauwe notie van wat hen echt bevredigt of hoe ze vreugde in hun leven moeten vasthouden met als gevolg dat de vreugde-niveaus zullen dalen.

Bij lagere vreugde-vaardigheden kunnen we het volgende verwachten:

* Functionaliteit vervangt het belang van een relatie.
* Het oplossen van problemen vervangt herstel van vreugde.
* Scholen zijn druk met het managen van problemen in plaats van het opvoeden van kinderen.
* Zelfrechtvaardiging is de gedragsnorm.
* Het ideaal is een pseudo-identiteit.
* Narcisme neemt toe.
* Onopgeloste conflicten nemen toe.
* Verslavingen nemen toe.
* Kerken vertonen een gebrek aan relationele vaardigheden.

Kerken gaan op drie manieren te gronde als de leden een terugkeer naar vreugdevaardigheden missen. Ten eerste: de onmogelijkheid om terug te keren naar vreugde betekent dat de kerkleiders de vaardigheid missen om te verwerken wat ze voelen en in een relationele modus blijven als ze herstellen van een situatie waarvan zij overstuur zijn. Emoties worden gauw versterkt en de problemen lopen uit de hand. Ten tweede: zonder relationele vaardigheden gaan mensen steeds meer regels maken in plaats van zoeken naar meer vreugdevolle relationele oplossingen om problemen de baas te worden. In tijden van veranderingen en van crisis zullen zij, die de regels maken en het beste opvolgen, winnen, maar vaak ten koste van een groot aantal mensen, dat de kerk verlaat. Ten derde: angst verbreidt zich, onder het mom van geestelijke begeleiding, dienstverlening en bedieningen. De onmogelijkheid om terug te keren naar vreugde is te zien als een gebrek aan goede samenhang en soms zelfs een gebrek aan integriteit. Uiteindelijk zal de kerk zich neutraal opstellen en proberen iedereen tevreden en comfortabel te houden. Een dergelijke kerk zal in haar comfortzone blijven totdat ze uitgestorven is.

Het resultaat van alle drie scenario’s is een gebrek aan verandering in de levens van mensen. Zonder relationele vaardigheden zullen de zwakken en de sterken hun levens niet met elkaar delen. En de getrouwen zullen uiteindelijk weggaan op zoek naar mogelijkheden om meer met hun geloof te doen. Uiteindelijk zullen jongeren hun vertrouwen in de kerk als bron van leven opgeven. Als mensen niet in staat zijn of bereid zijn beschermend op te treden bij boosheid, verdriet, angst, schaamte, walging en wanhoop, komen ze vast te zitten in de problemen en vergeten ze de relaties binnen de kerk. Dit zijn de donderwolken die een laag vreugde-niveau brengen. Als we een laag niveau van vreugde zien als een zwakte, wat het werkelijk ook is, kunnen we vreugde-stichters worden en zoeken naar wie zich bij ons wil aansluiten.

**Vreugde en verandering**

In de afgelopen maanden hebben Dallas en ik veel met elkaar gesproken over het feit dat de hersenen dieper beïnvloed worden door degene die van je houdt (die de vreugde brengt) dan door wat het bedenkt. Misschien is dat de werkelijke reden waarom we nooit het verband gezien hebben tussen geestelijke vorming/ontwikkeling en hersenwetenschappen. Gaat het bij veranderingen meer om het juiste denken of om de juiste liefde? Is iemand gered (veranderd) door de juiste keuze of de juiste binding of hechting? Te vaak vergeten we dat de meest vergaande hersenveranderingen door liefde veroorzaakt worden en niet door gedachten. Ik wil niet de suggestie wekken dat we ons niet meer druk zouden moeten maken over onze visie of plannen, maar dat we veel meer moeten overwegen om *vreugde* toe te voegen aan onze visie, doel en middelen.

De praktijk van geestelijke ontwikkeling zal verschillend zijn, afhankelijk van de vraag of de geest groeit naar het beeld van Christus vanwege wat je gelooft of van wie je houdt. De eerste benadering zal de wil oefenen en onze gedachten corrigeren. De tweede benadering zal zich richten op het opheffen van belemmeringen voor liefde. Als verandering bestaat uit het zich opnieuw verbinden met God op basis van liefde, vreugde en vrede, dan zal degene die onze vreugde wordt gaan bepalen hoe ons karakter gevormd wordt, misschien zelfs zonder het zelf te willen.

Vreugde is de modulator van duurzame en positieve veranderingen. Anders gezegd: hoe lager het vreugdeniveau, des te specifieker moeten de middelen worden. In een omgeving met weinig vreugde zou de kracht van de methode moeten opwegen tegen de kracht van visie. Denk eens aan de opwekking rondom Wesley in het weinig vreugdevolle Engeland. De transformatie vond plaats rondom een duidelijke methode, vandaar de spottende naam ‘Methodisten’, maar het bracht mensen in echt vreugdevolle relaties. Waar weinig vreugde is zullen de veranderingen moeten leiden tot een snelle toename van vreugde zodat we meer behoefte hebben om samen met God en anderen te zijn. Onze ijver op dit punt moet verder gaan van mensen die een vreugdeverandering al hebben ervaren, naar ook degenen die het meer nodig hebben. Vreugde is besmettelijk! Paus Franciscus lijkt in zijn boek ‘Vreugde van het evangelie’ te geloven dat vreugde de manier is waarop het evangelie doorgegeven moet worden.

Wellicht kunt u eens nadenken over welke rol relationele vreugde in uw leven gespeeld heeft bij uw duurzame veranderingen. Ga ook eens na wat een hoger niveau van relationele vreugde kan betekenen als middel dat we kunnen inzetten om anderen te helpen om geestelijk te groeien en te veranderen. We zijn op dit moment een VREUGDE-test (JoyQ test) aan het ontwikkelen, die u kunt gebruiken om uw vreugdeniveau, dat van uw kerk, school of groep te testen. Deze test kijkt naar tien aspecten die vreugde kunnen geven, vreugde kunnen imiteren of vreugde kunnen vergiftigen. Controleer vaak uw vreugdeniveau op joyq.joystartshere.com. Ik denk dat we het met elkaar eens zijn, dat onze Heer onze grootst mogelijke vreugde moet zijn.

©Dr. Jim Wilder is een internationale spreker, schrijver en ontwikkelaar van het Life Model in Shepherd’s House in Californië. Zijn interessegebied is neurotheologie en zelf-propagerende veranderingen als normale functie van de kerk

©Vertaling: Gerard Feller

Noten

[1]Uit het hoofdstuk “Saving Joy Skills from Extinction” in *Joy Starts Here: the transformation zone*, by E. James Wilder, Edward M. Khouri, Chris M. Coursey and Shelia Sutton, 2013, East Peoria: Shepherd’s House Inc. Copyright 2013 by Wilder, Khouri, Coursey and Sutton, P.O. Box 2376, East Peoria IL, 61611. Edited and reprinted by permission.

2  Voor meer informatie zie *Affect Regulation and the Repair of the Self* by Allan N. Schore, 2003. New York: W.W. Norton and Company. Copyright 2003 Allan N. Schore.