



*Ira*  
(woede)

# Woede

## *Productieve verontwaardiging en de leerschool van de monastieke spiritualiteit*

PETER NISSEN

De woede is één van de zeven hoofdzonden. Maar is zij in alle gevallen een ondeugd? Zoals de andere zes hoofdzonden zal ook de woede wellicht haar goede kanten hebben. Er wordt immers ook wel gesproken over ‘heilige toorn’ (Werner 2000, 47-69). Maar hoe dan vanuit een christelijke levenshouding om te gaan met deze emotie? Daarover gaat deze bijdrage.

### **Assertiviteit en productieve verontwaardiging**

Assertiviteit wordt in veel populair-psychologische literatuur, in cursussen en tijdschriften warm aanbevolen. Je moet voor jezelf opkomen en bij tijd en wijle van je afbijten. Als je dat niet gemakkelijk afgaat, kun je er een (soms dure) training in krijgen. Tot die gewenste assertiviteit hoort volgens sommige sociaalpsychologische goeroes ook dat je zo nu en dan boos wordt en dat ook laat blijken. Zonder af en toe boos te worden kom je niet ver, zo luidt de boodschap. Belangrijk bij die boosheid is dat zij zichtbaar is voor anderen, vooral voor degenen die de aanleiding zijn tot de boosheid. Boosheid is een emotie die zich uit in mimiek,

stemgebruik en gedrag. De mate waarin dit gebeurt kan uiteenlopen van lichte irritatie tot ongebreidelde woede.

De boosheid van leidinggevendens is legendarisch: de boze baas, de boze manager, de boze docent. De mate waarin die boosheid door anderen wordt geaccepteerd, is sterk afhankelijk van de positie in de sociale hiërarchie van degene die zijn of haar boosheid laat zien. Voor die sociale hiërarchie introduceerde de Noorse zoöloog en comparatieve psycholoog Thorleif Schjelderup-Ebbe, die het gedrag van kippen bestudeerde, al ongeveer een eeuw geleden de term pikorde (*pecking order*). De kip die de belangrijkste positie inneemt in een groep, meestal dus een haan, pikt alle andere kippen. En een kip die geen machtige positie in de groep bekleedt, pikt niemand anders, maar wordt wel door de andere kippen gepikt.

Dit haantjesgedrag komt ook onder mensen voor. En de uitingen van boosheid worden gemakkelijker geaccepteerd naarmate iemand een hogere positie bekleedt in de menselijke pikorde. Universiteiten en kerkelijke gemeenschappen vormen daarop geen uitzondering. Ook daar vertonen vrouwen en mannen (maar meestal gaat het toch om mannen) die hoog in de hiërarchie staan, gemakkelijker hun boosheid dan mensen die nog onder aan de carrièreladder staan, en die uitingen krijgen minder snel weerwoord dan uitingen van boosheid van mensen die een lagere positie in de pikorde innemen. Leidinggevendens kunnen in cursussen zelfs leren hoe zij hun uitingen van boosheid strategisch kunnen inzetten. Productieve boosheid heet dat dan. “De manager die nooit zijn ongenoegen laat blijken komt over alsof het hem allemaal niet zoveel kan schelen”, zo vertelt een website over management ([www.managersonline.nl](http://www.managersonline.nl)). Door productieve boosheid kan een leidinggevende zijn betrokkenheid tonen en schept hij duidelijkheid. Daarmee kan hij het effect van een positieve verandering in gang zetten.

Met eenzelfde motivatie wordt ook de boosheid aangemoedigd van mensen in een ondergeschikte of zelfs onderdrukte positie. Ook die boosheid kan veranderingen in gang zetten. Zij kan aan het begin staan van revolutionaire omwentelingen. De woede van het volk was in veel gevallen in de wereldgeschiedenis van de laatste twee-en-een-halve eeuw het begin van een revolutie (Stauffer 2005, 1-15). Die woede

uitte zich doorgaans in kleine daden van verzet en werd vervolgens deel van het publieke discours. Intellectuelen zorgden ervoor dat de woede van het volk op een voor de elite acceptabele wijze onder woorden werd gebracht en politici zorgden ervoor dat zij tot maatschappelijke veranderingen leidde. Zo kreeg bijvoorbeeld de strijd tegen slavernij voet aan de grond, evenals de onafhankelijkheidsstrijd in koloniale gebieden, de strijd voor rechtvaardige arbeidsverhoudingen en die voor vrouwenrechten. Het echtpaar Carol en Peter Stearns, zij psychologe en hij historicus en samen grondleggers van de emotiegeschiedenis, beschreven in hun boek *Anger* de sociale geschiedenis van Noord-Amerika als een geschiedenis van sociale disciplineren van en controle over woede (Zisowitz Stearns & Stearns 1989).

### De toorn Gods en de woede van gelovigen

Hoe zit het dan met God, de hoogste leidinggevende? Wordt van Hem/ Haar productieve boosheid geaccepteerd, een boosheid die mensen tot gedragsverandering moet brengen? De boeken van de Hebreeuwse Bijbel lijken ervan vervuld: regelmatig toont de Eeuwige zijn toorn om het verbondsvolk of de hele mensheid weer op het goede spoor te brengen (Miggelbrink 2000). In de Hebreeuwse Bijbel is op meer dan vierhonderd plaatsen sprake van de woede, toorn of boosheid van God (voor de begripsgeschiedenis van de toorn of woede, zie Engelen 2007). Het Bijbels Hebreeuws gebruikt zeven verschillende woorden om deze emotie van God aan te duiden. Sommige zijn afgeleid van quasi-fysieke uitingen van die boosheid, zoals het verhit zijn van God (*chemah*, 117 keer, waarvan dertig keer in Ezechiël), de rook uit zijn neus (*aph*, 26 keer) of het vurig laaien (*zaam*, elf keer). Andere woorden duiden de grond van de boosheid van God aan, zoals verontwaardiging en afkeuring (*qetseph*, 27 keer) of het verstoord zijn (*rogez*, zeven keer). Het Grieks van het Nieuwe Testament heeft slechts twee woorden voor Gods toorn: *orgè* (ὀργή, 34 keer, waarvan tien keer in de Romeinenbrief, elf keer in de andere Paulusbrieven en zes keer in Openbaring) en *thumos* (θυμός, achttien keer, waarvan tien keer in Openbaring, zes keer in de Paulusbrieven en twee keer in Lucas/Handelingen). Het laatste woord duidt

eerder op een uitbarsting van woede, het eerste meer op een onderliggend ongenoegen. Op verschillende plekken in de Bijbel, vooral in de profetische boeken (Jesaja 26:20; Jeremia 30:23-24; Sefanja 2:1-3; Nahum 1:2-3), maar ook elders (bijvoorbeeld Deuteronomium 6:15), wordt gedreigd met Gods woede, al wordt er ook vaak aan toegevoegd dat die woede tijdelijk van aard is en dat God “niet woedend blijft” (Micha 7:18; Van Bakkum 2014).

En hoe zit het met de productieve boosheid van gewone gelovigen, bijvoorbeeld in bevrijdingsbewegingen, in vredesbewegingen of in protestbewegingen in kerk en samenleving? Edward Schillebeeckx schreef in 1993 in het *Tijdschrift voor Theologie* over “plezier en woede beleven aan Gods schepping”. Er zijn elementen in de scheppingswerkelijkheid, aldus Schillebeeckx, waar mensen plezier aan beleven, maar er zijn ook elementen waar zij woedend over kunnen worden. Die woede is vooral legitiem wanneer zij zicht richt op door mensen geschapen vormen van onrecht. De mens is een creatief wezen. In zijn scheppende activiteit is hij geroepen tot een voortzetting van Gods schepping. Maar die voortzetting kan ook in het tegendeel verkeren als zij ontaardt in ongerechtigheid: in het terzijde drukken van mensen, in het monddood maken, in het martelen en doden van mensen. Dan is woede op haar plaats. Zij is dan productief omdat zij kan aanzetten tot bevrijding uit het historische lot dat op mensen lijkt te rusten. Dit lot, zich uitend in structuren van zondigheid en onnodig lijden, vertekent de schepping zoals zij door God is bedoeld: als een wereld die voor de mens is bestemd, als ruimte van vrijheid en mogelijkheid van liefde (Schillebeeckx 1993, 325-347).

### **Woede om het kwaad te overwinnen of woede als onbegrepen emotie**

De geschiedenis van de woede moet nog geschreven worden, zo merkte de Engelse emotiehistoricus Theodore Zeldin (1977, II, 1120) bijna een halve eeuw geleden op, en die uitspraak is nog steeds geldig (Potegalv & Novaco 2010), ook al is er een prachtige aanzet in het recente, nog vrij beknopte boek van Barbara Rosenwein (2020), één van de pioniers van de emotiegeschiedenis. Maar ook zonder die geschiedschrijving is

al duidelijk dat de woede een dubbel spoor door de geschiedenis van de mensheid heeft getrokken: een spoor van opstand, wraak, verwoesting, oorlog, plundering, moord en doodslag, maar ook één van bevrijding, emancipatie en herstel van vrijheid en gerechtigheid.

Van die dubbele uitwerking van de woede waren sommige toonaangevende theologen in de traditie zich terdege bewust. De wellicht grootste systematicus onder hen, Thomas van Aquino (1225-1274), gaf in de dertiende eeuw al aan dat de woede of toorn niet altijd negatief opgevat hoeft te worden. De woede kan ook in dienst staan van het bereiken van iets goeds. Thomas geeft volgens Barbara Rosenwein (2020, 88) de meest complete bespreking van de emoties die ons uit de middeleeuwen is overgeleverd. Hij beschrijft de woede in zijn hoofdwerk, de *Summa theologiae* (Ia IIae, q. 46-48, vooral q. 46, art. 2), te midden van vijf affecten of gemoedshoudingen waarmee kan worden gereageerd op een situatie waarin iets goeds alleen kan worden bereikt door iets kwaads te overwinnen. De mens kan tegenover die situatie uiteenlopend reageren, namelijk ofwel met hoop ofwel met vertwijfeling. Wanneer dat kwaad dichterbij komt, kan de mens opnieuw op heel tegengestelde wijzen reageren, namelijk met moed of met vrees. Is het kwaad daadwerkelijk aanwezig en kan het worden overwonnen, dan ontstaat de woede of toorn. Deze woede wil het kwaad ongedaan maken en het te boven komen. Woede impliceert dus bij Thomas van Aquino hoop en moed. Zij wordt gedragen door de overtuiging dat het kwaad overwonnen kan worden (door de hoop dus) en zij wordt gevoed door de durf het kwaad daadwerkelijk en onverschrokken te lijf te gaan, en daarvoor is de moed nodig.

De benadering van de woede die de heilige Thomas ontwikkelde, heeft in de christelijke traditie niet echt school gemaakt in de praktijk van het omgaan met woede. Daar heeft veeleer de nadruk gelegen op het beteugelen en beheersen van de woede, meer dan op het positief richten ervan ten dienste van de gerechtigheid. Woede hoort onderdrukt te worden. Dat is het beeld dat naar voren komt uit gedragsregels, uit moraalhandboeken en etiquetteboeken. De socioloog en historicus Norbert Elias (1939) heeft het proces van civilisatie beschreven als een proces van toenemende beheersing van emoties. Met de opkomst van de absolutistische staat in de vroegmoderne tijd werd de canon van menselijk

gedrag zoals die gold aan het hof en de aristocratische bovenlaag van de samenleving overgenomen in de middelste lagen van de burgerij. Voortaan gold ook daar het ongebreideld en eventueel gewelddadig uiten van woede als ongepast, als onbeschaafd. Het uitdrukken van woede was voortaan iets voor de ongecivileerde onderlagen van de samenleving. In de middenklasse zou het stelselmatig onderdrukken van woede ertoe geleid hebben, aldus de feministische sociaalpsychologe Carol Tavris (1982), dat wij vergeten zijn hoe we woedend kunnen zijn. Woede is volgens haar een 'onbegrepen emotie' geworden.

### De beteugeling van de emotie

Ook gelovige mensen horen niet in woede te ontsteken. Zo kan, kort gezegd, de traditie in het omgaan met woede in de christelijke moraal en spiritualiteit worden samengevat. Woede dient vooral te worden beteugeld. Met die opvatting stond de christelijke moraalpraktijk in een lange traditie, die in de klassieke Oudheid begint.

De Griekse wijsgeer Plato wees al in de vierde eeuw voor het begin van onze jaartelling op het gevaar dat bepaalde emoties of gevoelens de macht over de mens overnemen en ons passief en willoos maken: vreugde, verdriet, wanhoop en woede bijvoorbeeld. Deze gevoelens noemde Plato *pathema*: datgene wat iemand overkomt, wat iemand ondergaat, wat iemand lijdt. Onze woorden pathos en passie zijn etymologisch verwant aan Plato's *pathema*. De bezielende kracht van deze gevoelens is sterker dan wij zelf zijn en daardoor kunnen wij, als ze ons overvallen, niet langer handelen zoals we zouden willen. Zij nemen als het ware de macht over ons over. Plato wilde de mens aansporen om deze gevoelens in zijn greep te krijgen en ze in goede banen te leiden. Dat kon door oefening, door ascese.

Dezelfde remedie zagen ook latere wijsgerige stromingen. Vooral de Stoa, de filosofische traditie die genoemd is naar de zuilengang bij de markt van Athene waar haar stichter Zeno rond 300 voor Christus zijn onderricht gaf, werkte de gedachte uit dat de mens zich vrij moeten maken van zijn gevoelens of passies. Hij moet zich in zijn leven laten leiden door het redelijke deel van de ziel en niet door het emotionele deel.

Dat laatste zorgt alleen maar voor onrust. De mens moet zich oefenen in onverschilligheid tegenover zijn redeloze emoties, in *apatheia*, in een soort onverstoortbaarheid van de ziel. Niet de passies moeten jou leiden, maar jij moet de passies leiden. Het bereiken van deze onverstoortbare innerlijke vrede vraagt om toeleg, om training, om ascese. Deze ascese zal er ook toe leiden dat de mens zijn woede weet te beheersen en niet door haar overmeesterd en beheerst wordt. Deze gedachtegang van de Stoa heeft grote invloed gehad op de ontwikkeling van de ascese in de monastieke traditie van het christendom. Ook daar was het ideaal 'apathe' – in de zin van vrijheid tegenover de passies – als resultaat van ijverige toeleg of oefening op het redelijke en het goede (Harris 2001).

Maar om woede en soortgelijke gevoelens als zodanig te ontkennen had volgens Plato en de Stoa geen zin. Ze bestaan. Ze zijn gegeven met ons lichamelijke bestaan. En sommige mensen zijn van nature ook meer ontvankelijk voor bepaalde gevoelens dan anderen. De één wordt bij voorbeeld sneller woedend dan de ander. Deze gedachte was in de klassieke Oudheid als het ware wetenschappelijk verankerd in de leer van de vier humeuren of lichaamsvochten (Schöner 1964). In ieder mens zijn deze vier vochten of sappen – bloed, slijm, gele gal en zwarte gal – in een bepaalde mate aanwezig, maar de menging ervan verschilt van persoon tot persoon. Die verschillen in samenstelling van de lichaamsvochten bepalen de verschillen in temperament van mensen. Iemand met een overvloed aan bloed heeft een sanguinisch temperament, een overvloed aan slijm leidt tot een flegmatisch temperament, een overvloed aan zwarte gal maakt een mens melancholisch van aard ('zwartgallig') en een overvloed aan gele gal maakt een mens cholerisch van aard. Mensen met het laatstgenoemde temperament zouden meer dan anderen ontvankelijk zijn voor de emotie van de woede. Het Franse woord voor woede luidt dan ook niet voor niets *colère*.

## Woede als zonde?

De leer van de lichaamsvochten, die steunde op het werk van Hippocrates en Galenus, bleef aanvaard tot voorbij de Middeleeuwen. Toch verdween bij een aantal vroegchristelijke schrijvers het inzicht naar



de achtergrond dat de woede nu eenmaal een menselijk gegeven is. In plaats van de werkelijkheid van de woede te erkennen waren zij van mening dat de woede met wortel en al uitgerukt moet worden. Zij zagen de woede eerder als een te vernietigen zonde dan als een te beteugelen passie. Een uitgesproken voorbeeld daarvan vormt de Spaanse monnik en bisschop Martinus van Braga (ca. 515-579). Deze schreef een traktaatje over de woede (*De ira*), voortgekomen uit een gesprek met zijn collega-bisschop Vittimer. Martinus betitelt de woede zonder meer als een zonde van de ziel. “In tegenstelling tot andere zonden, die bedekt en verborgen zijn, verraaft de woede zichzelf door zich in het gelaat te tonen. Hoe groter de woede immers is, des te meer raakt het gelaat ontvlamd. Niets is dan ook minder passend voor een wijs mens dan om woedend te worden” (Barlow 1969, 60). Deze gedachte zou nog in de lijn kunnen liggen van wat de Stoa leerde. Maar volgens Martinus van Braga, die hier dus een andere weg inslaat dan Thomas van Aquino later zou doen, kan de woede zelfs niet dienstig zijn wanneer ze zich tegen iets kwaads keert. Voor Martinus is er dus geen ruimte voor zoiets als heilige verontwaardiging. “Men hoeft niet woedend te worden op een boosdoener om deze te corrigeren. Want de woede is een zonde van de ziel, en men moet een zondaar niet met een zonde corrigeren. Wie boos wordt op iemand die kwaad heeft gedaan, plaatst eenvoudig de ene zonde tegenover de andere” (Barlow 1969, 66-67).

Ook Johannes Cassianus (ca. 360-ca. 435), die in de vroege vijfde eeuw de bruggenbouwer was tussen het oosterse en het ontluikende westerse monnikendom, had geen enkel begrip voor de werkelijkheid van de woede en koos dus eveneens een andere benadering dan Thomas van Aquino (Rota 2007). In zijn boek over de *Instellingen van de monniken* wijdde hij een heel hoofdstuk aan de bespreking van de woede (Guy 1965, 334-367). Ook in zijn ogen is de woede een zonde, een dodelijk vergif dat uit alle hoeken van de ziel verwijderd moet worden. Woede kan in geen enkel geval nuttig of heilzaam zijn, tenzij “wanneer zij ons doet opstaan tegen de losbandige en onwaardige bewegingen van ons hart”. Zo lang als er woede in een mens is, aldus Cassianus, kan die mens geen deel hebben aan het werkelijke leven, aan de ware gerechtigheid, aan de wijsheid, aan de eeuwigheid. “Want de woede neemt bezit van ons

hart en verblindt ons innerlijk oog”. Een woedend mens verliest zijn onderscheidingsvermogen.

In het leven van een monnik mag er volgens Cassianus dan ook geen plaats zijn voor de woede. De monnik, die immers streeft naar de volmaaktheid, moet zich verre houden van de zonde van de woede en de opwinding. Als hij boos wordt op een medemonnik die zondigt, vervalt hij door zijn boosheid zelf ook in zonde. Cassianus gebruikt daarbij het beeld van de koorts: wie zijn medebroeder van koorts wil genezen, moet oppassen dat hij zelf niet aan nog zwaardere koorts ten slachtoffer valt. Wie een ander wil genezen moet zorgen zelf gezond te blijven.

Een monnik mag de dag niet afsluiten als hij nog woede in zichzelf voelt, aldus Cassianus. Want het is de opdracht van de monnik om onophoudelijk te bidden, en met woede in het hart kun je niet bidden. Een monnik die aan woede ten prooi valt, beantwoordt dus niet aan zijn roeping. Zijn gebeden zijn waardeloos en hijzelf is ongehoorzaam. In de laatste paragraaf van het hoofdstuk over de woede concludeert Cassianus: “De atleet van Christus die volgens de regels wil strijden, moet de emotie van de woede met wortel en tak uitrukken. De volmaakte remedie tegen deze ziekte is te geloven dat het ons nooit geoorloofd is woedend te worden, ongeacht of die woede een terechte of een onterechte oorzaak heeft” (Guy 1965, 367).

## Wijze lessen van Benedictus

Johannes Cassianus was niet de enige vroegchristelijke monastieke auteur die de woede in alle gevallen zag als een met wortel en tak uit te rukken zonde. Ook andere schrijvers uit de vroege monnikentradiatie, zoals Evagrius van Pontus (345-399), Hesychius (ca. 450) en Johannes Climacus (579-649), waren van mening dat woede in geen enkele situatie legitiem is (Viller 1953, 1068-1070).

Benedictus van Nursia (480-547), de vader van het westerse monnikendom, nam een veel genuanceerdere positie in, die getuigde van psychologisch inzicht en die een handreiking voor ons kan zijn in onze omgang met de emotie van de woede (Nissen 2003; Nissen 2022). In het vierde hoofdstuk van zijn *Regel voor monniken*, ontstaan als huisregel voor

de monastieke gemeenschap van Monte Cassino, beschrijft Benedictus een reeks van “werktuigen om goed te handelen”. Eén van die werktuigen heeft te maken met boosheid, toorn, woede. Het wijze advies van Benedictus luidt: je moet je woede niet uitleven. Of anders gezegd: je moet je woede niet de vrije loop laten, je moet haar niet tot volle wasdom laten komen, je moet haar niet tot voltooiing brengen. In het Latijn van Benedictus wordt die notie van voltooiing tot uitdrukking gebracht in het gebruik van het werkwoord *perficere*, waar ons woord ‘perfect’ van is afgeleid (*Regula Benedicti* 4, 22: ‘*iram non perficere*’). De woede mag geen perfecte, geen volkomen woede worden.

Benedictus ontkent de werkelijkheid van de woede dus niet. Zij is er. Benedictus vraagt van de lezers van zijn regel, dus van degenen die volgens die regel hun leven willen inrichten, niet dat zij de woede niet moeten kennen en erkennen. Integendeel, hij weet dat zelfs monniken boos op elkaar kunnen worden, en soms met goede redenen. In het hoofdstuk over de wederzijdse gehoorzaamheid van de broeders, het voorlaatste van zijn regel, zegt hij: “als een broeder merkt dat een meerdere boos op hem is of zich aan hem ergert, hoe weinig ook maar, moet hij zich ogenblikkelijk voor de voeten van de ander op de grond werpen en boete doen, totdat een zegening een einde heeft gemaakt aan die commotie” (*Regula Benedicti* 71, 7-8).

Woede bestaat. De vraag is hoe je met haar omgaat. En daarin geldt, zoals op zovele bladzijden van de monnikenregel van Benedictus, de regel van de matiging, de beheersing, het geduld. De woede veroorzaakt immers commotie (Benedictus gebruikt inderdaad het Latijnse woord *commotio*), en die moet genezen worden. De dreiging zit dus minder in de emotie van de woede zelf als wel in wat zij kan aanrichten wanneer zij de vrije hand krijgt. Zij leidt tot commotie, tot een hevige beweging, tot verwarring, tot verlies van controle, tot chaos. Wie de woede de vrije loop laat, heeft zichzelf niet meer in de hand. Hij verliest de sturing over zijn handelen; een andere macht of kracht neemt het stuur over. En dat is wat Benedictus wil voorkomen. Tegen die achtergrond moet zijn advies aan de jongere monniken gelezen worden om maar snel voor de voeten neer te vallen van een boze of geërgerde oudere monnik. Dat advies kan op ons autoritair of paternalistisch overkomen, alsof de jongere altijd

maar in het stof moet bijten voor de oudere. Maar het advies dient misschien juist om de jongere in staat te stellen de oudere tegen zichzelf in bescherming te nemen. Het dreigende gevaar zit immers niet in de mogelijke ongehoorzaamheid van de jongere, maar in de opkomende woede van de oudere monnik. Door zich voor de oudere monnik op de grond te werpen, helpt de jongere monnik zijn oudere medebroeder om zijn woede in toom te houden. Hij beschermt hem voor het verlies van de controle over zijn eigen handelen en daarmee ook voor het verlies van eigenwaarde.

Benedictus erkent de psychologische realiteit van een drift als de woede, maar wil tegelijkertijd de lezers van zijn regel leren om die drift geen bezit van zich te laten nemen. Hij wil bevorderen dat de mens meester blijft over zijn emoties, driften en passies, of anders gezegd: hij wil opkomen voor de vrijheid van de mens. Hij wil de vrijheid van de mens beschermen tegenover krachten en machten die hem willen overmeesteren en die hem van zijn waardigheid beroven. Nog anders gezegd: het gaat Benedictus om het behoud van de menselijke integriteit. Woede, valsheid, huichelarij, ressentiment, leugen en bedrog – passies en emoties die na elkaar aan bod komen in het vierde hoofdstuk van de monnikenregel – tasten die aan, omdat zij de neiging hebben om de macht over het menselijk handelen over te nemen. De monnik, ja ieder mens, verliest zijn vrijheid, zijn heelheid en zijn waarachtigheid wanneer deze driften en listen het initiatief overnemen en zijn handelen gaan sturen (De Waal 1995, 35).

### Beteugeld tot het goede

Benedictus lijkt in zijn regel van meer psychologisch inzicht te getuigen dan Cassianus, al is deze laatste zijn vaakst geciteerde bron. Benedictus vraagt de monnik niet om de woede met wortel en tak uit te rukken, maar hij vermaant hem de woede niet te laten woekeren, haar niet tot volle wasdom te laten komen. Hij lijkt de onvermijdelijkheid van de menselijke emotie van de woede te aanvaarden. Daarmee staat hij niet alleen. De anonieme *Regel van de Meester*, een monnikenregel die iets ouder is dan die van Benedictus en die door deze laatste eveneens ijverig

is gebruikt, bevat een soortgelijk advies: laat de woede niet de vrije teugel (*Regula Magistri* 3.24-25; De Vogüé 1964, 366-367).

De beide auteurs van monnikenregels lijken daarmee in een andere traditie te staan dan de rigoureuze Johannes Cassianus en Martinus van Braga. Zij zijn eerder verwant aan de grote kerkvader Augustinus (354-430), die het bestaan van de emotie van de woede erkent en het alleen belangrijk vindt wat een mens met die emotie doet. Augustinus maakt onderscheid tussen een woede die een destructieve zonde is en een woede die, mits goed geleid, de energie kan leveren om constructief tegen het kwade te strijden. In zijn grote werk *Over de stad van God* vergelijkt hij de woede met de lust: beslissend is hoe zij in toom wordt gehouden en wordt gebruikt. Beide zijn immers wel “onderdelen van de ziel die gebreken vertonen, en wel omdat ze zich op een verwarde en ongecontroleerde manier tot gedragingen laten brengen die de wijsheid verbiedt. Daarom hebben ze het verstand nodig dat ze leert wat maat te houden.” Wie deze delen van de ziel weet te beteugelen, kan ze vervolgens verlot geven tot “wat de wet van de wijsheid heeft gesanctioneerd. Voorbeelden: woede die iemand tot een rechtvaardige bestraffing brengt, mag, en lust die ertoe aanzet voor nageslacht te zorgen, mag ook” (*De civitate Dei* XIV, 19; vertaling Dijkhuis 2022, 418-419).

Ook paus Gregorius de Grote (540-604) maakte in zijn invloedrijke werk *Moralia in Job* (5, 33) een onderscheid tussen een destructieve en een constructieve woede. De eerste komt voort uit ongeduld, de tweede uit ijver. De eerste maakt iemand blind, de tweede verscherpt de blik. De eerste, die niet in toom gehouden wordt, kan tot grote catastrofes leiden, terwijl de tweede, door de rede in bedwang gehouden, een vitale dienst kan bewijzen.

Het in bedwang houden van de woede nam overigens in middeleeuwse kloosters een bijzondere vorm aan: die van de rituele vervloekingen. Wanneer de kloostergemeenschap zich boos maakte over bijvoorbeeld de aantasting van bepaalde rechten, werd deze woede uitgedrukt en gekanaliseerd in liturgische vloekformules. De Amerikaanse mediëvist Lester K. Little (1993; 1998) heeft een studie gemaakt van deze vloekformules en komt tot de conclusie dat door het geformaliseerde en rituele karakter ervan de woede productief werd gemaakt. De monniken

hadden in de samenleving van die tijd een soort monopolie over alle vormen van gebed. Dat monopolie zetten zij in door boosdoeners, bij voorbeeld edelen die de rechten van de kerk of van de armen hadden geschonden, in liturgische formules te vervloeken. Deze formules werden net zo lang herhaald tot de boosdoeners, bevreesd voor de werking van het gebed van de monniken, hun onrecht ongedaan maakten.

Deze rituele beteugeling en instrumentalisering van de woede hield op te werken op het moment dat de monniken hun prominente positie in de middeleeuwse samenleving begonnen te verliezen. Maar zij laat zien dat woede in monastieke kring niet altijd werd ontkend of als een met wortel en tak uit te roeien zonde werd gezien. Woede werd erkend als een menselijke emotie, en die emotie kon, mits strak beteugeld, ingezet worden voor het bereiken van het goede.

De woede is er. Zij is een menselijke emotie en het heeft geen zin haar te ontkennen. Maar door haar onder ogen te zien en haar vervolgens te beteugelen, voorkomen wij dat zij de macht over ons overneemt. Wij houden haar in handen. En zo kunnen wij haar inzetten voor de overwinning van het kwaad en de bevordering van bevrijding en gerechtigheid.

## Bibliografie

- Barlow, C.W. (1969). *Iberian Fathers, I. Martin of Braga, Paschasius of Dumium, Leander of Seville* (The Fathers of the Church, 62). Catholic University of America Press.
- Bekkum, K. van (2014). 'Zijn woede duurt een oogwenk, zijn liefde een leven lang' (Ps. 30:6). Over de 'straffende' God van het Oude Testament. *Theologia Reformata*, 57, 363-375.
- De Vogüé, A. (1964). *La Règle du Maître*, I. (Sources Chrétiennes, 105), 366-367.
- De Waal, E. (1995). *A Life-Giving Way. A Commentary on the Rule of St. Benedict*. Mowbray.
- Dijkhuis, Chr. (2022). *Aurelius Augustinus De civitate Dei. 'De stad van God' vertaald en toegankelijk gemaakt*. Berne Media.
- Elias, N. (1939). *Über den Prozess der Zivilisation. Soziogenetische und psychogenetische Untersuchungen*. Haus zum Falken (vele malen herdrukt en vertaald).
- Engelen, E.-M. (2007). Eine kurze Geschichte von "Zorn" und "Scham". *Archiv für Begriffsgeschichte* 50, 41-73.
- Gregorius de Grote. *Moralia in Job*. (Patrologia Latina 75).
- Guy, J.-C. (1965). *Jean Cassien, Institutions cénobitiques*. (Sources Chrétiennes, 109) Éditions du CERF.
- Harris, W.V. (2001). *Restraining Anger. The Ideology of Anger Control in Classical Antiquity*. Cambridge University Press.
- Little, L.K. (1993). *Benedictine Maledictions. Liturgical Cursing in Romanesque France*. Cornell University Press.
- Little, L.K. (1998). Anger in Monastic Curses. In: Rosenwein, B.H., ed. *Anger's Past. The Social Uses of an Emotion in the Middle Ages*, 9-35. Cornell University Press.
- Miggelbrink, R. (2000). *Der Zorn Gottes. Geschichte und Aktualität einer unbeliebten biblischen Tradition*. Herder.
- Nissen, P. (2003). Woede in de monastieke traditie: erkennen en beteugelen. *Speling* 55, nummer 2, 60-66.
- Nissen, P. (2022). Beteugelde woede kan de vrede dienen. Woede en vrede in de monastieke spiritualiteit. *Herademing* 2022, nummer 3 (<https://www.theologie.nl/artikelen/beteugelde-woede-kan-de-vrede-dienen/>).
- Potegal, M.; Novaco, R.W. (2010). A Brief History of Anger. In: *International Handbook of Anger: Constituent and Concomitant Biological, Psychological, and Social Processes*, 9-24. Springer.
- Rosenwein, B. (2020). *Anger. The Conflicted History of an Emotion*. Yale University Press.
- Rota, M. (2007). The Moral Status of Anger. Thomas Aquinas and John Cassian. *American Catholic Philosophical Quarterly* 81, 395-418.
- Schillebeeckx, E. (1993). Plezier en woede beleven aan Gods schepping. *Tijdschrift voor Theologie* 33, 325-347.
- Schöner, E. (1964). *Das Viererschema in der antiken Humoralpathologie*. F. Steiner Verlag.

- Stauffer, A.M. (2005). *Anger, Revolution, and Romanticism*. Cambridge University Press.
- Tavris, C. (1982). *Anger. The Misunderstood Emotion*, Touchstone.
- Viller, M. (1953). 'Colère IV', *Dictionnaire de Spiritualité* II. Beauchesne.
- Werner, J. (2000) *Die sieben Todsünden. Einblicke in die Abgründe menschlicher Leidenschaft*. Deutsche Verlags-Anstalt.
- Zeldin, Th. (1973-1977). *France 1848-1945* (twee delen). Oxford University Press.
- Zisowitz Stearns, C., Stearns, P.N. (1989). *Anger. The Struggle for Emotional Control in America's History*. University of Chicago Press.