Wat orka's ons leren over emoties



Enige tijd geleden keek ik naar een fascinerende documentaire over orka's. Ik ontdekte dat deze bijzondere dieren vaak 'killer whales' worden genoemd, terwijl die naam eigenlijk misleidend kan zijn. De naam ontstond door observaties van orka's die op andere walvissen jagen. Er zijn echter geen bevestigde gevallen bekend van een orka die in het wild een mens heeft gedood. Wat mij vooral fascineerde, was niet hun indrukwekkende kracht, maar hun intelligentie en hun sociale leven. Orka's leven in hechte familiegroepen, communiceren voortdurend met elkaar en geven aangeleerd gedrag door van de ene generatie op de andere. Verschillende groepen hebben zelfs hun eigen jachttechnieken en vormen van communicatie.

Hun vermogen om samen te werken is bijzonder indrukwekkend. In Antarctica hebben onderzoekers bijvoorbeeld waargenomen hoe groepen orka's gezamenlijk golven creëren die krachtig genoeg zijn om zeehonden van ijsschotsen in het water te spoelen. De dieren coördineren hun bewegingen en timing nauwkeurig. Wat één orka alleen niet kan bereiken, lukt de groep wel. Daarnaast hebben wetenschappers gedrag waargenomen dat lijkt te wijzen op verdriet en sterke verbondenheid wanneer een soortgenoot sterft. Wat mij bijzonder trof, is hun opmerkelijke sociale en emotionele intelligentie. Orka's communiceren voortdurend met elkaar, werken samen en passen hun gedrag aan elkaar aan. Hun complexe sociale leven vraagt om meer dan alleen instinctieve reacties; het vraagt om een opmerkelijk vermogen om rekening te houden met elkaar en hun gedrag daarop af te stemmen. Natuurlijk moeten we voorzichtig zijn om menselijke emoties en eigenschappen zomaar aan dieren toe te schrijven. Toch zette het mij aan het denken over onszelf. Want ook wij ervaren allerlei emoties, maar niet elke emotie die in ons opkomt, hoeft ons gedrag te bepalen.

Want ook wij worden voortdurend door emoties beïnvloed. Angst, boosheid, jaloezie, frustratie, onzekerheid en wrok kunnen ons gemakkelijk meeslepen en ons gedrag gaan bepalen. We kunnen niet altijd kiezen wat we voelen, maar we kunnen wel leren hoe we ermee omgaan. Iemand zegt iets wat ons kwetst en voor we het beseffen, reageren we scherp. Iemand anders krijgt de waardering waarop wij hadden gehoopt en jaloezie begint aan ons te knagen. Soms dragen we een oude kwetsuur zo lang met ons mee dat ze onze manier van kijken naar anderen gaat bepalen. Onze gevoelens zijn echt, maar ze hoeven niet onze meester te worden.

Paulus schrijft: "ALS U BOOS WORDT, ZONDIG DAN NIET: LAAT DE ZON NIET ONDERGAAN OVER UW BOOSHEID" (EFEZIËRS 4:26, NBV21). Hij zegt niet dat we nooit boos mogen worden. Hij maakt duidelijk dat er een verschil bestaat tussen iets voelen en ons door dat gevoel laten beheersen. Daarom zegt SPREUKEN 16:32: "BETER EEN GEDULDIG MENS DAN EEN VECHTJAS, BETER ZELFBEHEERSING DAN EEN STAD VEROVEREN" (NBV21). Volgens de Bijbel is ware kracht dus niet alleen het vermogen om iets te doen, maar ook het vermogen om jezelf te beheersen.

Misschien is dat een belangrijk onderdeel van geestelijke volwassenheid: niet dat we geen emoties meer hebben, maar dat we leren ze bij God te brengen. Wanneer angst zegt: 'Vlucht', boosheid zegt: 'Sla terug', jaloezie zegt: 'Vergelijk jezelf met anderen' en wrok zegt: 'Vergeet nooit wat je is aangedaan', nodigt Gods Geest ons uit om even stil te staan, te bidden en een andere keuze te maken. We kunnen niet altijd bepalen wat er in ons hart opkomt, maar we kunnen wel kiezen wat we ermee doen.

De volgende keer dat je een orka ziet, denk dan misschien aan deze eenvoudige waarheid: soms is de grootste kracht niet de macht om anderen te overwinnen, maar de kracht om **jezelf te beheersen**. Want wanneer we leren onze emoties en reacties te beheersen, worden we niet alleen sterker als individu, maar ook **betere partners, vrienden** en **gemeenteleden.** Zelfbeheersing helpt ons om rekening te houden met anderen, samen te werken en samen meer te bereiken dan we alleen zouden kunnen.

Daarom kunnen we vandaag bidden
"Heer, verander niet alleen mijn omstandigheden.
Verander ook mijn hart. Amen."

Marcelo Reis

predikant

Als u boos wordt, zondig dan niet:
Laat de zon niet ondergaan
over uw boosheid.

Efeziërs 4:26 (© NBV21)