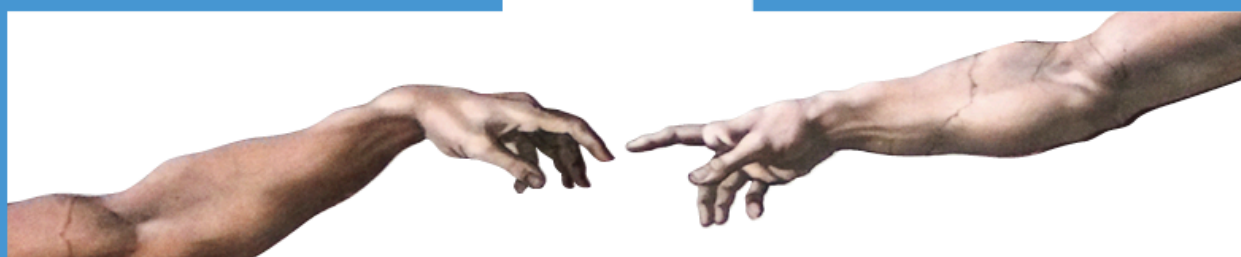


**COMPLEMENTAIRE
ZORG
IN HET LICHT
VAN DE BIJBEL**



**GERARD
FELLER**
in samenwerking met
Gezond & Weldoen

Complementaire zorg in het licht van de Bijbel

Een Bijbelse bezinning op complementaire zorg, gezondheid en geestelijke groei

Gerard Feller

In samenwerking met Gezond & Weldoen

Inhoudsopgave

1. Colofon
2. OVER DE AUTEUR VAN DIT BOEK
3. VOORWOORD
4. Wat Heeft de Bijbel met gezondheid te maken?
5. MENSBEELDEN IN DE GEZONDHEIDSZORG
6. DIAGNOSTIEK
7. ADEM technieken
8. ONTSPANNING EN ONTSPANNINGS-OEFENINGEN
9. EIGENSCHAPPEN VAN GEESTELIJKE VOLWASSENHEID
10. Communicatie IN HET BIJBELBOEK SPREUKEN
11. HET GEWETEN EN GEESTELIJKE GROEI
12. NEUROPSYCHOLOGIE EN DE BIJBEL
13. KENNISMAKING MET HET LIFE MODEL
14. HERSTEL VAN TRAUMA'S VOLGENS HET LIFE MODEL
15. TOEPASSING: 19 VAARDIGHEDEN VOOR MEER VREUGDEVOLLE GEMEENSCHAPPEN

Colofon

Auteur: Gerard Feller, oprichter van stichting Promise (www.stichtingpromise.com, www.complementaire-gezondheid.nl)

Eindredactie: Rosaline Ratering-McDonald, Gezond & Welddoen (www.gezondenwelddoen.nl)

Tekstcorrecties: Gerrie Hermesen

Lay-out en infographics: Natalia Agafonova (www.nata.talkingpaper.nl)

Druk: WedEdu (www.webedu.nl)

Beeld: Dreamstime , Greg Rosenke, Jeremy Bishop, Justin Luebke, Monika Grabkowska, Priscilla Karvounis, Simon Migaj, Toa Heftiba.

Portretfoto Gerard Feller: Rosaline Ratering McDonald

De webadressen waarnaar dit boek verwijst waren werkend en correct op het moment van publicatie, maar kunnen zijn gewijzigd.

ISBN/EAN: 978-94-91838-88-0

© COPYRIGHT – alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder toestemming van de auteur en van Gezond & Welddoen worden gekopieerd en worden gebruikt. Overname van delen van de tekst voor commerciële doeleinden is geheel verboden.

Bij overname van gedeelten van de tekst(en) voor andere doeleinden, dient een toelichting te worden gegeven en kan overleg plaats te vinden. Mail naar: copyright@gezondenwelddoen.nl

OVER DE AUTEUR VAN DIT BOEK

De auteur van dit boek is Gerard Feller (geb. 30 juli 1950, Tegelen, Nederland). Hij is de oprichter van Stichting Promise (www.stichtingpromise.com). Hij heeft tal van andere boeken en talloze artikelen geschreven over Bijbels holisme in de zorg en complementaire geneeswijzen. De meest bekende andere titels zijn Tvenaars van de 20ste eeuw, Heel de mens en Tussen Waan en Werkelijkheid . Dit boek, Complementaire zorg in het licht van de Bijbel, is een compilatie van zijn bijdragen in de afgelopen veertig jaar. Het doel ervan is zijn vakkennis en ervaring doorgeven aan de volgende generatie christenen die werkzaam zijn in de zorg, het pastoraat, de psychotherapeutische hulpverlening of leefstijlcoaching vanuit een bijbelse visie. Sinds september 2019 verzorgt Gerard Feller gastlessen bij Gezond & Weldoen, opleidingsinstituut voor christen leefstijlcoaches.

Fysiotherapie, pastoraat en psychosomatiek

Gerard Feller heeft ruim 40 jaar ervaring als fysiotherapeut met werkzaamheden in ziekenhuizen en met een eigen praktijk op gebied van pastoraat, fysiotherapie en psychosomatiek. Hij ontwikkelde onder meer een Bijbels gefundeerde cursus omgaan met stress, die door meer dan 12.000 mensen is gevolgd. Deze cursus, ‘Heel de mens’ is qua methodiek een mix van adem- en ontspanningsoefeningen, Bijbelstudies, lofprijzing, gebed, getuigenissen en groepsgesprekken. Gerard is getrouwd met Coby. Ze hebben twee dochters, waarvan een gehandicapt is en nog thuis woont.

Nieuwe input door LIFE model

In 2000 kwam Gerard Feller in Canada tijdens een congres over traumaverwerking in contact met dr. Jim Wilder, een Amerikaanse neuropsycholoog en theoloog. Jim Wilder heeft ontwikkelingspsychologie en neurofysiologie geïntegreerd in de psychosomatiek en pastorale hulpverlening en noemde dit het LIFE model. Gerard zegt: “Deze ontmoeting en de vele gesprekken die daarna volgden gaven mijn werk als psychosomatisch fysiotherapeut een nieuwe input. Het gaat om een nieuwe manier van lichaamsgericht oefenen, met non-verbale oefeningen en sensomotorische therapie. Het LIFE model is een Bijbels holistisch model waarin plaats is voor zowel onze geestelijke groei in volwassenheid als ons herstel. Naast professionele hulp is er aandacht voor hulp in een christelijke gemeenschap waar aandacht is voor de zwakkere, met Christus als middelpunt. Het LIFE model is een gemeenschappelijke benadering van verschillende disciplines en bedieningen voor counseling, herstel en re-integratie, pastorale zorg, gebeds- en bevrijdingsbedieningen, innerlijke genezing, opvoeding van kinderen en zorg voor het lichaam en gezondheid. Men noemt dit: “leven naar Gods plan en worden zoals Jezus het bedoeld heeft.”

Gerard Feller introduceerde het LIFE model van dr. Jim Wilder in Nederland bij diverse christelijke zorginstellingen. Onder meer De Hoop in Dordrecht, Het Heil des Volks in Amsterdam en verslavingsklinieken van het Leger des Heils in Apeldoorn hebben kennisgemaakt met het bijbels holisti-

sche LIFE model. Via dit boek zijn de denkbeelden van dr. Jim Wilder beschikbaar voor een grotere groep geïnteresseerden.

VOORWOORD

Met dit boek wil Gezond & Weldoen helderheid geven over de oorsprong van complementaire (ook wel ‘alternatieve’) behandelwijzen en bijbels geïnspireerde alternatieven aanreiken. Waar het om gaat is dat God de Schepper de eer krijgt die Hem toekomt omdat wij erop vertrouwen dat Hij als liefdevolle vader het beste met ons en onze cliënten voor heeft.

Als we onze Schepper willen eren dan betekent dit onder meer kleur bekennen, grenzen stellen en niet klakkeloos meegaan in wat seculier gangbaar is.

Uniek is ook dat wetenschappelijke kennis van de neuropsychologie in deze opleiding inzichtelijk wordt gemaakt vanuit bijbelse kernwaarden zoals geestelijke volwassenheid en relationele vaardigheden én dat er een praktische vertaling wordt geschetst richting pastoraat. De kerk als gemeenschap heeft een belangrijke rol met betrekking tot relationele vaardigheden.

BIJBELSE ALTERNATIEVEN CENTRAAL

Tot dusver ontbrak het de christelijke zorgprofessional aan bijbelse opties. Van oorsprong wereldse of occult getinte complementaire geneeswijzen krijgen maar al te vaak vanuit onwetendheid en/of gemakshalve een christelijk sausje (bijvoorbeeld ‘jesus Yoga’) en daarmee zouden we het dan maar moeten doen.

Dat kan niet de bedoeling zijn! God de Schepper van hemel en aarde, de grote Ik ben, de Vader van onze Redder en Verlosser jesus christus is óók de grote Heelmeester, de Geneesheer voor ziel, geest en lichaam. Hij is de goede Herder en zijn schapen luisteren naar zijn stem. In zijn Woord vinden wij antwoorden, ook als het gaat om complementaire geneeswijzen, geneeswijzen

voor ziel, geest en lichaam die hun oorsprong vinden in het allesomvattende verlossingswerk van jesus christus. Beking, wedergeboorte, herstel van de relatie met God de Vader, vervulling met de Heilige Geest: jesus maakt alles nieuw, wat kapot is heel en alles wat dood is weer levend!

LIFE MODEL VAN DR. WILDER

In dit boek komt het LIFE model van dr. Jim Wilder uit de Verenigde Staten uitvoerig aan bod en zijn teksten uit zijn werk met toestemming vertaald en overgenomen. Jim Wilder is afgestudeerd psycholoog en theoloog en gespecialiseerd in traumaverwerking en herstel van identiteit. Hij heeft gewerkt met o.a. oorlogsveteranen en slachtoffers van seksueel en satanisch misbruik. Hij is de oprichter van Sheperds House.

Met het LIFE model heeft dr. Jim Wilder uit de VS een begin gemaakt om genezing voor ziel, geest en lichaam door het verlossingswerk van Jezus Christus inzichtelijk te maken voor christelijke hulpverleners en pastoraal werkers. Immanuël, God met ons, voor gezondheid voorziel, geest en lichaam! Pastoraal werkers, therapeuten, leden van gebedsteams, ervaringsdeskundigen mensen die

herstellende waren en een internationale adviescommissie van mensen vanuit verschillende tradities en theoretische achtergronden, hebben samengewerkt om deze diepgaande christelijke visie op het leven te formuleren.

THEMA's

Het boek Complementaire zorg in het licht van de Bijbel is samengesteld vanuit een bijbels begrip van gezondheid naar geest, ziel en lichaam. Gezondheid is een complex onderwerp dat naast geestelijk leven onlosmakelijk verbonden is met lichamelijke, mentale aspecten en sociaal-maatschappelijke participatie alsook het dagelijks functioneren.

- Thema's die aan de orde komen zijn o.a.:
- bijbels holistische visie op gezondheid
- complementaire geneeswijzen en bijbelse alternatieven
- introductie van het LIFE model
- pastorale vaardigheden.

Naast de theoretische achtergronden wordt in dit boek aandacht gegeven aan praktische vaardigheden zoals ademen ontspanningsoefeningen, gebed, communicatietraining, pastorale zorg en het belang van samenwerking.

Laten we ons verdiepen in de prachtige bijbelse alternatieven die er zijn voor de complementaire zorg en deze gezamenlijk uitdragen!

Oprichtster Gezond & Weldoen, opleidingsinstituut voor christen leefstijlcoaches en gezondheidsprofessionals. Voor aanbod Gezond & Weldoen zie: www.gezondenweldoen.nl

Wat Heeft de Bijbel met gezondheid te maken?

Gods Woord heeft de pretentie gezond makend te zijn. Veel christenen denken bij bijbelse gezondheid vaak alleen aan gebed. Dat is natuurlijk ook heel belangrijk. Maar de Bijbel spreekt ons ook aan op onze verantwoordelijkheden als het gaat om het verkrijgen en bewaren van onze gezondheid. In verschillende teksten in het oude en nieuwe testament wordt gesproken over de gezondmakende (Grieks: 'hygiainousa') invloed. In 1 Tim. 6:3-4 (NBV) staat: 'Indien iemand een andere leer verkondigt en zich niet voegt naar de gezonde (heilsame in NBG) woorden van onze Here Jezus Christus en de leer der godsvrucht, dan is hij opgeblazen, hoewel hij niets weet...' Zie ook 1 Tim. 4:3, Titus 2:1 en Psalm 107:20.

Nu is gezondheid een begrip waarover qua inhoud en betekenis nogal verschillend gedacht wordt. De definitie van de WHO, de Wereldgezondheidsorganisatie, is: 'Een toestand van compleet welbevinden'. Volgens anderen is deze definitie verouderd, omdat daarmee praktisch iedereen als patiënt kan worden aangemerkt. Een meer eigentijdse term voor gezondheid is het vermogen zich aan te passen en een regie te voeren in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven. Hierin wordt benadrukt dat het veel meer gaat om de potentie gezond te zijn of te worden, zelfs als er sprake is van een ziekte. Machteld Huber, een gezondheidspsychologe, ging te rade bij behandelaren, beleidsmakers en patiënten en kwam tot verschillende aspecten van gezondheid te weten: lichamelijke functies, mentale functies en beleving, de spirituele/existentiële dimensie,



kwaliteit van leven, sociaal-maatschappelijke participatie en dagelijks functioneren.

1.1 BIJBELS MENSBEELD

Dit holistisch benaderen van gezondheid komt dicht bij het bijbelse denken hierover. De Bijbel definieert gezondheid en zelfs leven altijd in relatie met God. De mens is vooral een moreel wezen. Vanuit die relatie met God krijgen alle bovengenoemde dimensies een bijbels gezonde inhoud. Hoewel vaak bij gezondheid een onderscheid wordt gemaakt naar lichaam (stoffelijk), ziel (relatie medemens en zichzelf) en geest (relatie met God), blijft de mens in zijn complexe schepping een onlosmakelijke eenheid. Tegenwoordig is het inmiddels genoegzaam bekend dat voldoende beweging en goede voeding ook grote invloed op onze gezondheid hebben. Daarover misschien later in een ander artikel meer. Nu wil ik focussen op de relaties in en buiten de mens waar ‘de gezonde leer’ in de Bijbel aandacht geeft.

De Bijbel definieert gezondheid en zelfs leven altijd in relatie met God.

Naar de bijbelse maatstaf dreigt de moderne mens door de toenemende secularisatie en individualisering, door contactverlies met zijn omgeving, met God, de medemens en de schepping, steeds ongezonder te worden. Dit ondanks de ontwikkeling van de medische wetenschap. Ook de innerlijke relaties devalueren steeds meer. Bijbels gezien vindt er na de zondeval een steeds groter wordende desintegratie plaats van de innerlijke verhoudingen tussen geest, ziel en lichaam. Dit leidt tot een verwording van de innerlijke samenhang. En daardoor een verwijdering van het bijbelse totaalbeeld van gezondheid.

Door het evangelie van Jezus Christus, het contactherstel met God en de inwoning en verbondenheid van de Heilige Geest, zijn er voor de mens mogelijkheden om bijbels gezond te worden. Dat gaat via een proces en vraagt uiteraard tijd. De volmaakte eeuwige gezondheid, een genadegift van God, wordt pas in

de toekomst bereikt in de hemel met een volmaakt (zondeloos) en verheerlijkt lichaam in een volmaakte verbinding met God en Zijn schepping. In dit hoofdstuk wil ik vooral duidelijk maken dat men in bijbelse zin alleen gezond kan worden en blijven door voortdurend te leren en te oefenen en in praktijk te brengen.

Door het evangelie van Jezus Christus, het contactherstel met God en de inwoning en verbondenheid van de Heilige Geest, zijn er voor de mens mogelijkheden om bijbels gezond te worden.

Natuurlijk moeten we ons goed realiseren dat de kroon op Gods schepping, de mens, niet in een eenvoudig schema is samen te vatten. Ook is de Bijbel natuurlijk geen medisch handboek. Toch staat er geweldig veel informatie in de Bijbel over wie die mens is, hoe hij door God geschapen is en wat zijn kernproblemen zijn na de zondeval.

Wie ben ik? Wat is de zin van mijn leven? Dat zijn vragen die de mensheid vanaf het begin bezighouden. Zijn we niet meer dan een nieuwe fase in het evolutieproces, een voortzetting van het kikkervisje, of zijn we een willekeurig product van tijd en toeval? Of zijn we misschien het meesterwerk van het scheppende Genie, die de God van het heelal is, de Schepper van alle dingen? Volgens de Bijbel zijn we het laatste: bijna goddelijk geschapen (Psalm 8: 5). We zijn geschapen naar Zijn gelijkenis. (Genesis 1: 26).

Evenals God hebben wij grote intellectuele vermogens. We zijn in staat geweldige hoeveelheden kennis te vergaren en deze informatie aan te wenden voor het nemen van ingewikkelde beslissingen, die onze toekomst beïnvloeden. We zijn door God geschapen in een unieke eenheid van geest, ziel en lichaam in relatie met God, de medemens en de schepping. Met onze hersenen, waar geen enkele computer aan kan tippen, kunnen we miljoenen impulsen tegelijk opvangen, onder andere zichtbare driedimensionale zichtbare beelden, we krijgen tegelijkertijd een geweldig informatieaanbod in een breed scala van geluid, we zijn ons tegelijkertijd bewust van ons lichaam, onze houding,

we ervaren tegelijkertijd met onze zintuigen geuren, smaken en nog veel meer!

Ieder orgaan van ons lichaam is een wonder op zich. Denk eens aan een nier, een klein boonvormig orgaantje wat duizenden kilometers gangen bevat, vergelijkbaar met de grootste chemische fabriek op aarde. Allerlei filtratieprocessen vinden hier plaats, tegenstroomprincipes, een wonderlijk geheel op zichzelf. In wezen is iedere menselijke cel al een schepping op zich. De gelijkenis met God gaat nog verder, niet dat de mens God is, maar naar diens beeld geschapen. We hebben bijvoorbeeld een zedelijke aard, naast het feit dat we door taalgebruik in staat zijn te communiceren, zijn we geschapen met creatieve vermogens, en door onze zedelijke aard, zijn we in staat geestelijke en ethische kwesties aan te pakken.

Maar hoe zit het met de zonde, zult u misschien zeggen. Was het niet gedaan met ons en zijn we niet onze waarde verloren toen Adam en Eva het mensdom in opstandigheid stortten? Absoluut niet! De zonde bezoedelt ons leven ernstig en ontsiert de gelijkenis met God, maar die wordt daardoor niet geheel tenietgedaan. Hoewel onze gelijkenis met God sterk geschonden is, bestaat die nog in zeker opzicht, maar deze gelijkenis kan door het offer en leven van de Here Jezus Christus weer volkomen hersteld worden tot in eeuwigheid. Jakobus waarschuwt tegen het vervloeken van een ander omdat die gemaakt is naar Gods gelijkenis (Jakobus 3: 8-10). Volgens Paulus waren de Christenen in Korinthe het beeld en de heerlijkheid Gods (I Korintiërs 6: 1-7), dit is opmerkelijk als je weet in wat voor toestand die kerk verkeerde (I Korintiërs 1, 2).

De mens is bedoeld als de kroon der schepping. Doordat Jezus Christus de prijs betaald heeft tot verzoening met God met zijn dierbaar volmaakte leven (bloed) wordt de mens door geloof in Hem uit genade weer hersteld tot die hemelse, koninklijke roeping. De prijs die Jezus moest betalen was veruit de hoogste prijs ooit voor iets betaald, namelijk: Zijn leven.

I Petrus 1: 18-19: 'Gij weet dat gij niet met vergankelijke dingen, zilver of goud, zijt vrijgekocht van uw ijdele wandel, die (u) van de vaders overgeleverd is, maar met het kostbare bloed van Christus, als van een onberispelijk en vlekkeloos lam.' Wat een reden om jezelf te respecteren. De koopsom zegt ons iets over de waarde van de aankoop (I Korintiërs 6: 20, Mattheüs 20: 28, I Timotheüs 2: 6, Openbaring 5: 9)..

En of dat nog niet genoeg is vindt God ons belangrijk genoeg en heeft ons in Jezus zo lief dat Hij in eeuwigheid Zijn leven met ons wil delen! Bovendien is Hij geïnteresseerd in ons leven nu. Door de Heilige Geest die door Zijn goedheid in ons is komen wonen. Later zullen we met Hem volmaakt zijn en de nieuwe hemel en aarde besturen. Nu al mogen we in Zijn volmacht handelen. Denk nooit te laag of minderwaardig over een mens, in welke toestand die ook geraakt is: een dementerend mens, een psychiatrisch patiënt, een ongeboren mens, een mens in coma, een bedelaar, een zwaar gehandicapt mens, of welk mens dan ook! Allen zijn ze het eigendom van God en God heeft een Goddelijke liefde voor die mens, die een stofje in het heelal is.

Vraag me niet of ik het begrijp, maar ik wil het geloven, omdat God waarheid is en het ons voortdurend bevestigt door zijn woorden in de Bijbel. Ik wil me niet door mijn eigen gedachten laten leiden en evenmin door alleen de dingen die ik zie, maar ik wil de geopenbaarde geestelijke realiteit, laten integreren in de aardse realiteit!

De groei van een christen vanaf het moment van bekering is feitelijk de groei naar geestelijke volwassenheid in Christus, de groei naar de volle christelijke identiteit zoals God bedoelt en door de apostel Petrus, uiteenzet in 2 Petr. 1: 3-11.

In de vertaling van Het Boek staat het zo:

‘Het is belangrijk dat we Hem steeds beter leren kennen. Want dan kan Hij ons door zijn goddelijke kracht ook steeds meer helpen. Hij zal ons dan alles kunnen geven wat we nodig hebben om te leven zoals Hij het wil en om Hem te dienen.’

In het nieuwe testament tekent Paulus in de Romeinenbrief een geweldig beeld van het innerlijk leven van de mens. De overeenkomst met het holistisch new age denken is, dat ook de mens in de Bijbel een relationeel wezen is. De mens leeft in de eerste plaats in de relatie met Hem zelf, maar ook met de medemens, de natuur en schepping (Genesis). Gezondheid van de gehele mens zal dan ook in deze relaties gedefinieerd en gediagnosticeerd moeten worden naast alle relaties die in de mens zelf zijn. In de volgende lessen gaan we hier dieper op in.

1.2 PRAKTISEREN VAN GEZONDHEID

Gezondheid moet geleerd worden! Veel christenen beseffen niet dat het beamen of erkennen van de theoretische en of intellectuele kennis nog geen garantie biedt voor een bijbels verantwoorde gezond makende werking. Wedergeboorte is een belangrijke basis, maar betekent nog niet dat iemand in bijbelse zin gezond is. Alleen het steeds weer (be)oefenen (‘gymnazo’) en praktiseren van de nieuwe mens, (Ef. 2:14; 4:24), de ‘nieuwe software’ (Rom. 12:1,2) heeft gezond makende gevolgen. Wat we weten, moet stap voor stap in praktijk gebracht worden, moet ‘vlees en bloed’ in ons worden.

In principe kan bijbelse gezondheid pas werkzaam zijn als er aan twee essentiële voorwaarden voldaan is. Allereerst moeten de oude verhoudingen en gewoonten en maatstaven als verkeerd en negatief erkend worden, en dit moet tot het inzicht leiden dat er nieuwe bijbelse verhoudingen nodig zijn. Men moet leren om tot een totaal ander denken en handelen te komen, wat geleid wordt door God en vaak indruist tegen datgene wat we gewoonlijk denken en doen. Gij geheel anders’ (Ef. 4:20). Het gaat erom ‘dat uw geest en uw denken voortdurend vernieuwd moeten worden en dat u de nieuwe mens moet aantrekken die naar Gods wil geschapen is in waarachtige rechtvaardigheid en heiligheid’ (Ef. 4:23,24). Verandering van gezindheid heeft naast het intellectuele inzicht ook een beslissing van de wil nodig en daarna een daadwerkelijk oefenproces om een en ander in praktijk te brengen.

1.3 LEERPROCES VAN NAVOLGING

Kennis en leerprocessen hebben een gemeenschappelijke noemer, een gemeenschappelijk doel, namelijk Jezus Christus Zelf. We moeten Zijn leven leren te leiden. In Luk. 9:23 staat: 'Wie achter Mij (Jezus) aan wil komen, moet zichzelf verloochen en dagelijks zijn kruis op zich nemen en Mij volgen. Want ieder die zijn leven (lees: oude leven) wil behouden zal het verliezen, maar wie zijn leven verliest omwille van Mij (nieuwe identiteit) zal het behouden.'

De basis van bijbelse gezondheid is de nieuwe identiteit in Christus! 'Met Christus ben ik gekruisigd: ikzelf leef niet meer, maar Christus leeft in mij.' (Gal. 2:20).

Ons leerproces is te (gaan) leven in die nieuwe identiteit van Christus. Dit houdt in: leren te leven als Christus in de eerdergenoemde dimensies van onze gezondheid.

Het leerproces van navolging heeft ook rolmodellen voorbeelden nodig, mensen die de weg van Jezus in hun leven gegaan zijn. Daarnaast kunnen christelijke hulpverleners, coaches en pastorale werkers mensen aanmoedigen de weg van Jezus te volgen. In het magazine van Stichting Promise hebben we vaak aandacht gegeven aan het 'LIFE model'. Dit model hanteert een bijbels holistisch model van gezondheid. Naast de vaak enthousiaste reacties over dit 'neuro-theologisch model' wordt soms de kritiek geuit dat het niet bijbels gefundeerd zou zijn, maar het is zo dat.

Het leerproces van de nieuwe mens om gezond te worden, heeft alles te maken heeft met de vaardigheden die in het LIFE model genoemd worden.

1.4 LEREN LEVEN IN DE NIEUWE IDENTITEIT

Centraal in de Bijbel en het LIFE model staat het belijden en bewaken van de nieuwe identiteit in Christus. In het hiërarchisch functioneren van hersencentra staat het centrum van de identiteit (in de prefrontale cortex) bovenaan in de commandostructuur. De belangrijkste factor van gezondheid is je gedragen naar je identiteit (zoals God die bedoeld heeft). Jezelf in alle mogelijke en moeilijke situaties herinneren wie je bent in Christus en daaraan denken en daarnaar handelen. Of anders gezegd: "Wat zou Jezus gedaan hebben?" (WWJD). Niet door een inspanning van de oude mens, maar geleid worden door de Heilige Geest. Dit gaat niet vanzelf, want de wedergeboren christen moet leren om af te leggen en aan te doen (Rom. 13:12; Kol. 3:12; Hebr. 12:1). Intellectuele kennis alleen is niet genoeg. Immers er moeten ook vaardigheden geoefend en ingeslepen worden. Als dat niet het geval is, zal de wedergeboren mens zich niet gedragen naar zijn identiteit in Christus, maar naar 'het vlees', dus leven in zijn oude natuur. Christenen moeten leren in de nieuwe identiteit van Christus te leren leven en handelen. Sterven aan de oude identiteit is een belangrijke voorwaarde. 'Daar wij tot het inzicht gekomen zijn dat een voor allen gestorven is. Dus zijn ze allen gestorven opdat zij die leven, niet meer voor zichzelf zouden leven, maar voor Hem, die voor hen gestorven is en opgewekt.' Zie o.a. 2 Kor. 5:15 (NBG)

De oude mens voor dood houden is een belangrijke vaardigheid die geleerd en geoefend moet worden (in termen van het LIFE model: ingeslepen in het snelle circuit van de rechter hersenfunctie). Dus geen autonomie, zelfrechtvaardiging, zelfverlossing, grenzeloze vrijheid of a-moraliteit. We moeten door het oefenen leren ‘daders’ te worden van het Woord en niet alleen hoorders, want dan zouden we onszelf misleiden’ (Jac. 1:22).

1.5 LEREN door INTIMITEIT MET GOD

De eerste vaardigheid die een wedergeboren christen moet leren, is het ontwikkelen van intimiteit in een persoonlijk gebed met Christus, geleid door de Heilige Geest en het Woord van God. A.W. Tozer moedigt in zijn boek ‘The Pursuit of God’ een intieme

conversatie met God aan. “Heer leer me te luisteren. Leer me net als Samuel te bidden: ‘Spreek Heer, Uw knecht luistert’. Laat me leren luisteren naar Uw stem ondanks alle geluiden van de wereld in en om me heen”. Vaak gebeurt dit spreken door het Woord van God, de Bijbel, soms door andere gelovigen of door omstandigheden. Hoe dan ook, we moeten ook leren die stem van God te verstaan en te toetsen.

In ‘neuro-fysiologische termen gesproken is dit luisteren naar God is een vaardigheid van ‘het snelle circuit’ van de rechter hersenfunctie.

Als het alleen voor kennisgeving aangenomen wordt door het langzame circuit van de linker hersenen, mist het de emotionele context en verbinding die nodig is om het leerproces op te slaan. De vaardigheid om relationeel met God (en daarna ook met anderen) te blijven, is te leren ondanks lastige gevoelens zoals verdriet, boosheid, angst, schaamte, walging en wanhoop. Maar daarover later meer.

Volgens Psalm 34 zal God een zoekend mens antwoorden. De postmoderne mens is over het algemeen oppervlakkig, gemakkelijk prikkelbaar, ongeduldig, onzeker, autonoom, weet het beter en houdt vast aan zijn eigen vooronderstellingen. Psalm 34 geeft aan dat God wil dat mensen Hem zoeken, want dan zal Hij antwoorden, en dat wanneer ze Hem zien (schouwen) Hij dan vreugde zal schenken, dat wanneer ze Hem vrezen (rekening met Hem houden) Hij dan in hun behoeften zal voorzien. Het gaat hier niet om een enkelvoudig moment maar om een (leer-) proces.

1.6 LEREN HET GEWETEN VOOR GOD EN MENSEN TE OEFENEN

In de Bijbel neemt het geweten een uiterst belangrijke plaats in, zowel in de bevrijding en verlossing van de gehele mens als in de communicatie met God en het leren kennen van Zijn wil. De vaardigheid van het je gedragen naar je identiteit in Christus ondanks alle aanvechtingen van de oude mens, wordt in de Bijbel ook zelfbeheersing genoemd (2 Petr. 1:6). Bijbels gezien is

zelfbeheersing een vrucht en ook een eigenschap van de Heilige Geest. Bij de wedergeboorte maakt de Heilige Geest inwoning in ons hart, geest (bewustzijn) en is daar voor eeuwig aan verbonden (Rom. 8:35). Het kostbare bloed van Christus reinigt de geest van de mens, zijn intuïtie, en geweten (Hebr.9:14). Het reinigt ons bewustzijn van dode werken om de levende God te dienen.

De ‘neuro’-theologie van het LIFE model beweert dat het controlecentrum van onze (nieuwe) identiteit door de meeste wetenschappers wordt gezien als iets wat zich in de prefrontale cortex bevindt. Het centrum beoordeelt prikkels en reageert volgens de identiteit van het ‘zelf’. Anders gezegd: het gaat om een goed verloop van het synchronisatieproces tussen binnenwereld- en de buitenwereld, ongeacht wat er gebeurt. Vaak treden emoties op als vreugde, droefheid, schrik, woede, schaamte, walging, wanhoop en vernedering. Soms ontstaan zij van binnenuit en soms ook worden zij opgeroepen door anderen om ons heen.

Anders gezegd: het gaat om een goed verloop van het synchronisatieproces tussen binnenwereld- en de buitenwereld, ongeacht wat er gebeurt.

Wanneer ons controlecentrum onontwikkeld en ongeorganiseerd is, dan verloopt het synchronisatieproces niet goed en kunnen wij door deze sterke emoties de controle over ons leven kwijtraken. Als ons controlecentrum echter sterk is en goed getraind, dan zijn wij in staat onszelf te blijven, ongeacht de intensiteit van deze gevoelens. Het geweten vertelt ons of de verhouding met God en met de medemens rein is, of onze gedachten en daden voortkomen uit onze eigen wil of uit God. Bij de geestelijke groei zie je dat die twee steeds dichterbij elkaar komen. Zo kan de Heilige Geest spreken tot een gelovige, bijvoorbeeld bij Paulus: ‘Ik spreek de waarheid in Christus, mijn geweten getuigt met de Heilige Geest.’ (Rom. 9:1). Een belangrijk geheim van een overwinnend gezond christenleven is een zuiver, rein geweten. In Handelingen 23:1 zegt Paulus tegenover de joodse raad, dat hij met een rein geweten voor God gewandeld heeft (zie ook 2 Tim. 1:3). Dit is echter een zaak van oefening, waarin

iedere christen zich dient te bekwamen (Hand. 24:16). Een belangrijk aspect wat bij het oefenen van het geweten voor God en mensen (dat hoort bij elkaar) in de Bijbel genoemd wordt, vinden we in 1 Petrus 3: 15,16: ‘Heiligt de Christus in uw harten, als Here, altijd bereid tot verantwoording aan al wie u rekenschap vraagt van de hoop, die in u is, doch met zachtmoedigheid en vreze, en met een goed geweten, opdat bij al het kwaad dat men van u spreekt, zij, die uw goede wandel in Christus smaden, beschaamd gemaakt worden.’

Het geweten vertelt ons of de verhouding met God en met de medemens rein is, of onze gedachten en daden voortkomen uit onze eigen wil of uit God.

Belangrijke aspecten als identiteitsvorming, impulsbeheersing, socialisatie, zelfbeheersing, groepsidentiteit, verwerken van ervaringen van kennis en cultuur, ontwikkelen van empathie, synchronisatie en praktisch hersenonderzoek en natuurlijk niet in de laatste plaats geestelijk leven, passen naadloos in een bijbelse analyse over het geweten en over gezondheid. Natuurlijk is de bijbelse visie maatgevend en niet alleen het wetenschappelijk onderzoek.

1.7 LEREN TOT RUST TE KOMEN EN TERUG TE KEREN TOT VREUGDE

‘Laat in uw hart de vrede van Christus heersen, want daartoe bent u geroepen als de leden van één lichaam.’ (Kol. 3:15). ‘Kom naar Mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, dan zal Ik jullie rust geven.’ (Mat. 11:28). Vreugde opbouwen wordt meestal niet beschouwd als een geestelijke taak. Vreugde wordt zelden gezien als een belangrijk instrument bij karakterveranderingen. Toch sprak Jezus over vreugde 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. 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, wanneer 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 dan 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. Terugkeren tot vreugde is in het LIFE model een van de belangrijkste vaardigheden die geleerd moet worden. We mogen ons immers te allen tijde verblijden in de Heer (o.a. Luk. 1:47; Fil. 4:4). Vaak blijven ongeoefende en niet goed georganiseerde hersenen langdurig steken in depressiviteit, angst, eenzaamheid en hopeloosheid. Vaak hebben mensen ook niet geleerd capaciteit in gevoelens op te bouwen en in hun hersenen te verwerken. We zien niet vaak dat christenen vreugde oefenen en ontwikkelen. De aanwezigheid van te weinig vreugde kan hiermee te maken hebben, maar het is veel meer het gevolg van het feit dat we vreugde niet vast kunnen houden.

De vreugde die we verzameld en 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 vaardigheden zijn moeilijker te leren dan de betrekkelijke eenvoudige principes voor het opbouwen van vreugde. In het LIFE model wordt dit in het ‘hiërarchisch hersen functioneren’ aangeduid als het oefenen op niveau 3, de rechter cingula cortex, het zogenaamde ‘moederhart’.

1.8 LEER TE KUNNEN LIJDEN

Het is belangrijk om te leren op een goede manier te lijden. Meestal proberen we lijden te voorkomen. We kunnen verschillende ‘capaciteiten’ om te kunnen lijden onderscheiden: nl. van een baby, kind, adolescent, ouder en oudste. In de Bijbel is lijden vaak verbonden met liefde. Wie liefheeft moet ook leren om te kunnen lijden (1 Petr. 4:13). ‘Hoe meer u deelhebt aan Christus’ lijden, des te meer moet u zich verheugen, en des te uitbundiger zal uw vreugde zijn wanneer Zijn luister geopenbaard wordt.’ Als u deelhebt aan Jezus’ leven zult u ook deelhebben aan Zijn gevoelens, en dat betekent ook aan het lijden in deze wereld. Als je in liefde verbonden bent, heb je ook deel aan het lijden van de ander.

In zijn boek *Rare Leadership* laat Jim Wilder zien hoe Jezus aan het kruis leed en toch zo Zijn volmaakte liefde toonde:

- Hij dacht aan de behoefte van Zijn moeder en regelde dat Johannes als familie voor haar werd.
- Hij bad aan het kruis voor diegenen die Hem kruisigden: “Vader, vergeef het hen”.
- Hij verbond zich op een relationele manier met de dief naast Hem aan het kruis en speelde de rol van Verlosser voor hem. (Hij gedroeg Zich naar Zijn identiteit).
- Hij doorstond de hoon en spot van Zijn tegenstanders en liet Zich niet verleiden tot agressie.
- Hij refereerde aan het Woord van God, Zijn Vader om Zich te herinneren wie Hij was.
- Hij bleef in alle pijn in een relationele modus met Zijn hemelse Vader.
- Hoewel Jezus ook God was heeft Hij ten volle als mens geleden (Fil.2:5-7).

Lees ook eens over het lijden van de geloofshelden in Hebr. 11.

Om op een bijbels goede manier te leren lijden, kunnen we leren in moeilijke omstandigheden relationeel te blijven. Relationeel naar God en naar de medemens.

De relatie is altijd belangrijker dan het probleem. Men kan tijdens het uiten van de emoties voortdurend contact houden met de gedachten en ervaringen van de ander. Iedere emotie moet herkend worden met de bedoeling om tot een betere hechting, verbintenis met de ander te komen, dat is ook een bijbelse motivatie. De relationele circuits (RC) moeten actief blijven en men moet bereid zijn om te pauzeren als dat nodig is voor de verwerking door de ander, met het doel de relatie te verbeteren. Dit betekent niet dat we het altijd eens zijn met de ander, maar dat we in contact blijven met de gedachten en gevoelens van de ander. Dit principe geeft ons inzicht in hoeverre iemand vanuit de eerdergenoemde zes onprettige emoties met een individu, gezin, groep of cultuur terug kan keren naar vreugde. Een verkeerde, ‘giftige’ motivatie is vaak de oorzaak van het onvermogen om vanuit die zes onaangename emoties naar vreugde terug te keren. Als ons relationele brein niet weet hoe we een relatie moeten bewaren tijdens een dergelijk gevoel, wil het met rust gelaten worden en is men niet in staat om die rust op te wekken. Wij zijn vaak bezig om pijnlijke gevoelens te vermijden, en dit wordt zelfs een motivatiepatroon in onze relaties met anderen.

1.9 LEER GEZONDHEID DOOR DE HERSENEN TE OEFENEN

De moeite om te reageren vanuit de nieuwe identiteit in Christus wordt in het LIFE model neurofysiologisch verklaard doordat men de nucleus accumbens niet onder controle heeft. Dit is het genotscentrum in de hersenen dat een belangrijke rol speelt bij positieve belevingen zoals verlangen, motivatie, passie en bevrediging. Bij een gezond functioneren van de hersenen controleert het identiteitscentrum dit genotscentrum; in bijbelse termen heet dit zelfbeheersing. Zelfbeheersing van de nucleus accumbens betekent dat we de hersenpijn en ons ‘hunkering centrum’ moeten beheersen. Door uitstel van beloning leren we dit centrum, de nucleus accumbens te temmen en onze verlangens en driften te weerstaan.

Bij een gezond functioneren van de hersenen controleert het identiteitscentrum dit genotscentrum; in bijbelse termen heet dit zelfbeheersing.

Als kinderen leren om hun verlangens te temmen vóór de puberteit, hebben ze een gemakkelijker leerproces tegen de tijd wanneer de sekshormonen de nucleus gaan beïnvloeden, omdat deze nog veel moeilijker en irritanter zijn om te controleren, en is seksuele zelfcontrole dus moeilijker uit te oefenen. Niet-getrainde hersenen van adolescenten vinden pijn een verschrikking, en vinden uitstel van genot geestdodend en kwellend. Daarom lijkt masturbatie in hun optiek beter dan het moeilijkzaam een relatie opbouwen met een partner. Ze willen zo snel mogelijk bevrediging. Ook wedergeboren christenen zijn vaak aan allerlei zaken verslaafd: drankzucht, roken, teveel eten, masturbatie, porno, geld, macht, status enzovoort. Vanuit de christelijke identiteit bezien kan de Heilige Geest helpen het genotscentrum te beteugelen. Zelfbeheersing is de vrucht van de Heilige Geest. Dit moet ook weer geoefend worden (2 Petr. 1:10). In 2 Petr. 2:19b staat: ‘Waar men door beheerst wordt, daarvan is men slaaf.’ (Zie ook Joh. 8:34).

Geloofsgemeenschappen kunnen verslaafde mensen ook helpen door buddy’s, kleine groepen met geestelijke oefeningen zoals gebed en aanbidding, betrokkenheid, vreugde, en delen van hun leven. Zo kunnen verslaafden groeiend in de relatie met God en elkaar een geestelijke vrucht ontwikkelen: zelfbeheersing. Dat is pas een gezond makende factor!

1.10 LEER GEZOND TE ZIJN DOOR TE STRIJDEN TEGEN DE BOZE

In Jacobus 4: 7,8 staat: ‘Biedt weerstand aan de duivel, en hij zal van u vliden. Nadert tot God, en Hij zal tot u naderen.’

Het leerproces van zelfbeheersing en controle van de christelijke identiteit over vaak verkeerde driften van de nucleus accumbens is, zoals gezegd, een strijd of oefen- en leerproces waarin de oude mens sterven moet en de nieuwe mens gaat regeren.

Die oude mens wordt geregeerd door satan. Hij is een geestelijke realiteit die heerst over de oude mens. Om te denken vanuit en je te gedragen in die nieuwe natuur, moeten we ook leren te strijden tegen die boze met de geestelijke wapenrusting. ‘Trek de wapenrusting van God aan om stand te kunnen houden tegen de listigen van de duivel. Onze strijd is niet gericht tegen mensen maar tegen hemelse vorsten, de heersers en de machthebbers van de duisternis, dus tegen de kwade geesten in de hemelsferen. Neem daarom de wapens van God op om weerstand te kunnen bieden op de dag van het kwaad om goed voorbereid stand te kunnen houden’ (Ef. 6:11-13).

1.11 LEER GEZOND TE LEVEN IN EEN GEMEENSCHAP

Geloofsgemeenschappen zijn vaak toegerust om het uitgebreide scala van menselijke problemen aan te pakken, omdat ze de ‘transcendente’ realiteit met God belijden, die in staat is de mens te genezen en te herstellen van de meest verwoestende trauma’s, verslavingen en mislukkingen. We leven in een gebroken wereld waarin veel mensen worstelen met het bestaan, nooit de volwassen rijpheid bereiken en vaak kiezen voor zelfvernietigende ‘oplossingen’. Toch is de mens geschapen met een natuur om de aanvallen van de wereld te weerstaan, en heeft hij de mogelijkheid om die persoon te worden, die God wil dat hij of zij is.

Volwassenheid is het bereiken van iemands door God gegeven en bedoelde mogelijkheden. Het betekent het ontwikkelen van vaardigheden en talenten en ze op een goede manier gebruiken, terwijl we optimaal groeien in de ontwikkeling van onze individuele plannen.

Wat waar is voor de volwassenheid van het individu is ook waar voor een geloofsgemeenschap. Om het unieke potentieel van het door God gegeven plan te bereiken, moet men ervoor kiezen de vaardigheden te ontwikkelen die effectief zijn in een proces van groei en verandering. Echte geestelijke gemeenschappen worden geestelijk volwassen door een proces van steeds weer focussen op de echte behoeften van lijdende mensen in hun midden en omgeving. Een geestelijk volwassen gemeenschap kan in de behoefte voorzien van mensen om te binden binnen een context van zinrijke, persoonlijke relaties, waar ze van houden.

1.12 GYMNAZO = OEFENEN

De Bijbel is realistisch over nieuwe gedragsprincipes, normen en programma’s. Ze moeten net zo lang geoefend worden totdat het in alle levenssectoren een gewoonte, een levensstijl geworden is. We maken er ons vaak veel te gemakkelijk van af door na een eenmalige ervaring van een nieuw programma weer af te glijden in onze oude normen. Daarom roept de Bijbel op verschillende plaatsen ons op tot gymnazo (=gymnastiek).

Het Griekse woord kan met (in)oefenen, inslijpen vertaald worden (Hebr. 2:11). In neurologische termen: net zo lang geoefend worden totdat een vaardigheid van de linker hersenfunctie in de rechterhersen helft verankerd is.

Bij het oefenproces om gezond te worden, treedt er vaak ook een terugval op. Vaak vertegenwoordigt terugval ook weer een mogelijkheid om te ‘resetten’. In Zijn grote lankmoedigheid en liefde erbarmt God Zich over ons, richt ons op, troost ons, strijdt met ons mee, draagt onze lasten en zegent ons met Zijn aanwezigheid. Bijbelse gezondheid is dus ook een voortdurend oefen- en leerproces.

1.13 WILT U GEZOND WORDEN?

In Jeruzalem is bij de Schaapspoort een bad met vijf zuilengangen, dat in het Hebreeuws Bethesda heet. Daar lag een groot aantal zieken, blinden, kreupelen en misvormden. Er was ook iemand bij die al achtendertig jaar ziek was. Jezus zag hem liggen, Hij wist hoe lang hij al ziek was en zei tegen hem: “Wilt u gezond worden?” De zieke man antwoordde: “Heer, als het water gaat bewegen, is er niemand om mij erin te helpen; ik probeer het wel, maar altijd is een ander al vóór mij in het water.” Jezus zei: “Sta op, pak uw mat op en loop.” En meteen werd de man gezond: hij pakte zijn slaapmat op en liep (Joh. 5:2-8).

Deze man had waarschijnlijk een ziekte of ongeval gehad waardoor hij niet meer kon lopen. Opvallend is de tijdsduur van zijn ziekte, namelijk achtendertig jaar; dat is bijna meer dan de gemiddelde levensduur in die tijd. Er waren toen nog geen sociale verzekeringen, wat waarschijnlijk betekende dat de man in leven moest blijven door te bedelen. Dat is geen pretje! Des te vreemder lijkt de vraag van Jezus: “Wilt u gezond worden?”

De man antwoordde dat hij niemand had om hem te helpen in het bad te komen als het water zou gaan bewegen (vs7). Die uitspraak getuigt van een grote eenzaamheid. Een grote nood ook in onze tijd. Toch ben ik er niet zo zeker van dat hij de hele waarheid sprak. Hoe kan een dergelijke zieke man zoveel jaren overleven zonder enige hulp? Heeft hij geen vrienden of familie gehad die zorgden voor zijn primaire basisbehoeften? Hij zei dat niemand hem wilde helpen om op tijd in het bad te komen. Hij geloofde dat zijn genezing zou bewerken. Het zou kunnen dat degenen die voor hem zorgden, niet wilden geloven dat hij gezond zou kunnen worden. Het is ook mogelijk dat ze het verhaal van

‘het eerste in het bad komen’ maar bijgeloof vonden, en aan die onzin niet mee wilde werken. Misschien zagen ze de mogelijkheid van wat we tegenwoordig noemen een psychosomatische ziekte niet en dus ook niet het belang van zijn beleving, gedachten en geloof om te genezen bij de beweging van het water.

De kracht van suggestie is in onze tijd bekend maar natuurlijk bijbels gezien nog veel meer het geloof in genezing door God. Misschien herkenden zijn hulpgevers dat hij anders ziek was dan anderen die een ongeval of ziekte hadden en dachten ze misschien zelfs, dat hij zich aanstelde of bewust of onbewust net deed of hij ziek was!

Daarom werd de man mogelijk aangetrokken tot de plaats Betzata (afgeleid van Bethesda wat betekent: ‘huis van barmhartigheid’). Hij verlangde naar vriendelijkheid en begrip voor zijn kwaal, die misschien veel diepere emotionele wortels had dan omstanders zouden denken.

Terug naar de vraag van Jezus: “Wilt gij gezond worden?” Het lijkt een domme vraag, maar deze vraag gaat verder dan je denkt. In de eerste plaats vraagt de Here Jezus of de man gezond wil worden, niet of hij gezond wil zijn. Veel mensen, ook in onze tijd, willen dat God op gebed genezing geeft en denken vaak dat God veel meer zegent door mensen direct gezond te laten zijn, dan door zegening van een proces om gezond te worden. Ze hebben vaak niet de visie dat genezing ook een proces is wat God gebruikt en waar de zieke ook in betrokken wordt om vaardigheden te leren en geloof te oefenen.

Het fenomeen ‘ziektewinst’

Eén van de aspecten die door veel mensen bij chronische ziekten vaak niet herkend worden, is de mogelijkheid van ‘ziektewinst’ waardoor acute klachten zelfs chronisch kunnen worden. Genezing betekent dan ook het opgeven van alle ‘voordelen’ die ziekte kan opleveren. Daarom hechten ook veel chronisch zieken

aan het somatisch (lichamelijke) ziekte-etiket en zijn zij vaak niet bereid de psychosociale en emotionele aspecten onder ogen te zien. In de 35 jaar dat ik me met psychosomatiek bezig houd, zie ik steeds minder het verschil tussen een zogenaamde lichamelijke of psychische ziekte. Iedere lichamelijke ziekte heeft psychische en emotionele implicaties en andersom.

Kees Meijer heeft in zijn ‘Handboek Psychosomatiek’ enkele voorbeelden van ziekte winst beschreven.

- Primaire ziekte winst

Het eerste ‘voordeel’ dat de cliënt met zijn klachten kan behalen is dat hij met zijn klacht een alibi heeft om de confrontatie met of de keuze in een situatie uit de weg te gaan. Daarmee kan hij gevoelens van bijvoorbeeld woede, angst, verdriet en onzekerheid vermijden. De cliënt is door zijn klacht of ziekte geëxcuseerd. Hij kan er ‘niets meer aan doen’ en is niet meer verantwoordelijk. De klacht is een ‘vlucht-euvel’ geworden.

- Secundaire ziekte winst

Secundaire ziekte winst verwerft de cliënt als hij via zijn klachten er in slaagt aandacht naar zich toe te halen, weg van iemand of iets anders, vooral van een probleem of keuze. Het voordeel van de klacht bestaat dan uit: aandacht en verzorging krijgen en genieten van de vrijstelling van inspanning, arbeid of verantwoordelijkheid.

- Tertiaire ziekte winst

Ook de partner en het systeem kunnen voordelen van een klacht hebben. Werkelijke conflicten kunnen worden vermeden en de partner kan zich beter, sterker en machtiger voelen in de verzorgende rol. Een man met fobische klachten kan zo, onder het alibi van zijn vrouw te moeten verzorgen, zijn klacht camoufleren. Vaak houden wederzijdse voordelen de klacht in stand en vormen zij een weerstand tegen verandering. Bij behandeling blijken vaak zowel cliënt als partner de ‘voordelen’ van een klacht moeilijk op te geven om de confrontatie met onderliggende gevoelens en conflicten aan te gaan. Daarom is het vaak gewenst de partner of het gezin bij de behandeling te betrekken.

De term ‘ziektewinst’ suggereert dat cliënten bewuste oogmerken hebben. Dit is veelal onjuist, want veelal gaat het om een onbewust proces, dat begrijpelijk kan worden gemaakt. Klachten zijn vaak het laatste redmiddel voor de cliënt om aan zijn behoeften toe te komen, zijn leven dragelijk te houden of zin te geven. Neem je de klacht en daarmee de ziekte winst weg zonder een alternatief te bieden, dan kan de cliënt wel eens instorten of depressief worden. Geef daarom de cliënt een alternatief voor zijn klacht wat opweegt tegen de voordelen van de klacht, zoals betere oplossingen en vaardigheden of een andere manier om aandacht te krijgen, aldus Kees Meijer.

Iemand, die achtendertig jaar niet aan de samenleving heeft meegedaan, zoals de man in Joh. 5 kan erg opzien naar de keuzes, verantwoordelijkheden en vaardigheden die in een nieuwe situatie nodig zijn om aan een gecompliceerde samenleving deel te nemen. Dan is een vraag of de man gezond wil worden ineens niet zo vreemd meer.

Psychosomatiek door een bijbelse bril

Laten we de ‘voordelen’ van ziek zijn eens door een psychosomatische bril bekijken en de weg naar genezing volgens de Bijbel bespreken. Verdringing van emotionele problemen in de hersenen leveren uiteindelijk pathologische veranderingen in het lichaam op. Doordat iemand de emotionele problemen niet meer aankan, die vaak te maken hebben met eenzaamheid of onveiligheid en het gevoel heeft hieraan ten onder te gaan, schakelen de hersenen over op een overlevingsmodus. Het komt erop neer dat de hersenen doelbewust lichamelijke klachten veroorzaken via het onbewuste zenuwstelsel om de aandacht van de emotionele problemen af te leiden naar de lichamelijke klachten. Dit gebeurt door vegetatieve reacties van het zenuwstelsel en de bloedvaten. Een en ander leidt vaak tot slechte zuurstofopname in de weefsels met chronische pijnklachten.

Dr. Sarno heeft deze reacties beschreven in zijn boek ‘The Mind Body Prescription’. Hij betreurt het dat veel hulpverleners hun hulp beperken tot gedragstherapie en medicatie en zich niet bezig houden met de onbewuste, verdrongen emotionele

pijnen die vaak ten grondslag liggen aan de chronische klachten. Focussen op alleen de lichamelijke klachten geeft weer ruimte voor andere wisselende klachten.

De Bijbel laat zien dat er een mechanisme is tussen zonde en klachten. Zonde is hierbij een breed begrip en duidt op het afgesneden zijn van God. Hier speelt vooral de relatie tussen ons en God een belangrijke rol.

Over de ziekte van de man in Joh. 5 en het ontstaan ervan wordt in het hoofdstuk iets meer informatie gegeven. Als de man genezen is door Jezus en Hij hem later in de tempel tegenkomt zegt Jezus in vers 14: “U bent nu gezond, zondig daarom niet meer, anders zal u iets ergers overkomen.”

Ook hier lijkt het of er een relatie is tussen zijn persoonlijke zonde en ziekte. Enerzijds heeft het leven met een rein geweten in gemeenschap met God een genezende invloed en zelfs levensverlengende invloed. Anderzijds geeft de Bijbel ook aan dat de gevolgen van zonde in het algemeen en per-

soonlijke zonde in het bijzonder tot ziekte kunnen leiden. Daarmee beweer ik niet (!) dat alle ziekte een gevolg van persoonlijke zonde is. Veel psychosomatische klachten ontstaan door onverwerkte emotionele problemen of door niet verwerkte trauma's en overbelasting.

Hoe dan ook: een vredevolle relatie met een gereinigd geweten is een groot voordeel voor een goede gezondheid. Ook in het boek Spreuken lezen er hierover. Spreuken 4:20-22: 'Mijn zoon, heb aandacht voor mijn woorden, geef aan mijn uitspraken gehoor. Houd ze steeds voor ogen, bewaar ze in het diepste van je hart. Ze zijn het leven voor wie ze aanvaarden, sterken heel het lichaam als een medicijn.'

Innerlijke vrede verkrijgt men volgens de Bijbel door het onderhouden van Gods geboden, en het gevolg daarvan is een lang en gelukkig leven. Spreuken 4:4 zegt: 'Laat je hart mijn woorden bewaren, handel naar mijn richtlijnen, dan gaat het je goed.'

Een christen die alleen ziet op zichzelf of op een ander of op de omstandigheden, maar niet op Christus, zal gebukt gaan onder

een schuldig geweten, wat een last is die door het lichaam bijna niet te dragen is. Iemand die Christus niet ziet of kent in zijn wegen, steunt op zijn oude natuur, het oude hart, waaruit niet veel goeds komt. In Marcus 7:21-23 zegt de Here Jezus, dat wat van binnenuit komt, de mens onrein maakt: "Want van binnenuit, uit het hart der mensen, komen de kwade overleggingen, hoererij, diefstal, moord, echtbreuk, hebzucht, boosheid, list, onmatigheid, een boos oog, godslastering, overmoed, onverstand."

Hier vinden we de psychosomatische oorzaken duidelijk beschreven! In het bijbelse denken over de wedergeboren mens is het zo, dat de Heilige Geest, die een gelovige ontvangt, onze geest leidt. En onze geest leidt onze ziel en lichaam. Leven we door de Geest, dan zal dat zijn heilzame werking op ons lichaam hebben. Leven we uit het vlees, uit ons oude hart, dan doven en blussen we de Geest en zal wat vanuit het oude hart komt, de mens verontreinigen en ziek maken. De tegenstelling tussen leven door de Geest en vleselijk leven, en hun werking op het lichaam vinden we in Spreuken 14:30: 'Een zachtmoedig hart (leven door de Geest) is leven voor het vlees, maar jaloersheid (vleselijk leven) is vertering voor de beenderen.' Of in een andere vertaling: 'Een tevreden geest geeft een goede gezondheid, jaloezie knaagt aan je botten.'

Vertering van de beenderen is dus te zien als een gevolg van innerlijke spanningen op het lichaam. Uit het bovenstaande blijkt dat bij vertering van de beenderen niet alleen het skelet, maar het gehele lichaam pijn doet en door zonde is aangetast. Eén van de meest voorkomende oorzaken van innerlijke spanningen waaraan veel christenen lijden, zijn niet beleden zonden. Veel psychosomatische klachten vinden hier hun oorsprong.

Spreuken 28:13: 'Wie zijn fouten verbergt, zal geen voorspoed kennen; maar wie ze toegeeft en verrijdt, krijgt vergeving.' Net als in de Psalmen 51, 38 en 32 spreken de Spreuken over lichamelijke ongemakken door emotionele reacties van een neergebogen geest.

Belijden

God is een heilige God, die geen zonde in Zijn nabijheid duldt, die geen gemeenschap heeft met het vleselijke leven waarin ons lichaam niet geleid wordt door de heilzame werking van de Heilige Geest, maar door onze (oude) geest. Psychosomatische klachten op grond van niet beleden zonden zijn voor de Here, die alles doorziet, een gruwel.

Spreuken 5:21-23: ‘De Heer ziet alle wegen die een mens bewandelt, al zijn stappen slaat Hij gade. Wie kwaad doet, zet voor zichzelf een val, hij raakt verstrikt in de koorden van zijn zonde. Omdat hij weigerde te luisteren naar een wijze les, verdwaalt hij in zijn eigen dwaasheid en wacht hem de dood.’

Schuld belijden is bij deze psychosomatische klachten de remedie die verlichting en blijdschap geeft. De Bijbel geeft een beeld van een dergelijke situatie, maar ook een oplossing. In Psalm 32 wordt gewag gemaakt van een mens die zijn problemen en vooral zijn schuldvraag wegduwt. ‘Zolang ik zweeg, teerden mijn botten weg, kreunend leed ik, de hele dag. Zwaar drukte uw hand op mij, dag en nacht, mijn kracht smolt weg als in de zomerhitte.’ (Ps. 32 vers 3,4).

Het is een treffend beeld van psychosomatische klachten zoals depressiviteit (‘Uw hand drukte zwaar op mij’, de levensvloeistoffen, gewrichtsvocht, speeksel etc. drogen op in het lichaam, het lijkt of het verouderingsproces snel toeneemt). Het is opvallend dat deze oude psalm de lichamelijke én innerlijke gesteldheid zo met elkaar in verband brengt. Ze geeft tegelijkertijd ondubbelzinnig de weg aan, om niet in zulke situaties te komen, of, als we er al in verkeren, er radicaal uit bevrijd te worden. De weg die we gaan moeten, is steeds de weg tot God. Niet in de zin dat we moeten ‘jammeren’ over onze narigheden (vers 3b), maar: ‘Laten uw getrouwen tot u bidden, als zij in zichzelf een zonde vinden’ (vers 6a). De Here God zal dan blijken niet een veroordelende of wrekende God te zijn, maar een ontfermende God, zoals Hij Zichzelf heeft doen kennen in Christus Jezus, onze Heiland. ‘Bij u ben ik veilig, u behoedt me in de nood en omringt mij met gejuich van bevrijding.’

Hij zal een schuilplaats voor ons zijn en een toevlucht in onze benauwdheden (vers 7); en nog geweldig: ‘Hij zal ons omringen met jubelzangen van bevrijding. Hij zal ons leren en onderwijzen aangaande de weg, die we moeten gaan’ (vers 7b, 8).

Belijden wil zeggen: hetzelfde zeggen wat God zegt over de zonde. Alleen door zijn zonden te belijden, kan een mens rechtvaardig voor God staan (in gemeenschap), of zoals Spr. 15:13 zegt: ‘Een vrolijk hart brengt een lach op het gezicht, een verdrietig hart pijnigt de geest.’

Als een wedergeboren mens vrijmoedig tot God nadert, met een waarachtig hart, in de volle verzekerdheid van het geloof, met een hart dat door besprenging (belijdenis) gezuiverd is van besef van kwaad, en een lichaam, dat gewassen is met zuiver water (door het waterbad van het Woord, Hebr. 10: 22), dan wordt het hart blij en verheugd in de Heer en zal het medicijn wezen voor het vlees en lafenis voor het gebeente. Of, zoals Spreuken 17:22 zegt: ‘Een vrolijk hart bevordert een goede gezondheid, een sombere geest verzwakt het lichaam.’

Berouw

Bij het belijden van zonden behoort ook het berouw hebben en afstand nemen van de zonde. De zonde mag nooit gebagatelliseerd worden, want dat maakt de problemen alleen maar groter.

Jac. 4: 8b-10: 'Reinigt uw handen, zondaars, en zuivert uw harten, gij, die innerlijk verdeeld zijt. Besseft uw ellende, treurt en weent, uw gelach moet veranderen in treurigheid, en uw vreugde in neerslachtingheid. Vernedert u voor de Here, en Hij zal u verhogen.'

Zijn de gezondheidsklachten een gevolg van zondig gedrag, dan is een voorwaarde voor genezing het belijden van onze zonden. Een gebrek aan realiteitsbesef wordt in Spreuken 25:20 als volgt voorgesteld: 'Als je zingt voor iemand die bedroefd is, is het of je je ontkleedt op een koude dag, of azijn op loog giet.'

We moeten dus niet 'namaak-blij' zijn met een treurig hart. Er is slechts één oplossing voor een geest en een lichaam die neergedrukt worden door de last van de zonden. Dat is gaan tot de genade-troon van God, en voor God de ware aard en last van de zonde uit te spreken om zo door vergeving vrij te staan

in de gemeenschap met de Heer. Dit gebeurt niet door allerlei 'buitenkant'-therapieën, zoals werk- of speltherapieën die de mens een tijdje afleiden, zodat hij niet meer aan de zonde denkt. Ook een tijd lang hard werken of zich storten in allerlei futiliteiten, richt de verslagen geest van iemand die gebukt gaat onder de last van een schuldig hart, niet op!

Genade

We hebben misschien niet alle informatie in die paar zinnen in Johannes 5 over de aard van de ziekte. Jezus zou misschien een langer gesprek met deze man gehad kunnen hebben wat niet in het Johannes evangelie is opgetekend. De Heer zou misschien met hem gesproken hebben over zijn eenzaamheid, angsten of andere emotionele pijnen. Hij zou hem misschien aangemoedigd hebben om anders te denken en om in alle moeilijke vooruitzichten en verantwoordelijkheden, die hij nooit geleerd had, en waar hij bij een genezing tegen op ziet, te leren op God te vertrouwen. Misschien heeft Jezus hem aangemoedigd het verlies van zoveel jaren, van zoveel dingen die hij daardoor gemist had, bij Hem te brengen om samen met Hem dit allemaal te leren verwerken. Misschien heeft Jezus hem duidelijk gemaakt waarom de mensen die hem voedsel brachten hem niet naar het bad gedragen hebben. Hoe dan ook, Jezus had medelijden met hem en gaf hem genade. 'sta op, neem uw matras op en wandel'. Om daarna te zeggen: 'Kijk goed uit! Zondig niet meer.'

Duidelijk verband in boek Spreuken

Het boek Spreuken spreekt duidelijke taal over het verband tussen lichamelijke klachten en de geestelijke gesteldheid van de mens. Het verband tussen geestelijke en lichamelijke problemen wordt herhaaldelijk benadrukt. In Spr. 18:14 staat: 'De geestkracht van de mens houdt hem staande in zijn lijden, maar een neerslachtige geest, wie zal die opbeuren?' We kunnen uit deze tekst opmaken, dat emotionele problemen veel ernstiger zijn dan li-

chamelijke pijn, gevoeld bij ziekten. Pijnlijke gevoelens zijn over het algemeen erger dan lichamelijke pijnen. Vaak richt men zich alleen op de gevolgen van emotionele klachten, en komt men in de therapie niet verder dan 'buitenkant-werk'. Zo kan het soms zijn dat iets wat in eerste instantie bijkomstig lijkt, de kern van het probleem is. Zo kunnen depressieve gevoelens, die voortkomen uit het feit dat men zijn werk niet naar behoren verricht, een oorzaak in plaats van een gevolg zijn.

Geestelijke luiheid

Soms kan de diepste oorzaak van depressieve gevoelens luiheid zijn. Ook Spreuken noemt dit. Spr. 19:24: 'Al heeft de luiaard zijn hand in de schotel gestoken, hij brengt ze niet eens aan de mond.' In Spr. 24:30-34 vinden we een typering van een luiaard: 'Nog even slapen, nog even sluimeren, nog even liggen met gevouwen handen; daar komt uw armoede aangelopen en uw gebrek als een gewapend man...' In Spr. 6: 9-19 lezen we meer over deze luiaard in wiens hart draaierijen zijn en die aldoor kwaad smeedt en twist stookt. Een luiaard komt in een vicieuze cirkel terecht, een cirkel van toenemende zonden en belasting van hart en lichaam. Schuld van nalatigheid, schuld van beloven maar niet doen, schuld die iemand voelt als anderen op hem rekenen. Hierdoor ontstaan vaak depressieve gevoelens, waardoor iemand zijn werk niet kan doen - en de cirkel is rond: gevangen in de ban van de zonde.

Luiheid is een van de vele voorbeelden van zonden die het hart en het lichaam van de mens belasten. Er ontstaan dan klachten die men over het algemeen psychosomatisch noemt, en die de mens vermoeien en belasten.

'Komt allen tot Mij die vermoeid en belast zijt, en Ik zal u rust geven.'

Vermoeid en belast?

In Matth. 11:28 zegt de Here Jezus: 'Komt tot Mij, allen, die vermoeid en belast zijt, en Ik zal u rust geven; neemt mijn juk op u en leert van Mij, want Ik ben zachtmoedig en nederig van hart, en gij zult rust vinden voor uw zielen; want mijn juk is zacht en mijn last is licht.' Of zoals Spr. 10: 27-29a het uitdrukt: 'De vreze des Heren vermeerderd de dagen, maar de jaren der goddelozen worden verkort. De verwachting der rechtvaardigen is vreugde, maar de hoop der goddelozen gaat teniet. De weg des Heren is een beschutting voor de oprechten.'

Wat kunnen wij leren van de man in Bethesda?

Wat kunnen wij van dit alles leren? Hoe kunnen we deze woorden toepassen in ons leven? Vaak hebben we de neiging onszelf te beklagen en zijn we vol angst omdat we controle in ons leven te verliezen. Zelfbeklag brengt ons niet dichterbij God. Ik denk dat God er ook niet blij mee is, zelfbeklag is vaak schijnvroom gekweel. Misschien zijn we niet zo erg gehandicapt als de man in Bethesda, maar toch kan (emotionele) stress een ziekmakend effect op onze gezondheid hebben. Ook wij moeten leren om in alle omstandigheden op Hem te vertrouwen en steunen. In Fil. 4: 11 zegt Paulus: 'Ik zeg dit niet omdat ik tekort kom, want ik heb geleerd in alle omstandigheden mijzelf genoeg te zijn.'

Ik weet wat het is om armoede te lijden, ik weet ook wat het is om in overvloed te leven. Ik ben volledig ingewijd. Ik kan volop eten en ik kan honger lijden, ik kan in overvloed leven en ik kan armoede lijden. Ik kan alles aan, dankzij Hem die mij kracht geeft.'

Gehoorzaamheid en afhankelijkheid aan Jezus is het hoogste doel in ons leven. Jezus was barmhartig en tegelijkertijd heel direct tegen zieke mensen. Hij kan knuffelen en bestraffen tegelijkertijd. Dat is ook een opdracht voor alle christenen (en hulpverleners) om mensen met zwakheden in liefde tegemoet te treden, niet door ze naar de mond te praten, ook niet door boven hen te staan, maar naast hen te staan en hen te dienen in liefde en waarheid.

De kern van christelijke hulpverlening

Kortom: ook voor mensen met psychosomatische klachten is er een heilzame, bijbelse weg naar herstel. Soms heeft men een christelijke hulpverlener nodig, die duidelijk moet maken dat goede raad alleen bij God en Zijn Woord te vinden is. Spr. 19:20: 'Luister naar raad en neem vermaning aan, opdat gij ten slotte wijs wordt.'

Christelijke hulpverlening dient hulp te zijn, gericht op de zin van het leven, ingericht naar Gods Woord, gericht op Zijn eer en Zijn genezing van de totale mens. Dat leidt tot de volheid van Christus in lichaam, ziel en geest. Spr. 4:18: 'Maar het pad der rechtvaardigen is als het glanzende morgenlicht, dat steeds helderder straalt tot de volle dag.'

1.14 Kan geloof ziek maken?

Er zijn zeer vele actuele vragen bij veel hedendaagse psychologen t.a.v. de gevolgen van het christelijk geloof voor de mens. Enkele voorbeelden: Kan het geloof in Jezus Christus mensen ziek maken? Is het geloof opium voor het volk, d.w.z. leidt het geloof in Jezus ons in een ongezonde afhankelijkheid, in ziekmakende relaties met mensen? Is geloof niet vaak een vlucht vanuit een niet verwerkte realiteit in de onwerkelijkheid?

We houden ons ook veel bezig met de gezond makende en preventieve mogelijkheden van het geloof. Toch moeten we bij deze vele vragen t.a.v. de ziek en labiel-makende gevolgen van de beleving van het christelijk geloof stilstaan. Dit is daarom belangrijk, opdat we op sommige "ziekmakende" aspecten, op een goede preventieve of therapeutische wijze, in kunnen gaan. Als we ons afvragen of geloof ziek maakt, dan moeten we allereerst dit onderscheid aanbrenge(n): de kerk, het dogma, kan ziekmakend zijn; het geloof niet. Natuurlijk heeft kerk en dogma iets te maken met het geloof. Maar als we de kerkgeschiedenis volgen, dan zien we dat, zowel de liturgische vormen, alsook de dogmatiek zich steeds weer van de Bijbelse waarheid verwijderen. Zo willen we met onze vraag: "Kan geloof ziek maken?" voor alles

ons oriënteren op de ziekmakende leer en enige fundamentele punten onderkennen.

1) BESCHAVINGSZIEKTEN

Veel mensen zijn er zich tegenwoordig niet van bewust aan hoeveel ziekmakende factoren we in deze tijd blootstaan. We spreken in dit verband van beschavingsziekten of -verschijnselen. Zo beweegt de moderne mens zich, dankzij al het gemotoriseerd vervoer, ongeveer 60% minder dan de mens in de vorige eeuw. Dit heeft zeer nadelige gevolgen op ons totale organische functioneren en op onze bewegingsapparatuur. Temeer daar het gevaar bestaat, dat mensen om zgn. gezondheidsversterkende redenen, hun ongetrainde conditie door verkeerde fitnessprogramma's en overdreven sportbeoefening overbelasten.

Heel duidelijk werken de tegenwoordige extremiteiten veel meer ziekmakend, dan wij ons bewust zijn; zij gaan meestal gepaard met koortsachtige, hectische situaties onder voortdurende stress. Het zou bijzonder nuttig zijn als in de prediking en kerkelijke leer op deze tijdsafhankelijke omstandigheden wordt gewezen en men vanuit bijbels perspectief uitspraken over deze tijd doet. Paulus en de overige apostelen hielden zich ook uitvoerig bezig met de tijdgebonden omstandigheden van hun eeuw. Veel problemen en tijdgebonden thema's zouden in de kerken ook vrijmoedig besproken moeten worden, zodat de gelovigen zich daar ook vroegtijdig en diepgaand mee bezig kunnen houden. Juist omdat de leer zich vaak voortdurend met enige geselecteerde problemen bezighoudt, moeten de navolgers van Christus veel, van wat als problematiek op hen afkomt, verdringen of overbluffen.

2) EENZIJDIG EVANGELIE

Bepaalde criteria worden gehanteerd om een leer als volmaakt en afgerond te kunnen presenteren (terwijl dit in tegenspraak is met het bijbelse feit, dat ons kennen maar ten dele is). Daardoor worden vaak dogma's geponeerd, die een eenzijdig, weinig gedifferentieerd evangelie bieden. Er worden misschien enkele

krenten uit de pap gepikt, maar dat is vaak niet representatief voor het geheel.

Helemaal gevaarlijk en misleidend is de opvatting dat, als de mens maar genoeg gelooft, alles in het leven voor het grijpen ligt. Zulke eenvoudige patentrecepten kunnen misschien wel eens in een individuele situatie kloppen, maar mensen, die zo'n stelling als zijnde het volle evangelie propageren, zullen snel op deze uitgangspunten stranden en psychisch fout uitkomen. Het is ook gevaarlijk alles vanuit een passieve houding te bezien, in de zin van geloven, bidden en dan ontvangen. Passiviteit is altijd al een instrument geweest, waardoor mensen vaak open staan voor bepaalde boodschappen en manipuleerbaar worden. Esoterische technieken funderen vaak hun volledige leer op passiviteit. (esoterisch = alleen voor ingewijden)

3) IDEEAALBEELD

Vaak laat de wekelijkse Bijbelstudie of de preek s 'zondags alleen het ideaalbeeld van de gelovige mens zien. Weinig wordt er gesproken over de weg, die tot het doel leidt. Het gevolg is, dat men zo wil zijn, zoals iedere zondag gezegd wordt, maar het niet is. Het is een groot gevaar, dat een christen onecht wordt, dat men zich beter voelt dan andere mensen, omdat men een beeld kopiëren moet. Snel kan een dergelijke onechte houding tot een masker worden en ons in op een verkeerd spoor brengen.

Wie dit echter afwijst en zijn anders-zijn eerlijk bekent, wordt door een dergelijke prediking steeds met een grote leemte tussen ideaalbeeld en de huidige situatie geconfronteerd. Dit veroorzaakt vaak ernstige depressies. Dit, omdat de eerlijke mens zijn toestand soms heel diep ervaren moet, als een toestand van falen, van nederlagen, van terugval, enz.

Naar onze inzichten moeten de mensen in de preek dus niet alleen met het ideaalbeeld (laatste doel in de navolging van Christus) geconfronteerd worden, waardoor ze de ware troost niet krijgen of niet begrijpen. Vaak komen ze in een grote waan van zondebesef, hetgeen kan uitmonden in een beslissend eindoordeel: ik heb tegen de Heilige Geest gezondigd, anders was ik niet altijd zo weer spannend en zonder succes.

4) MONDDOOD MAKEN

Een wezenlijk, zo niet het belangrijkste punt überhaupt is, dat de hedendaagse kerkganger monddood gemaakt wordt, als hij met een bepaalde liturgische vorm of een absoluut dogma geconfronteerd wordt. Alles is zo hoog ontwikkeld, volledig gerijpt en goed verpakt, dat men het alleen nog maar hoeft te consumeren. De geestelijke verpakking, zoals dat tegenwoordig gebeurt, ook vanuit een zekere gemakzucht, leidt alleen tot passief consumeren, waarbij eigen denken en toetsen vaak worden uitgeschakeld.

Zo komt het dat de inhoud van de bijbel als belangrijkste informatiekanaal voor mensen steeds meer verloren gaat. De eigen kennis over de inhoud van de Schrift wordt steeds minder. Ik heb zelf in niet gepubliceerde onderzoeken kunnen vaststellen, dat de individuele christen tegenwoordig geen enkele Bijbelse kennis meer heeft. Wel worden er fikse aantallen boeken en cassettes geconsumeerd, maar de Bijbelkennis slinkt voortdurend.

In moeilijke tijden, en die behoren toch ook in het opvoedingsproces van God, beschikt de zo beproefde gelovige over geen eigen geestelijke middelen en is opnieuw van anderen afhankelijk. Zo wordt het leger van onzekere en hulpeloze christenen steeds groter, die zielzorg, gezondheidsseminaries, etc. nodig hebben. De bijbel wijst er voortdurend op, hoe belangrijk het is, dat de gelovige zelf over Bijbelkennis beschikt, die hij praktisch kan gebruiken en die hij kan toe-eigenen door een voortdurend ijverig studeren in de Heilige Schrift.

5) MANIPULATIE

Veel leraren misbruiken hun positie als “specialist” en manipuleren de toehoorders bewust of onbewust. Het volgende authentieke voorbeeld illustreert dit:

In een prediking over het thema ‘vergeving’ wordt steeds weer benadrukt dat vergeven = vergeten. Deze uitspraak wordt bijbels gefundeerd met enige bijbelse plaatsen, die aantonen dat God onze zonden niet meer gedenkt. Ongenuanceerd wordt ‘niet meer gedenken’ aan ‘vergeten’ gelijkgesteld. De prediker

maakt in zijn uiteenzetting echter gebruik van één van de twee Bijbelse aspecten. Dit komt omdat deze tekst er uit gehaald is, en niet in het licht van de gehele bijbel wordt gezien. Daardoor krijgt het een manipulatief karakter, en wordt iets gevraagd aan mensen, waar ze totaal niet toe in staat zijn. Behalve als ze, om iets te willen vergeten, iets verdringen. De bijbel vertelt n.l. dat, met betrekking

tot het onderwerp vergeving, onze houding een houding van niet toerekenen moet zijn. Nu krijgt het niet gedenken een gedifferentieerde betekenis. Maar de prediker fixeert zich op het niet gedenken in de zin van vergeten en verslikt zich in de logische niet-beantwoorde vraag: God is toch alwetend? We zien hier, dat God in het handelen over vergeving vrijwillig afstand doet van zijn alwetendheid in een houding van niet gedenken.

Dit voorbeeld van on-geestelijk inzicht leidt tot een zeer ernstige situatie, die heel duidelijk een ziekmakende werking bezit, waarbij de bijbel geweld wordt aangedaan. Het manipulatieve karakter in de laatste stelling komt ook door de inleiding duidelijk tot uitdrukking: We zien dat Hier wordt zonder argumentatie gesuggereerd, dat alle luisteraars dezelfde mening hebben en wie zou het durven wagen om te zeggen: Ik zie het niet zo.

Er zijn voorbeelden te noemen om aan te tonen hoe snel prediking en onderwijs een manipulatief karakter aannemen, waardoor God en mensen tekort wordt gedaan.

6) OVERGEESTELIJKHEID

Wat we tot nu toe besproken hebben laat al gedeeltelijk zien, dat, als mensen geen contact met de aardse realiteit hebben, ze gemakkelijk in 'overgeestelijkheid' kunnen vluchten. Heel in het bijzonder zien we dat in intermenselijke betrekkingen. Als men het niet meer aan kan, kan men zich gemakkelijk achter zijn overgeestelijkheid verschuilen, zo dat men b.v. geen verantwoording tegenover de partner of familie hoeft af te leggen, daar men zich in de eigen overgeestelijkheid (die met geloof verwisseld wordt) kan beroepen op God, Gods wil of het spreken van de Heilige Geest, enz.

Zeer vaak wordt een dergelijke houding in een relatieconflict door gemeenteleiders of -leden nog goedgekeurd ook. Maar

overgeestelijkheid heeft steeds het karakter van waandenkbeelden. Dat moeten we ons steeds weer bewust worden, daar we geen voeling meer hebben met de aardse realiteit. Daarna wordt dit waandenken al gauw tot een ziekelijke gestoordheid, die een normaal leven voor deze persoon en anderen onmogelijk maakt.

7) ECHTHEIDSCRITERIUM

In de evangelische wereld zijn er tegenwoordig ook veel bijzondere fenomenen. Het 'Power-evangelie' is heel erg in de mode. We hebben niets tegen de kracht van de Heilige Geest, maar als dit evangelie geen Bijbelse grond meer heeft en vooral zwakke mensen verleidt, omdat ze, wat ze in de maatschappij niet kunnen, n.l. iets groots te zijn, met deze powergeestelijkheid moeten compenseren, dan kan dat zeer problematisch uitwerken.

We moeten ook niet vergeten dat niet-gelovige mensen al heel snel en relatief goed kunnen herkennen wat echt is en wat niet (intrinsieke-, extrinsieke religiositeit). Het resultaat van een onechte geestelijke show is meestal gebaseerd op manipulatie van zwakke mensen en mensen, die hun kritische denken hebben losgelaten. We moeten dus ook hier kritisch en onderzoekend blijven en ons niet te snel in iets laten meeslepen, dat ons en onze ziel niet goed doet.

8) APPËL OP ONZE GEVOELEN

We hebben ervaren, dat ook grote evangelisatieacties zeer problematisch kunnen uitwerken. Enerzijds wordt bij een beslissing voor mensen voor God zeer sterk een appél gedaan op het gevoel en wordt voor mensen in nood het geloof vaak als enige oplossing aangeboden. In de psychotherapie en zielzorg kwam bij deze mensen vaak naar voren, dat ze vuur hun bekeringservaring weinig problemen hadden. Maar daarna wel, omdat ze door de inhoud van het geloof vaak ‘overspoeld’ werden en er in de belevingswereld een tweespalt ontstond tussen de geestelijke dimensie en het praktische leven.

Het is daarom belangrijk dat bij zulke gelegenheden de potentiële bekeerling goed wordt voorgelicht, waar het bij een persoonlijke beslissing om gaat. Vanzelfsprekend is in al deze gevallen een grondige nazorg in christelijke gemeenten onmisbaar, en wel zo, dat ze niet met dogmatische geestelijke kost van hoog niveau worden lastig gevallen, maar in een oriëntatie op hun problematiek op het nieuwe fundament verder leren bouwen.

9) PRESTATIEPRINCIPE

Een dogma, dat zeer sterk prestatiegericht is, heeft ook het gevaar in zich ziekmakend te werken. Het is n.l. zo, dat niet alle christenen prestatiegericht bezig moeten zijn. B.v.: een echte christen is alleen hij, die elke dag 15 min. de bijbel leest en bidt, enz. Dit is zeker niet goed, als de betreffende persoon de goede voornemens voortdurend moet overtreden. Het prestatieprincipe, wat in de westerse industriële landen succes en welstand gebracht heeft, is nooit gelijk te stellen aan het geestelijke principe van genade. Een christen, die met een gerichte probleemoriëntatie begeleid wordt, ontwikkelt op den duur een natuurlijke gezonde honger naar Gods Woord en zoekt een individuele weg om de benodigde Bijbelse informatie te ontvangen.

10) VRIJHEID

Vanuit verschillende hoeken belicht, legt de christelijke prediking meer het accent op het “juk” van de dienstknecht, dan op zijn vrijheid. De Schrift zegt zelf: “Tot vrijheid zijt gij geroepen”. Vrijheid mag nooit een dogmatisch voogdijschap zijn, waarin de christen a.h.w. in de massa wordt ondergedompeld. Anderzijds is de Bijbelse vrijheid ook niet synoniem voor absolute vrijheid, maar ze wijst steeds op de goddelijke wil voor individuele leiding in ons geloof. Daar waar deze vrijheid de vrijheid van het meedenken en kritische geluiden van gemeenteleden onderdrukt, of waar dit niet toegelaten wordt, daar maken de verantwoordelijken in de gemeente zich schuldig aan gebruik van geweld. Vrijheid betekent in ieder geval ook vrijheid van meningsuiting, dialoog, omdat veel gemeenteleden, beïnvloedt door de toenemende

secularisatie, weinig informatie hebben en veel niet kunnen begrijpen, zoals veel leiders van de gemeente wel verwachten. Daarom is het belangrijk zulke mensen in hun vrijheid serieus te nemen en daar met ze verder te gaan, waar ze zich in het geloof werkelijk bevinden.

11) INDIVIDUELE LEIDING

De genoemde vrijheid heeft ook veel elementen in zich van een moeilijke individuele leiding. Paulus erkende al, dat er in het geloof geen uniformiteit is, die men dogmatisch vastleggen kan. Wat voor de één goed is, is voor de ander al lang niet meer goed. Iets wordt zonde voor me als ik het kan erkennen. (Rom.7:7, 14:20-23) Dit geldt natuurlijk niet voor de fundamentele geloofsbelijdenis, maar voor de individuele geloofsleiding in een groeiend heiligingproces.

Individuele leiding betekent juist in moeilijke keuzes individueel naar de wil van God in vrijheid kunnen beslissen. Zoals het hier bedoeld wordt, is het ook een stukje leiding in het leven in eenzaamheid. Juist ook, omdat de toerustingsprediking vaak te theoretisch en dus te weinig praktische hulp biedt. Deze toerusting door onderwijs moet er juist toe dienen, dat men zo gewapend dagelijkse problemen kan oplossen en niet gelijk als het moeilijk wordt, weer lastiggevalen wordt door faalangst.

12) UNIFORMITEIT

Een ziekmakende werking door prediking en zielzorg ontstaat ook daar, waar men gelijk met duidelijk gedefinieerde sjablonen aankomt. Gods woord pleit voor het tegenovergestelde. N.l. daar bij de mens te zijn in de positie waar hij, door God gewild, zich bevindt; en dit betekent; daar waar hij geestelijk, lichamelijk of psychisch functioneert. Slablonen zijn vaak het resultaat van tijdsgebrek. Ze speelt in op de bekende tendens patentformules te hanteren en alles onder controle krijgen. Dat zou alleen kunnen als de mens eenheidsworst was. Als God al op ons persoonlijk ingaat en onze speciale problemen kent, waarom moeten we dit dan ook niet zo uitvoeren in het onderwijs en in de zielzorg.

13) VERZWIJGEN, ACHTERHOUDEN

We hebben al eerder de eenzijdige leer genoemd; speciale thema's die, steeds weer opnieuw verpakt, opgevoerd worden. Vaak echter worden door de leraren ook belangrijke geestelijke aspecten niet besproken, omdat ze nu eenmaal tegen plaatselijke dogma's ingaan. Laten we er ons voor hoe-den Gods maatstaven in te perken, waar de bijbel meer ruimte geeft. In Spreuken 14:30 staat: "Een zachtmoedig hart is leven voor het vlees, maar jaloersheid is vertering voor de beenderen." Deze zachtmoedigheid leidt ons tot bevrijding van een puriteinse uitleg van het evangelie, die in de stroming van het nieuw-piétisme onze kerken is binnengedrongen.

De auteur behoort tot een christelijke gemeente, waar geleerd wordt, dat Jezus geen wijn (gegist) dronk, maar druivensap (ongegist). Dat leidt ertoe, dat ook bij het avondmaal druivensap i.p.v. wijn gedronken wordt. Nu maakt druivensap in de regel niet vrolijk of dronken, zoals de Schrift beweert en waarschijnlijk kan ongegist druivensap in de hitte van Palestina maar een paar dagen goed gehouden worden. Voor vele kerkgeleerden echter moet het dogma overeenkomen met hun voorstellingen en zo geven ze een eenzijdig beeld van de bijbel. Zo heeft de auteur nog nooit een preek gehoord b.v. over Prediker 9:7+9: "Welaan dan, eet uw brood met vreugde en drink uw wijn met een vrolijk hart, want als gij dit doet, dan heeft God dit reeds lang zo gewild Geniet van het leven met de vrouw, die gij liefhebt, al de dagen des ijdelens, die Hij u geeft onder de zon, al uw ijdele dagen, want dat is uw deel."

Met deze teksten willen we geen ruimte geven aan losse zeden en absolute vrijheid, alleen met argumenten erop wijzen, dat de Schrift ruimte geeft in de zin van vrijheid, maar er gelijk op wijst, dat het doel van dit genieten altijd inhoudt binnen verstandige grenzen. Het thema ‘in de juiste mate’ wordt in het Nieuwe Testament veel aandacht gegeven, omdat dit aspect steeds weer met onze individuele levenssituatie en leiding verbonden is. De bijbel wijst in dit verband ook heel duidelijk op misstanden, die God niet bevallen en Hem niet eren. (1.Kor.11:20-22)

14) EIGEN ZWAKHEID

Errare humanum est (lat.) betekent ‘vergissen is menselijk’. Dat betekent dat ieder mens zich steeds weer kan vergissen. Deze stelregel is in ieder geval in het Woord van God verankerd. Als deze stelregel nooit in de leer van de zielzorgers naar voren komt, ontstaat er meestal een verkeerde projectie. De mening kan dan gauw postvatten, dat de ander zich nooit vergist; dat alles wat hij zegt en doet absoluut waar en zonder vergissingen is. De raadvrager blijft dan altijd de zwakke, hulpbehoevende, de mislukkeling; de ander, in zijn hoge geestelijke positie, heeft dan (onuitgesproken) een aureool van absolute onfeilbaarheid van diep geestelijk karakter. Zo’n houding is niet alleen liefdeloos, maar ook onbarmhartig, zonder hart.

Woordverkondiging, zielzorg en therapie moeten, als ze in de context van liefde en solidariteit staan, ook steeds eigen falen inhouden. In Hand.21:8-14 bericht Lukas over de aankomst van Paulus en zijn afvaart naar Caesarea. Een profeet, namens Agabus, kwam van Judea. Hij nam de gordel van Paulus en, zich de handen bindende, zei: “Dit zegt de Heilige Geest: De man, van wie deze gordel is, zullen de joden te Jeruzalem zo binden en uitleveren in handen der heidenen.”

De aanwezigen, samen met de evangelist Filippus, smeekten Paulus niet naar Jeruzalem te trekken. Deze waarschuwing bevat een verstandelijk, menselijke houding. Als de Heilige Geest zegt, dat Paulus in Jeruzalem lijden moet, is het toch logisch niet naar Jeruzalem te reizen? Deze raadgevers van Paulus wisten zagezegd beter dan de Heilige Geest, hoe Paulus moest handelen. Ze waren uit angst voor lijden bereid met de Heilige Geest ‘een loopje te nemen’. Hier wordt duidelijk, dat ook leraren, evangelisten en oudsten zich vergissen of in Bijbelse terminologie, zich vleselijk gedragen. Errare humanum est!!

15) MONOKAUSALITEIT

Monokausaal denken (het denken dat één enkele factor ergens de oorzaak van is), ook in geestelijke vraagstukken, heeft een ziekmakende uitwerking. Vaak hoor je het argument: omdat je

dat gedaan of verzuimd hebt, gebeurt nu dit of dat in je leven. Op het eerste gezicht klinkt zoiets wel logisch, maar hoeveel onrecht en liefdeloosheid wordt zo door christenen veroorzaakt. In de regel liggen zaken veel gecompliceerder. Vaak zelfs openbaart God de uiteindelijke reden niet. Maar het is vaker gemakkelijker een eenvoudige en ongedifferentieerde vergelijking of berekening te maken en de ander nu eens eindelijk de waarheid (subjectief) te zeggen. Veel christenen worden door een dergelijke monokausale bewijsvoering voor hun falen diep gekwetst, hetgeen ze soms nooit te boven komen.

16) INPERKING VAN DE KEUZEVRIJHEID

Het minachten van de bekwaamheid én van de vrijheid tot kiezen heeft vaak ook een ziekmakende uitwerking op mensen. De gelovige mens moet tot mondigheid geleid worden (mannelijke rijpheid van Christus; zie ook Hebr.5) en niet meer steeds afhankelijk van broeders en zusters. (1.Kor.3:1-3, Hebr.11-14) Het is daarom uiterst gevaarlijk en schadelijk, als mensen deze mondigheid zoeken en/of verkrijgen en misschien ook kritische gedachten (puur zakelijk) uiten, zekere wantoestanden in een christelijke gemeente naar voren brengen, en hen dan niet serieus te nemen en ze soms zelfs van zonde te beschuldigen. (citaat uit een brief: 'Ik denk dat dit zonde is') Minachting van keuzevrijheid van anderen heeft manipulatieve trekjes in zich. Gemanipuleerde en geïndoctrineerde mensen zijn in de regel niet meer in staat zelf te denken. In noodsituaties hebben ze dan ook altijd ondersteuning nodig van deze manipulators en kunnen in het algemeen geen eigen keuzes en beslissingen maken.

17) OVERGEESTELIJKHEID

Vluchten in overgeestelijkheid bezit een eigen dynamiek. Het is gevaarlijk als we de motieven, die achter de overgeestelijkheid zitten, niet herkennen. God is in ieder opzicht logisch. Als vroomheid als vluchtmechanisme gebruikt wordt, zal vroeg of laat teleurstelling het gevolg zijn. De vrucht (zegen) blijft uit; alles wat met geloof en kerk te maken heeft, zal weggedaan worden, om-

dat het in een bepaalde noodsituatie ook niet geholpen heeft. Op deze wijze werken geloof en vroomheid net als alle drug, en bewerkt tijdelijk een bepaalde gemoedstoestand (high), maar achteraf komt de kater, het tekort-syndroom. Daarom is het gemeenschappelijk opwerken van geestelijke gevoelens op de zondag zeer problematisch en frustrerend voor de rest van de week. (frustratie als veroorzaker van depressieve aanval)

18) GEWETENSCONFLICT

Het veel voorkomende verzwijgen in preken en Bijbelstudies over gevoelens en wilsconflicten (thema van Rom.6,7,8) als iets geheel normaal heeft bij veel mensen schadelijke gevolgen in hun innerlijk leven. Als een mens tot het geloof in Christus en God komt, en de geestelijke realiteit voor zich als werkelijkheid wil aannemen en zijn leven naar de nieuwe geestelijke maatstaven wil inrichten, dan vindt er een geweldige grote horizonsverruiming plaats. Het gevaar is dan groot, dat zo'n mens niet op het dilemma van de aardse- en de geestelijke realiteit gewezen wordt. Hij zal in zulke gevallen vaak snel in verwarring komen en zich een houding van overgeestelijkheid aanmeten om het probleem op te lossen. In de regel lukt dit enige tijd, maar deze overgeestelijkheid kan alleen in stand worden gehouden door onechtheid. Vroeg of laat moet iemand het toch opgeven. Door deze overgeestelijkheid wordt de gehele omgeving geconfronteerd met een onverdraaglijk meerderwaardigheidsgevoel, dat door een bijna onaantastbaar farizeeïsme bij alle betrokkenen zeer verwoestend kan uitwerken.

MENSBEELDEN

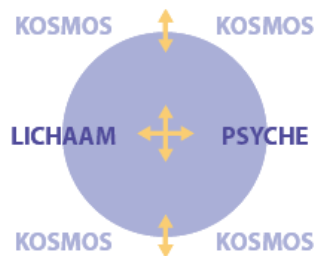
NIET BIJBELS

VIRTUEEL OF POSTMODEN

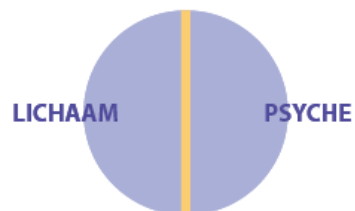
'U bent wat u waarneemt.'



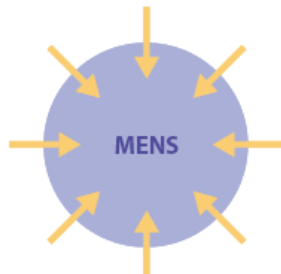
OCCULT NEW AGE



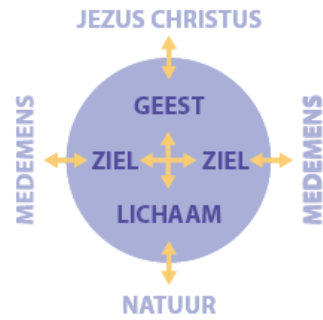
REDUCTIONISTISCH



ANTROPOCENTRISCH



BIJBELS



MENSBEEDEN IN DE GEZONDHEIDSZORG

Iedere geneeswijze of behandelmethode gaat uit van een mens-, een wereldbeeld en een Godsbeeld, waarin ze ziekte of gezondheid definieert en een plaats geeft. Vooronderstellingen bepalen mede de diagnose en de therapeutische mogelijkheden. De reguliere gezondheidszorg en de new age geneeswijzen hebben een ander mens- en wereldbeeld dan wat we in de Bijbel terugvinden. Het reguliere denken was tot voor kort en nog ten dele gebaseerd op het ‘Cartesiaanse denken’. Schematisch kunnen we deze mensbeelden kort weergeven in het besef dat dit een zeer simpele afspiegeling is van de vaak gecompliceerde verschillen.

2.1 REDUCTIONISME

De Franse filosoof René Descartes heeft grote invloed gehad op de ontwikkeling van het westerse denken. Hij wordt gezien als de ‘vader’ van het rationalisme; de opvatting dat het denken (het verstand, de rede) de voornaamste bron van kennis is. Descartes maakte een scherpe tegenstelling tussen de ziel en het lichaam, hoewel hij zijn ogen niet sloot voor de wisselwerking tussen de twee ‘werelden’. Het denken in de trant van Descartes wordt het cartesiaans denken genoemd. In dit denken is de mens steeds verder opgedeeld in kleine delen. Het onderzoek heeft zich steeds meer op deel-terreinen van de mens gericht. De mens wordt steeds meer opgedeeld in kleine partjes waar steeds meer kennis over beschikbaar kwam.

Deze ontwikkeling heeft zich ook in de gezondheidszorg voorgedaan. Er zijn steeds meer geïsoleerde, specialistische terreinen van onderzoek, die zich beperken tot een steeds kleiner gebied van het menselijk functioneren. Langzamerhand dreigt men bij deze ontwikkeling (het deductisch denken) de samenhang in de mens uit het oog te verliezen. In de praktijk van de hulpverlening ervaren velen dagelijks deze tekorten. Ze voelen zich bekeken zoals men een machine bekijkt.

De persoon van de patiënt blijft buiten beeld. Vooral de ‘hightech’ ontwikkelingen werken deze vervreemding in de hand. Nu nog in ziekenhuizen vindt men veel specialisten en zelfs ‘superspecialisten’ Natuurlijk hebben deze ontwikkelingen veel zegen opgeleverd, maar ook de tekorten bij een dergelijke zienswijze worden bij veel hulpzoekenden ervaren, die zich vaak niet herkennen in een dergelijk ‘beperkt kader van denken’ en die vaak ervaren ‘van het kastje naar de muur’ gestuurd te worden.

Veel had ook te maken met de ‘stilzwijgende’ afspraken in die tijd, dat de medische wetenschap zich met het lichaam bemoeide en de theologen zich met de geest van de mens bezighielden.

Als je de tekorten kritisch beschouwt zou je kunnen zeggen: er is een ontwikkeling waarin men steeds meer weet over een steeds kleiner gebied. Als deze ontwikkeling doorgaat, leidt dat ertoe dat men ‘alles weet over niets’.

2.2 HOLISTISCH NEW AGE DENKEN

Het holistische mensbeeld in veel new age therapieën ziet de mens meer in relaties. Het legt het accent op de samenhang tussen het lichaam en de psyche en nog sterker op de samenhang tussen de mens en de gehele kosmos met al haar krachten. In dit beeld is er net als in de Bijbel plaats voor geestelijke krachten en hun invloed op de gezondheid van de mens. De mens staat in dit denken centraal (antropocentrisch in plaats van een bijbels theocentrisch wereldbeeld).

Aanhangers van dit mensbeeld vergroten de tekorten van het reductionistisch mensbeeld uit, en laten zien dat gezondheid van de mens niet alleen een kwestie is van lichaam en psyche maar dat de mens ook een geest heeft. (En dat gezondheid ook

gezien moet worden in die zin.) Dit betekent dat men ook tot een diagnostisering van die geestelijke relaties moet komen. Hierin lijkt new age denken op een soort van bijbels holisme, maar het zich openen voor de geestelijke wereld buiten Jezus Christus om, levert bijbels gezien grote gevaren op. Dit omdat de Bijbel spreekt over een boze, gevallen en vijandige geestelijke wereld met satan aan het hoofd en een superieure, machtige engelenwereld met aan het hoofd de God van Bijbel.

De new age-beweging is erop gericht het denken over gezondheid (zorg) te transformeren (veranderen) vanuit een cartesiaans denkmodel naar een holistisch model. Dit is een gefaseerd proces. We zien nu al veel integratievormen van deze twee denkmodellen. Vooral in de psychologie, neurologie, neuropsychologie en (ortho)pedagogie zien we razendsnelle ontwikkelingen op dit gebied. De gezondheidszorg is een belangrijk speerpunt voor het dichterbij halen van de 'nieuwe wereld', de new age. Dit, omdat gezondheid binnen het menselijk bestaan vaak de hoogste prioriteit heeft.

De gezondheidstak van de new age-beweging is een smeltkroes van allerlei natuurgeneeskundige, meditatieve, esoterische en magische praktijken. Ze hebben vooral tot doel de mens geestelijk (spiritueel) te beïnvloeden. Vaak zijn de geneeswijzen een mengeling van oosterse spiritualiteit in een magisch wereldbeeld gecombineerd met moderne 'wetenschappelijke ontdekkingen'. Ze spelen in op de tekorten van het cartesiaanse denken maar vullen deze on-bijbels in.

Een van de belangrijkste grondgedachten van het new age denken is het 'holistische denken' (Grieks holos=geheel). Deze visie houdt in dat de mens, naast alle innerlijke verbanden, beïnvloed wordt door allerlei krachten uit de kosmos. Op één of ander niveau in ons universum zijn we allemaal met elkaar verbonden. Ruimte en materie zijn daarbij ondergeschikte factoren. We zijn allemaal 'energie' en alles in ons en om ons heen is samengesteld uit deze 'energie' (fluïdum, prana, Chi). Deze geestelijke energie zou vibreren met verschillende snelheden en eigenschappen. Denken, bijvoorbeeld is een fijne, lichte vorm van energie. Ons lichaam is in deze theorie te zien als een uitdrukking van ons bewustzijn.

Alles wat er gebeurt, maakt deel uit van een keten van actie en reactie, en staat onder invloed van natuurlijke en geestelijke wetten. God wordt in deze visie gedegradeerd tot een kracht of een persoon die deel uitmaakt van dit krachtenspel en ook gebonden is aan deze wetten. Er zou geen bovennatuurlijke God bestaan, en de 'goddelijke' kosmische krachten tot genezing zijn voor iedereen verkrijgbaar, mits je je daarvoor wilt 'open' stellen.

De basis van het bijbelse denken is echter niet een ‘oerkracht’ of evolutie, of holisme zonder meer, maar de almachtige eeuwige God, die alles geschapen heeft, met het doel dat alles zijn bestaan in Hem en door Hem en tot Hem heeft. De new age--beweging probeert tot een verzoening van tegenstellingen te komen: goed en kwaad; leven en dood; mens en God; geest en Heilige Geest. Waarheid en objectiviteit zijn verouderde begrippen en moeten relationeel en subjectief geïnterpreteerd worden. We moeten veel meer denken in de perceptie van de dingen dan in de absolute waarheid. Zonde is onwetendheid en hoeft niet verzoend te worden op het kruis van Golgotha. Er is geen verschil tussen Schepper en schepping, geen verschil tussen zelfverlossing en verlossing door Christus.

LEER VAN DE MACRO- EN MICROKOSMOS

De leer van de macro- en microkosmos bepaalt voor een deel de fundamenteën van de new age ziekteleer. Men denkt dat alles wat er in de wereld gebeurt, een projectie is, een weerspiegeling, van wat er in de ‘hemel’ gebeurt. De aarde en de mens als deel van de microkosmos, is een afspiegeling van het hemelse, de macrokosmos.

Volgens deze theorie zijn zaken als sterrenbeelden, de stand van de sterren en de jaargetijden erg belangrijk. Bovendien correspondeert elk verschijnsel in de natuur met een verschijnsel in het lichaam. Elk element in de natuur correspondeert met een orgaan of klier. Voedings- en dieetvoorschriften worden vaak volgens astrologische principes samengesteld. Ook de gehele diagnosestelling is astrologisch te noemen. De mens wordt opgedeeld in zeven energiecentra die overeenkomen met de sterrenhemel (chakra's).

Uiteindelijk wordt de astrologie toegepast op alle facetten van het menselijk leven. Soms is men duidelijk over dit gedachtegoed (medische astrologie), soms is het ‘verstopt’ in een geneeswijze (bijv. reflextherapieën zoals acupunctuur en in de diagnostiek de iriscopie). In de Bijbel wordt de astrologische leer als een grote zonde en als afgoderij aan de kaak gesteld (Deuteronomium 18).

Energetische leer

De mens is ook zijn geest en bevindt zich binnen een geestelijke wereld. In het holistisch denken wordt dit vaak ‘energie’ genoemd. Je moet met de energieën in je lichaam en in de kosmos in ‘balans’ komen. Pas dan ben je stabiel en gezond. In de praktijk stel je je open voor alle geestelijke krachten en machten die in het universum zijn. Deze theorieën gaan uit van de mogelijkheid dat de mens op zichzelf (zonder God) en in zichzelf, en door zichzelf zich met deze krachten kan verenigen. Men doet dit vaak door ‘bewustzijnsverbreding’, door trance, drugs, lichaamsoefeningen, muziek, yogameditatie, extase, zelfverwerkelijking en zelfverlossing.

Bijbels gezien zijn we echter geen ‘eenheidsworst’ in de geestelijke wereld. We kunnen, als mensen ons alleen op een juiste wijze geestelijk laten beïnvloeden door de Geest van Christus, die op bovennatuurlijke wijze de mens geestelijke kracht en inzicht wil geven, zomaar, louter uit genade. De middelen die Hij daarvoor gebruikt zijn het Kruis, het Evangelie, gebeden en de Bijbel (Jakobus 5: 16, I Thessalonicenzen 1: 5, Romeinen 1: 16).

2.3 HET VIRTUEEL MENSBEELD

Een nieuwe trend in de gezondheidszorg is het virtuele of postmoderne denken. Men beweert dat er geen waarheidsgetrouw mensbeeld bestaat. De mens kan in het zoeken naar wie hij is alleen maar tot een perceptie van de dingen komen, maar moet niet gaan beweren dat hij daarmee het enige waarheidsgetrouwe mensbeeld kent. Het heeft veel elementen van het oosterse mystieke denken in zich. Ook in het Hindoeïsme kent men het begrip ‘maya’, hetgeen betekent de schijn, de illusie.

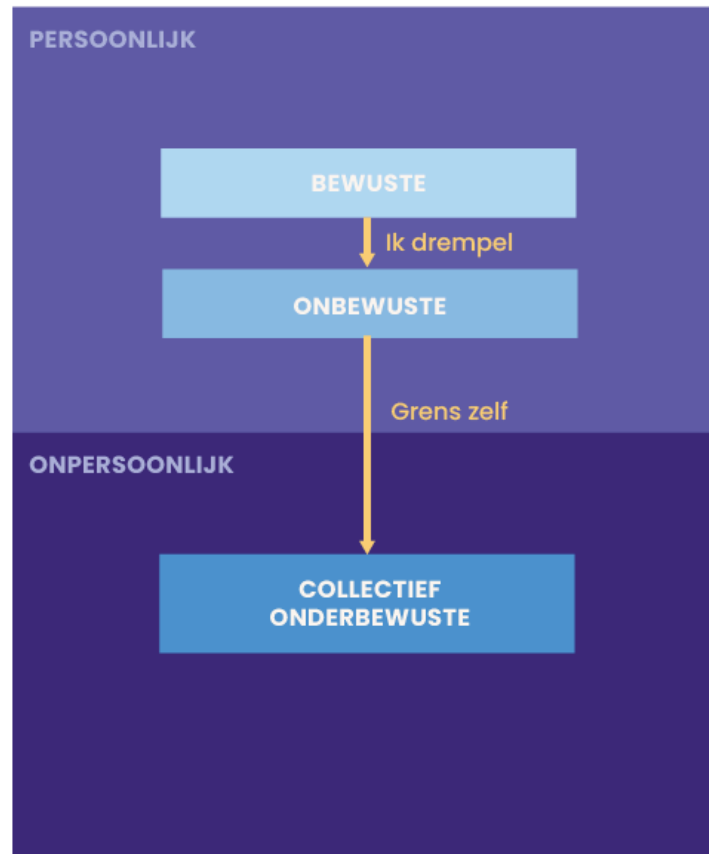
Het postmoderne denken is doorgedrongen in praktisch alle maatschappelijke terreinen (theologie, pedagogie, psychologie, literatuur, onderwijs etc.). Het past ook in onze moderne virtuele cultuur. We hebben geleerd van de moderne informatietechnologie, dat we een eigen virtuele wereld kunnen scheppen. Door het contact via de moderne media (internet) komen we met alle culturen en denkwijzen in aanraking en gaat het nu veel meer om de perceptie van de dingen.

Een niet-christelijke psycholoog, krijgt bijvoorbeeld een christen onder begeleiding en maakt gebruik van christelijke begrippen en taalgebruik (of metaforen) om een cliënt te begeleiden. Hij gebruikt woorden als God, liefde, vrijheid enzovoort zonder dit een echte bijbelse duiding te kunnen geven. Hij keurt dergelijke begrippen niet af zoals mogelijk in een reductionistisch, cartesiaans denken zou gebeuren, maar ‘veert’ mee met de christelijke terminologie en spreekt bijvoorbeeld over de invloed van geesten. De psycholoog zelf gelooft niet in geesten, maar hij denkt zo op een juiste manier met de perceptie van de dingen te kunnen helpen.

Zo zie je bijvoorbeeld ook dat bij de hedendaagse traumabegeleiding niet meer naar de waarheid in het verleden gezocht wordt, maar dat het belangrijkste is de perceptie (beleving) van de cliënt te veranderen. Dus niet meer op een moeizame langdurige wijze door christelijke hulp met gebed en strijd komen tot de verwerking van de dingen die echt gebeurd zijn. Of het uiteindelijk via een moeizame weg van vergeving of belijden zoeken samen met de Heilige Geest. Maar als het bewustzijn maar veranderd is en een cliënt (tijdelijk) de perceptie anders ervaart, dan lijkt dit een veel snellere en gemakkelijkere oplossing dan de ‘ouderwetse’ manier van waarheid in je leven zoeken. Veel moderne hypnosetechnieken geven hier inhoud aan.

Hypnosetechnieken kunnen heel subtiel zijn en allerlei variaties en gradaties vertonen. Denk aan Silva Mind control (SMC), sommige neuro linguïstische programmeringen technieken (NLP) zoals ‘tijdlijnanalyse’ maar ook tal van vormen van meditatie (yoga-Tm) fantasie trainingen; bepaalde uitvoeringen van Eye Movement Desensitization and Relaxation (EMDR);

AFDALEN IN HET COLLECTIEF ONBEWUSTE



Hypnotische trance, trance-inductie, auto-trance,
metaforen, visualisatie, geleide fantasie, zweven,
transcedente meditatie, emdr, smc, etc..

sommige vormen van creatief schrijven, autohypnose en sommige zintuiglijke
waarnemingsoefeningen.

Hoe dan ook: het mens- en wereldbeeld van de therapeut bepaalt of de invulling neutraal dan wel occult van aard is. Als de therapeut geen ontzag heeft voor de God van de Bijbel en Zijn wetten en leefregels in zijn hart aan de laars lapt, begeeft de cliënt die bij hem of haar onder behandeling is, zich op glad ijs. Het is wijs om als christen hier - vooraf - expliciet en op tactvolle wijze naar te vragen! Erkent de therapeut Christus als Heer of niet? “Want”, zegt Jezus in Matteus 12:30, “wie niet met Mij is is tegen Mij. En wie met Mij niet vergadert, die verstrooit.”

Het gaat om de geest als drijvende kracht achter de behandeling. Waakzaamheid is geboden. En, wat ook heel belangrijk is, er is een beter alternatief, dat het verlossingswerk van Jezus Christus centraal stelt, namelijk het LIFE model (zie hoofdstuk 9).

De methoden zijn vaak doordrenkt van het denken van C.G. Jung, die beweerde dat je door dit soort technieken de grens naar het collectieve onderbewustzijn van de mens kon afdalen en zo kon putten uit het geweldige potentieel van de gehele mensheid. Op zich is er in een bijbels mensbeeld ook een plaats voor het onderbewuste, maar het zogenaamde collectief onderbewuste en de manier waarop we hier door middel van occulte technieken toegang zouden moeten krijgen, is geenszins bijbels te verantwoorden.

Zo neemt volgens dit virtuele denken een moderne zakenman geen besluiten meer op de ouderwetse manier door de ‘voors’ en ‘tegens’ af te wegen, maar hij moet zichzelf in een lichte autohypnose brengen om in die toestand intuïtief een besluit te nemen. Kinderen moeten het perceptie model al vroeg leren in de fantasiereizen die op school worden geëxercitiseerd. Het gaat dan niet meer om een stuk gezonde fantasie of verbeelding, maar soms wordt ze zelfs geleerd, hierdoor buiten hun lichaam te treden zodat de ‘perfecte’ wijze van virtualiteit beleefd wordt. Ook zijn er trainingen waar geleerd wordt zelf dingen te scheppen. Bekend zijn de visualisatie technieken, als je de dingen maar heel scherp in alle details verbeeldt kun je ze zelf tot aanzijn roepen. Net als het zogenaamde positief denken. Als je je maar heel sterk dingen verbeeldt en steeds uitspreekt zul je

uiteindelijk ervaren dat ze werkelijkheid worden. Immers we zijn allemaal toch God en hebben goddelijke eigenschappen? Als God spreekt roept Hij dingen tot aanzijn (Genesis). Daar kunnen we steeds meer mee oefenen volgens de aanhangers van visualisatie en positief denken om uiteindelijk dit goddelijk vermogen zelf ook tot in de puntjes te beheersen. Natuurlijk hebben we het niet over een gezonde verbeelding en visualisatie.

2.4 BIJBELS MENSBEELD

Hoe kunnen wij het bijbels mens- en wereldbeeld compact beschrijven? De identiteit van de mens wordt volgens de Bijbel bepaald door het feit dat hij een schepsel van God is. Dit in tegenstelling tot het humanistische denken waarin autonomie de leidraad is van de identiteit. Daarmee is tevens gezegd dat ten diepste God de identiteit van de mens bepaalt, of (misschien beter gezegd) de relatie waarin hij tot God staat krachtens de scheppingsorde. Het feit dat wij schepselen van God zijn, betekent: afhankelijkheid van God, verantwoordingsplicht aan God, gehoorzaamheid aan God, dienstbaar zijn voor God, leven naar Zijn wil en tot Zijn eer. De identiteit van de mens wordt van oor-

sprong af beheerst door het grote voorrecht Hem te mogen kennen, liefhebben en dienen. Immers de mens geschapen is naar Gods beeld. De identiteit van de mens die door God geschapen is van oorsprong een vreugdevolle identiteit (Zefanja 3:17).

Het begint in Genesis waarin God zegt: “Laat ons mensen maken naar ons beeld, als onze gelijkenis” (Gen. 1:26a) en “En God schiep de mens naar Zijn beeld; naar Gods beeld schiep Hij hem; man en vrouw schiep Hij hen” (vers 27). God, de Schepper, is de reden van het bestaan van de mens. Ongehoorzaamheid van de mens aan Hem, de zondeval (Genesis 3), leidde tot een breuk in de van oorsprong vreugdevolle relatie; schuld en schaamte begon op de mensheid te drukken.

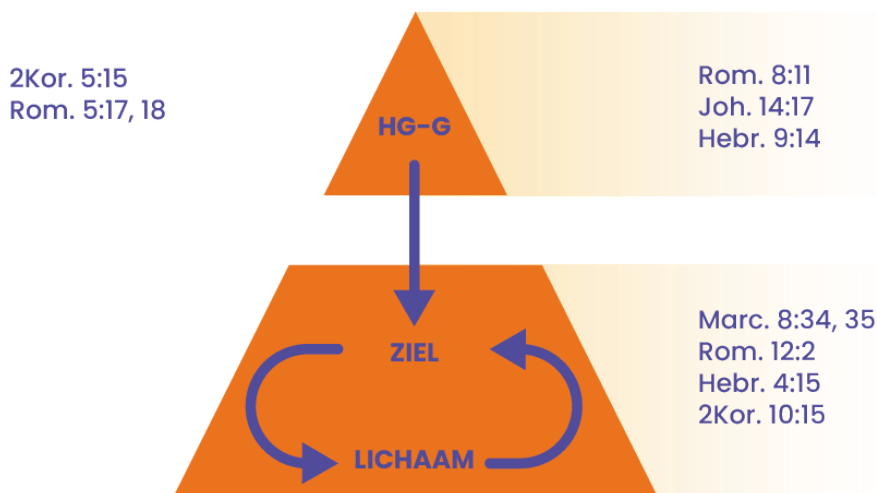
De mens kan zelf de relatie met God niet herstellen, hij kan alleen ja of nee zeggen tegen het aanbod van God om op Gods manier de relatie en daarmee ook de vreugde in het bestaan te herstellen. Johannes 3:16 (NBG51) zegt het op deze manier: ‘Want alzo lief heeft God de wereld gehad, dat Hij zijn eniggeboren Zoon

gegeven heeft, opdat een ieder, die in Hem gelooft, niet verloren ga, maar eeuwig leven hebbe.’

Alleen Jezus Christus is de Weg (terug naar God), de waarheid en het leven (Joh. 14:6). De mens mag zelf beslissen of hij dit aanneemt of niet.

NIEUWE MENS IN CHRISTUS

GAL.2:20 EF.4:24

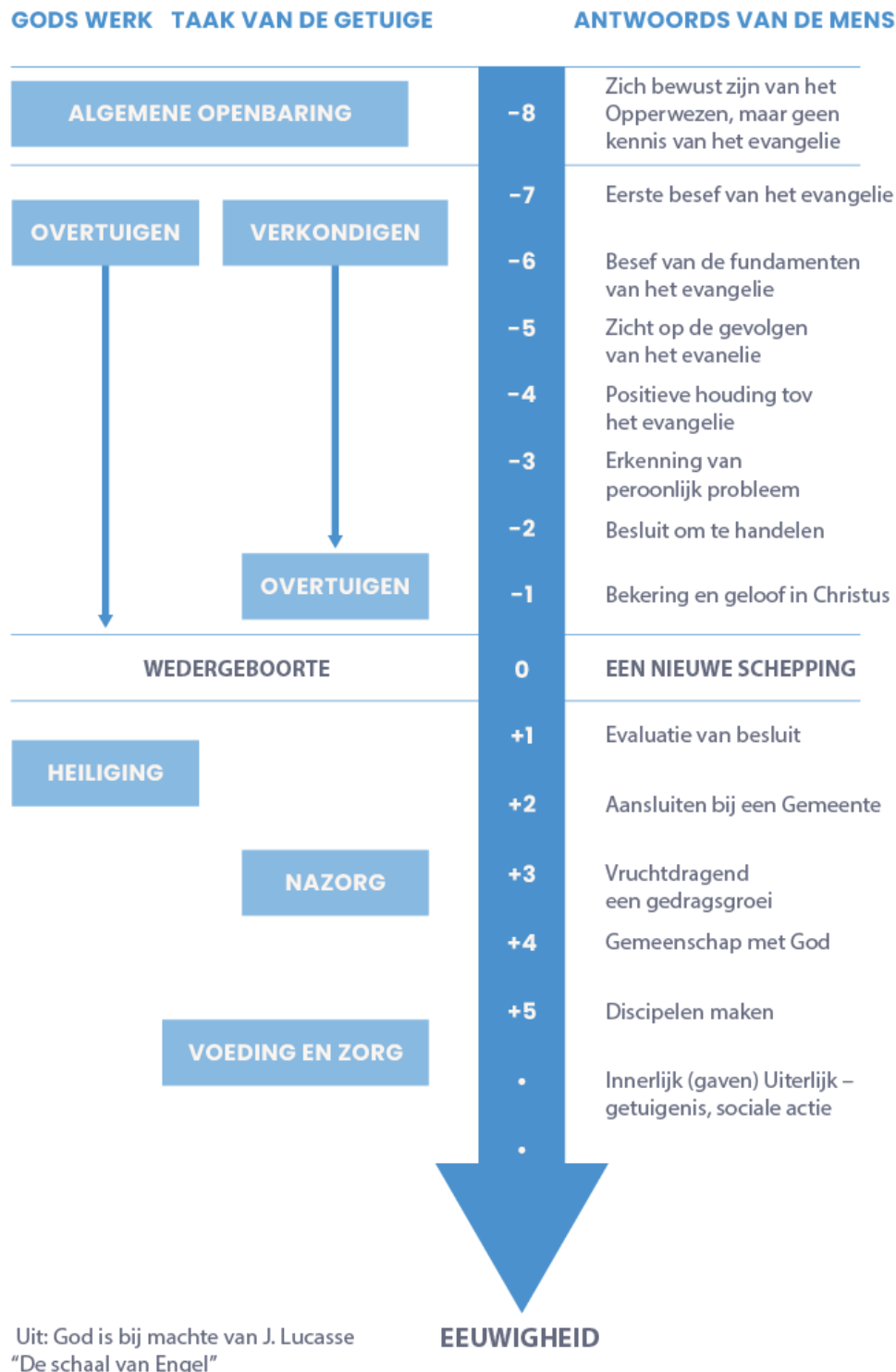


DIAGNOSTIEK

Om vanuit het bijbels mensbeeld te komen tot een juiste diagnostiek, is in het algemeen een behoedzaam proces nodig. Veel symptomen of klachten worden vaak of alleen lichamelijk of alleen psychisch of alleen geestelijk beoordeeld. Iemand met rugklachten die naar een fysiotherapeut gaat zal merken dat klachten gauw vanuit een raamwerk van het houdings- en bewegingssysteem bekeken worden; er zal al gauw een scheefstand of disbalans gevonden worden. Gaat dezelfde patiënt naar een psycholoog dan worden de klachten vaak meer beoordeeld vanuit psychische factoren. Andere hulpverleners zullen in dezelfde klachten ook mogelijk alleen maar demonische invloeden zien.

Naarmate ik langer werk als psychosomatisch therapeut, des te meer ik merk hoe complex een mens is. Ook ik ben ervan overtuigd dat er allerlei verbanden bestaan tussen lichaam en psyche of tussen geest en lichaam. Maar pas op voor etikettering van mensen! Soms blijken er bij lichamelijke klachten van iemand geen psychische of geestelijke achtergrond aanwezig te zijn, maar bestaan de klachten op grond van een gewoontegebaar of biologische reflex. Hoewel er zeker een positieve invloed van geestelijk leven uit kan gaan op de lichamelijke gezondheid (Spr. 4:22 en Spr. 3:8), wil dat niet zeggen dat iemand met een slechte lichamelijke gezondheid een slecht geestelijk leven heeft. Denk maar eens aan Joni Eareckson die door een duik in ondiep water levenslang verlamd raakte. Terwijl ze lichamelijk ernstig gehandicapt bleef, heeft zij, ondanks haar klachten, een uitermate gezond psychisch en geestelijk leven opgebouwd.

SCHAAL VAN ENGEL

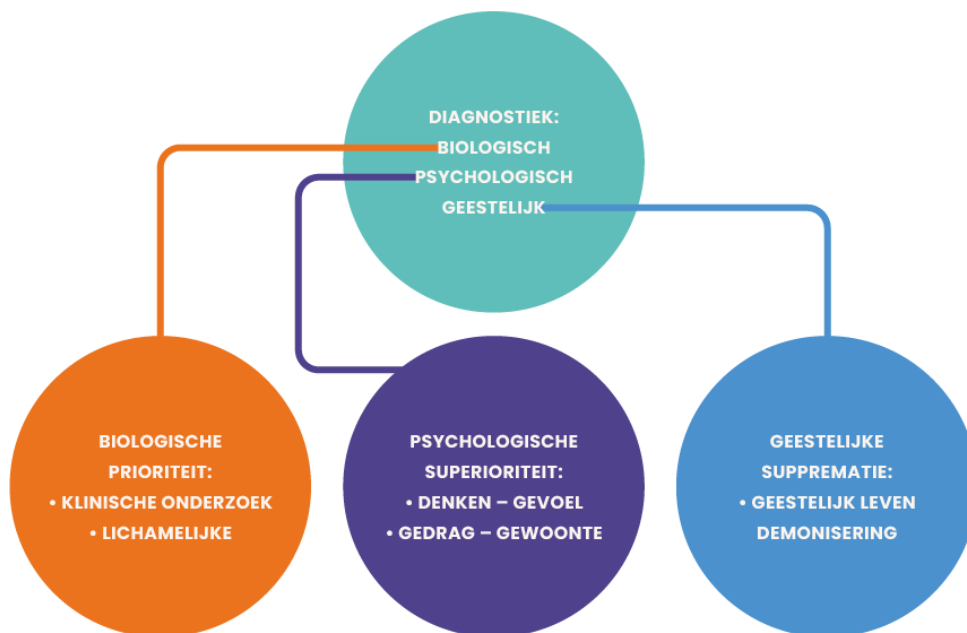


Vaak zal men ontdekken dat de zwaartepunten van klachten of ziekten op de verschillende terreinen van het mensbeeld liggen. Vaak moet voor de diagnosestelling een voorzichtige weg gevolgd worden, waarin alle aspecten naar lichaam, ziel en geest eerst geïnventariseerd moeten worden. Hoewel men veel kennis van methodieken nodig heeft, zal de therapeut bij de bepaling van de juiste diagno-

se uiteindelijk steeds geleid moeten worden door de Heilige Geest om nu juist datgene aan te raken wat nodig is. Vaak zal men zelfs als een ziekte bijvoorbeeld als vooral psychisch is aangemerkt, steeds de mogelijkheid open moeten laten dat er bijvoorbeeld een puur lichamelijke ziekte zich openbaart, die aanvankelijk in de symptomen nog niet zo duidelijk was. Daarom is het na een eerste diagnosestelling raadzaam om steeds weer opnieuw, en geleid door de Heilige Geest, af te stemmen op de cliënt. Zoals gezegd moet een probleem vaak op alle drie deelgebieden aangepakt worden. Zo zal bijvoorbeeld iemand met angsten moeten leren lichamelijke middelen te gebruiken (zelfcontrole, ademhaling, ontspanning, eventueel medicijnen), psychische middelen (anders denken, afleiding) en geestelijke hulp (God is bij me in mijn angst en zal me helpen).

Voor een goede diagnose is dus een uitgebreide inventarisatie nodig van lichamelijke, psychische en geestelijke aspecten van de klachten. Het is daarom raadzaam een zekere volgorde in het geheel te betrachten. Hier zullen andere hulpverleners soms ook informatie over de cliënt moeten geven. Bijvoorbeeld een arts die door onderzoek kan vaststellen dat er niet sprake is van pathologie maar van functiestoornissen. We kijken hierbij naar 3 aandachtsvelden in de volgende volgorde.

DIAGNOSTIEK VAN DE GEHELE MENS



3.1 BIOLOGISCHE PRIORITEIT

Is er een puur lichamelijke ziekte of problematiek? (Bijvoorbeeld trauma, voedingsdeficiëntie, hormonaal probleem etc.). Steeds zal men, ook als er meer psychische of geestelijke aangrijpingspunten aanwezig zijn, steeds weer attent moeten zijn op een lichamelijke ziekte, of een puur lichamelijke ziekte die zich langzaam openbaart. Heeft een huisarts of specialist een lichamelijke ziekte uitgesloten? Is er klinisch onderzoek verricht? Er is een verschil tussen een functiestoornis en pathologie.

3.2 PSYCHOLOGISCHE SUPERIORITEIT

Onze hersenactiviteiten, zoals ons denken en gevoel, spelen een grote rol ten aanzien van ons lichamelijk functioneren. Iemand die vol wrok en haatgevoelens zit zal daardoor lichamelijke klachten ontwikkelen die niet te verhelpen zijn met medicijnen of lokale middelen of therapie. Meestal is er een relatie tussen lichamelijk en psychisch disfunctioneren. Als uitzondering kunnen mensen met een lichamelijke handicap (zoals Joni Eareckson) psychisch soms bijzonder veel presteren. Maar over het algemeen zijn psychologische factoren superieur aan (dat wil zeggen: belangrijker dan) lichamelijke aspecten. In deze diagnostiek komen ook de psychosociale factoren aan de orde zoals de relaties met de medemens, het gedrag, denken, willen en voelen op verschillende levensterreinen.

3.3 GEESTELIJK OVERWICHT

Pas in derde instantie inventariseren we geestelijke aspecten. We moeten iemand met vreemd gedrag niet gelijk als ‘demonisch’ bestempelen. Een geest kan niet altijd met het verstand omvat worden, maar een geest moet geestelijk onderscheiden worden. Bij de diagnostiek op dit gebied is een gave van onderscheid van geesten van groot belang. Er moeten echter ook duidelijke geestelijke symptomen te vinden zijn om te stellen dat er sprake is van een geestelijk disfunctioneren, het mag zeker geen sluitpost zijn. Evaluatie en toetsing door anderen is onmisbaar.

3.4 VOORONDERSTELLINGEN VAN DE CLIËNT

De manier waarop hulpvragers hun eigen problematiek zien is zeker bij chronische klachten (langer dan drie maanden) van groot belang. Dit vormt een beeld hoe zij zelf de prioriteiten van het complexe probleem zien, welk verwachtingspatroon ze ten aanzien van de hulp hebben en hoe ze de relaties binnen en buiten zichzelf waarderen en benaderen. Vragen als: “Weet u wat de naam van uw aandoening/ziekte is, waardoor het veroorzaakt wordt of hoe lang het gaat duren, wat de consequenties zijn en hoe uw eigen rol bij het herstel is?”, kunnen lang niet altijd door de cliënt beantwoord worden, maar de antwoorden geven toch vaak aan of en hoe men de klachten ziet als een biologisch, psychologisch of geestelijk probleem of als een mix. Een verwrongen beeld wat tegengesteld is aan de diagnostiek van de hulpverlener verdient extra aandacht. Het is van belang voor het therapeutische klimaat en de kwaliteit van de therapie dat verkeerde precognities ontmaskerd worden.

3.5 AARDSE EN GEESTELIJKE REALITEIT

Hier volgen eerst een aantal voorbeelden. Een mevrouw met een beklemd gevoel dacht dat ze geestelijk werd aangevallen. Bij nader onderzoek van haar geestelijk leven werd dit laatste niet bevestigd. Mevrouw had hyperventilatie-klachten die meer een biologisch-psychologische achtergrond hadden dan een geestelijke. Door steeds maar te ‘strijden’ tegen hemelse machten, ook met hulp van broeders en zusters, werden haar angsten groter en werden de klachten in stand gehouden. Daarmee werd het uiteraard ook een geestelijk probleem, maar door haar verkeerde vooronderstelling.

Een man had van zijn sociale leven een warboel gemaakt. Hij had met iedereen ruzie, zowel in familie, werk als omgeving. Hij zei: “Je kunt wel zien dat we in de eindtijd leven en dat er veel strijd is bij Gods kinderen”. Hiermee ontdeed hij zich van iedere eigen verantwoordelijkheid van het probleem en stelde zich passief op. Ook hier is een duidelijke disbalans in het evenwicht van geest, ziel en lichaam. Met deze man moet niet gebeden

worden om bescherming maar om inzicht in de biologische en psychosociale factoren in zijn problematiek en zijn eigen rol hierin. Het moet duidelijk worden dat God bemoeienis met ons leven heeft, maar ook verantwoording geeft in onze dagelijkse relaties en bezigheden.

Een man ontkent de ernst van een levensbedreigende ziekte, omdat hij vindt dat zijn geloof groter moet zijn. De ontkenningfase is vaak een stap in de verwerkingsproblematiek, maar hier gaat het om iemand die erin blijft ‘hangen’ en de verkeerde opvatting heeft, dat genezing alleen maar van zijn geloof afhangt en aldus min of meer ‘afgedwongen’ moet worden.

Een vrouw voelt zich schuldig omdat ze vijf keer tot God gebeden heeft en God haar niet genezen heeft. Ze voelt zich schuldig omdat ze de verkeerde mening heeft dat ziekte altijd een slechte relatie met God als oorzaak heeft.

Een vrouw denkt de zonde tegen de Heilige Geest begaan te hebben omdat ze de nabijheid van God niet meer ervaart. Het feit dat ze daar geweldig mee zit, bewijst al dat ze deze zonde, die te maken heeft met voortdurend en hardnekkig ongeloof, niet begaan heeft. Bovendien is het ervaren van God geen bewijs van geloof (denk eens aan depressieve mensen, ze zijn gelovig maar hebben moeite met God te ervaren). Dr. Kurt Blatter geeft in zijn boek Bijbels omgaan met stress deel 2 achttien (!) manieren aan hoe iemand door geloof ziek kan worden (zie hoofdstuk 1). Natuurlijk wordt bedoeld een verkeerd interpreteren van geloof, want geloof moet juist een gezond makende zaak zijn (2 Tim. 4:3).

Lichamelijke disbalans

Veelal zijn er verkeerde precognities zoals over het verband tussen pijn en bewegen. Ook hier weer een aantal voorbeelden. ‘Als ik me over de pijn heen zou zetten, dan zou bij bewegen alles erger worden’, of: ‘De veiligste manier om pijn te voorkomen is zo min mogelijk bewegen’.

‘Als ik mijn adem- ontspanningsoefeningen of mijn joggen, sport of fitness nu maar goed doe, dan lossen alle psychische en geestelijke problemen zich vanzelf op’. Het kan een stap in

de goede richting zijn, maar door alleen aandacht te geven aan het lichamelijke worden psychische en-of geestelijke problemen te simpel benaderd.

Een overdreven aandacht aan medicijnen, extra voedingssupplementen en mineralen of diëten kan een oplossing op psychisch en geestelijk niveau in de weg staan.

Vaak worden identiteit en gezondheid alleen afgemeten aan hoe men eruitziet, aan het gewicht, of aan de dikte van de spiervezels.

Psychosociale disbalans

Psychosociale disbalans heeft vaak te maken met een of meer van de volgende factoren.

1. Ongunstige persoonskenmerken zoals een lage persoonlijke effectiviteitverwachting, pessimisme, neuroticisme en narcisme.
2. Duidelijke disfunctionele ziekteopvattingen of gedragingen die de klachten verergeren.
3. Een meer dan normaal wantrouwen of juist vertrouwen in een hulpverlener.
4. Sterk rationaliseren van gevoelstrauma's.
5. Traumatiserende gebeurtenissen.
6. Verslavingen.
7. Alle geestelijke waarnemingen worden alleen geïnterpreteerd als een perceptie van de hersenen maar niet als een geestelijke realiteit. Men neemt bijvoorbeeld occulte bindingen en gevolgen ervan niet serieus en benaderen alles vanuit de psyche van de mens.

In het hele begeleidingsproces van de genezing van de 'hele mens' is overgeestelijkheid, somatisatie (alleen aandacht voor de lichamelijke klachten) en vérgaand psychologiseren of rationaliseren van de klachten een gevaar wat steeds weer opduikt. Ook kan iemand van de ene disbalans, bijvoorbeeld somatiseren tijdens de begeleiding, 'doorschieten' naar een andere disbalans zoals overgeestelijken.

Bij de benadering van de gehele mens zal de hulpverlener een brede kennis moeten hebben van de 'overlap' van deze processen en bovendien een goede observatie moeten beoefenen van de gevolgen van de soort hulp bij de cliënt en de verschuivingen die dit teweegbrengt in het hele hulpverleningsproces en de beleving van de cliënt.

Hoewel ieder mens natuurlijk verschillend is qua identiteit en karakter - de ene persoon zal soms meer fysiek of psychosociaal (in denken of voelen) ontwikkeld zijn, of meer geestelijk georiënteerd - toch dient in de gehele ontwikkeling en genezing van de mens terdege rekening gehouden worden met een geleidelijke evenwichtige groei wat betreft geest, ziel en lichaam. God heeft ons zó geschapen dat we ons in die eenheid kunnen ontwikkelen en Zijn Beeld in Christus kunnen weerspiegelen. Natuurlijk beseffen we dat in een groot aantal gevallen die geleidelijke ontwikkeling in genezing niet haalbaar is, zoals Joni met haar verlamming, waarvan menselijk gesproken een lichamenlijk herstel geen reële verwachting meer is.

Een andere balans: de aardse en de geestelijke realiteit

Zijn veel psychologische en lichamelijke stressmanagement--methoden erop gericht om in situaties zelfcontrole en overzicht te verkrijgen, geestelijk gezien is overgave aan God een belangrijk hulpmiddel. Natuurlijk mag je de psychologische en geestelijke principes niet tegen elkaar uitspelen, beiden zijn van groot belang. Er zijn in de Bijbel heel wat principes te leren. Het woord in de Bijbel wat het meeste met stress overeenkomt vinden we in Johannes 16: 33:

‘In de wereld lijdt gij verdrukking (thlipsis = druk, beklemming, stress), maar houdt goede moed, Ik, (Jezus) heb de wereld overwonnen.’

De wereld staat dan voor de kosmos, de geest van deze wereld, alles waar we in deze tijd mee in aanraking kunnen komen. Een van de belangrijkste stressfactoren voor een mens is het feit dat we leven in twee realiteiten: De geestelijke realiteit en de aardse realiteit. We belijden geestelijk gezien heel wat: we leven niet meer voor onszelf, maar voor Christus (Galaten 2:20). We wandelen in de hemel met Christus. We zijn rimpelloos en rein, geestelijk gezegend met alle geestelijke zegen in Christus (Efez. 1), enzovoort. In het dagelijkse leven in de aardse realiteit is het soms moeilijk die geestelijke realiteit te laten integreren. In de dagelijkse stress van werk, relaties, onvolkomenheden, geldnood, zondig gedrag, afwijzing, teleurstellingen enzovoort ervaren we de druk van de kosmos (wereld).

Vaak leidt het spanningsveld tussen wat we belijden en wat we niet doen, tot een vlucht naar óf alleen de geestelijke realiteit óf de vlucht naar alleen de aardse realiteit.

In het eerste geval raken we overgeestelijk, spreken ‘de tale Kanaans’ en lopen alleen met ons hoofd in de wolken zonder enig contact te hebben met onze aardse verantwoordelijkheden in ons gezin, werk, stad en maatschappij. Dit leidt tot een ‘stress-schizofrenie’ die de mensen ziek kan maken. De andere vluchtweg is dat mensen hun geestelijk leven en inzicht totaal overboord zetten en zich alleen richten op de aardse realiteit. Of zich door het spanningsveld zo zondig voelen dat er voor hen geen genade in het geloof schijnt te zijn. Nee, het beste stressmanagement is de geestelijke realiteit integreren in het aardse. In de boven aangehaalde tekst zegt Jezus: “In de wereld lijdt gij verdrukking, maar houdt goede moed, Ik heb de wereld overwonnen”.

Naast een reëel besef van onze eigen verantwoordelijkheden, moeten we realiseren dat de Bijbelse beloften, ondanks de zichtbare schijn van het tegendeel, recht overeind staan.

God zal ons niet boven draagkracht beproeven, Hij is met ons tot de voleinding der wereld, Hij heeft alles in Zijn hand, Hij is ‘in control’ zowel in de wereld en als in ons persoonlijk leven.

We moeten de dingen van boven bezien, vanuit een ander perspectief bekijken, namelijk vanuit de mogelijkheden van God zelf. In de psychologie lijkt dit op probleem-georiënteerde cognitieve coping, met dit verschil dat het hier niet alleen een perceptie van de dingen is maar de objectieve werkelijkheid zelf.

Een ander belangrijke psychotechniek, de emotie-georiënteerde cognitieve stresscoping vinden we ook in de Bijbel terug waar God ons oproept ons hart uit te storten en onze gevoelens bij Hem te brengen (Psalm 83 en 86). Velen hebben de neiging zich in hun leven alleen op hun probleem (o.a. ziekte) te focussen. Ze worden als het ware gehypnotiseerd door het probleem en in hun bewustzijn draaien alleen nog maar cassettebandjes met het probleem. Het probleem dreigt hen te bedelven.

Het probleem zit dan tussen hen en God. God lijkt niet meer bereikbaar. De oplossing is het probleem te bekijken 'van boven', in de positie van Christus, als hogepriester, herder en vader. Is het probleem er dan niet meer? Jawel, maar je bekijkt het vanuit een andere positie, met andere mogelijkheden in Christus. Dat lijkt gemakkelijk maar dat is het niet. Je hebt daar vertrouwen voor nodig. Vertrouwen als een daad van je wil, namelijk je weg op de Heer wentelen, radicaal (Psalm 37: 1-5). Dat vertrouwen is ook een houding (Psalm 125). Het vertrouwen (geloof) is gebaseerd op de beloften van het Woord van God. Door daar steeds meer op te steunen, door God in alle facetten van je probleem te betrekken, door de aardse en geestelijke realiteit te integreren, leer je steeds meer 'de gebaande weg van je hart' (Psalm 84 6-8) te bewandelen. Dan ontstaat door die gemeenschap (communicatie) een vrucht van de Heilige Geest.

De Statenvertaling zegt in de Romeinenbrief dat we 'een plant' met Christus zijn geworden. In die samen(be)leving groeit, als de weg naar God steeds gevolgd wordt, een vrucht van (geloofs-)vertrouwen (Galaten 5: 20). Dat is soms het hogere doel

van God in een mensenleven, niet om hem of haar te behoeden voor allerlei ziekten, stress, of de christenen te bevredigen in al hun (soms vleselijke) verlangens en behoeften, maar hun te leren te leven door het geloof. De rechtvaardige zal leven door geloof (Romeinen 1: 17).

3.6 BEVRIJDING VAN BANDEN EN BIJBELSE TOETSING

In onze tijd, waarin satan, de wetteloze, zich steeds meer manifesteert als een wereldbeheerser, (2. Thes.2:7,9; Ef.6:12) zien we ook in de westerse landen, een toenemende demonisering, een betovering van mens en maatschappij. Wie met 'verlichte ogen van het hart' (Ef.1: 18) en 'doorboorde oren' deze ontwikkelingen tegemoet treedt, ziet de geweldige nood en hoort de indringende schreeuw om bevrijding en genezing van velen, die in nood zijn: gevangen, gebonden, verdoofd, verduisterd, verblind en verlamd.

De bevrijding, verlossing en heelmaking, door de Here Jezus aangekondigd als het 'Aangename jaar des Heren' (Luk.4:19) is eveneens een geestelijke realiteit, die helaas zo weinig geproclameerd wordt. De Zoon van God is geopenbaard, opdat Hij de werken des duivels verbreken zou (1. Joh.3:8). In dit artikel willen we een bescheiden aanzet geven, in het ontdekken van enkele bijbelse aspecten in het proces van bevrijding uit de ketenen der gebondenheid tot innerlijke genezing en heelmaking in Christus (1. Thes.5: 23),

SATAN, ZIJN DOEL EN (ON)MOGELIJKHEDEN

Iedereen, gelovigen zowel als ongelovigen, ondervindt de werking van Christus' tegenstander in zijn leven. Hij oefent zijn heerschappij uit door de zonde en de angst voor de dood (Hebr.2:15). Niet elke zonde wordt door zijn toedoen veroorzaakt, maar elke zonde geeft hem macht over deze persoon. 'Wie de zonde doet, is slaaf van de zonde' (Rom.6:6) en de duivel zondigt van den beginne (1. Joh.3: 8).

Bij een gelovige betekent de zonde het herwinnen van een stuk machtsgebied (1. Thes.3:5, Ef.4:27). Ongeloof ten opzichte van Gods Woord en geloof in de leugens van de satan brengen

de mens tot bijgeloof, afgoderij en occultisme. Daardoor ontstaat een toenemende geestelijke blindheid en een steeds grotere afhankelijkheid van 'de god dezer wereld' (2. Kor.4:4). Door dwaalgeesten en dwaalleringen, door valse christussen en profeten, door bedrieglijke tekenen en wonderen onder religieuze of wetenschappelijke dekmantel worden de mensen ingewijd in een gedemoniseerde wereld, die wacht en verlangt naar de komst van de antichrist (2. Kor.4: 3,4; 2. Thes.2:8-12; 2. Kor.11: 4, 13-15; Mat 24:5,11,24; Op.2:20; Op.13:13-18; Kol.2:8, 18-23; 1. Tim.4:1-3; 2. Petr.2:1-3).

Wedergeboren Christenen zijn gered uit de macht der duisternis (Kol.1:12-13; Ef.4:1-3). Toch heeft iedere Christen de opdracht staande te blijven en dit door de wapenrusting Gods ter hand te nemen (Ef.6:10-20). De Heilige Geest woont in de gelovige (1. Kor.3:16; 6:19). Satan probeert in de strijd van vlees en geest (Rom.6:1 - Rom.7:25) de gelovige tot zonde te verleiden. Een Christen heeft in zichzelf geen enkele bescherming hiertegen. Onderwerping, toewijding (Rom.12:1-2) en vrijwillig stellen onder de leiding van de Heilige Geest, schuilen in de Toevlucht, de vaste Burcht (Ps. 91:1) biedt pas echte weerstand aan de duivel (Jac.4:7), die dan van ons wegvlucht.

Er zijn evenwel grenzen aan satans macht! Hij kan een gelovige niet verloren doen gaan, (1. Kor.5) wel krijgsgevangen maken (Rom.7:23) maar niet scheiden van de liefde van Christus (Rom.8:38-39). God laat dingen toe in het leven van een gelovige (1. Kor.10:13; Op.2:10) en heeft (ondanks ons falen) alles in de hand, waarvan uit we niet geroofd kunnen worden (Joh.10:28; vergelijk Job en Mat.10:28).

De invloed van de duivel kan zijn die van demonisering (Mat.4:24; Marc.1:32; Luk.8:31b). Deze beïnvloeding kan bestaan uit verschillende mate van gebonden zijn aan de macht van de satan, tot zelfs inwoning toe. (inwoning is een betere term dan bezetenheid) Luk.7:39; Joh.7:20, 8:48, 10:20; Lev.20:7.

Ook gelovigen kunnen een demon inwonend hebben. (Luk.13:11-14; 2. Kor.11:4) De graad van invloed van de demonische machten is afhankelijk van hun aantal (Mat.12:43-45; Marc.5:9), hun kracht (Ef.6:12) of hun boosheid (Mat.12:34). Verder de sterkte van de geestelijke wapenrusting van de gelovige, dat wil zeggen

in hoeverre hij of zij zich onder het gezag van Christus plaatst en gehoorzaam is aan het Woord van God.

Trouwe lezers van Promise Magazine kennen al het uitgebreide scala van occulte methoden in de gezondheidszorg, waarmee ook gelovigen binnen de invloedssfeer van de duivel kunnen komen. We kunnen hier kortgezegd twee categorieën onderscheiden, namelijk:

1. Een directe beïnvloeding door gebruik te maken van demonische krachten buiten de mens. Dit is de (passieve) patiënt, die krachten van buiten over zich laat aanroepen en via bepaalde rituelen op zich in laat werken. Hier spreken we van een belasting door demonen. (Engels: oppression). Bijbelse terminologieën zijn: a) gediagnosticeerde - besprokene, gewichelde; b) degene die therapie heeft ondergaan- betoverde en bezweerde.
2. Een directe beïnvloeding door gebruikmaking van krachten in de mens. Dit is de (actieve) behandelaar (diagnost of therapeut), die beschikt over occulte krachten in hemzelf en deze op anderen overdraagt. Hier is dus sprake van een inwonende demon. (Engels: possession) De Bij-

belse terminologieën hiervoor zijn a) diagnost - waarzegger, wichelaar; b) therapeut - tovenaar, bezweerder. Bijvoorbeeld: Ez.21:21-23; Micha 3:11; Gen.44:5; Deut.13:1-5; Jer.23:25-31; Lev.19:26; 2. Kon.21:6; 2. Kron.33:6; Jes.2:6, 57:3; Jer.27:9; Micha 5:11; Jes.47:13; Deut.17:3; 2. Kon.17:16; Amos 5:26; Jer.10:2; Dan.1:20, 2:2; Gal.5:20,21 (pharmakia= venijngeving); Hand.8:4-25; Mat.7:13-23; Hand.16:17-18; Op.18:23.

Het onderscheid tussen de twee bovengenoemde mate van beïnvloeding is belangrijk, zeker ook voor het bevrijdingspastoraat.

KENTEKENEN VAN GEBONDENHEID EN INWONING

De invloed van de duivel kan op alle aspecten van het menszijn doorwerken. Door gebondenheid en of inwoning van demonen kunnen er zo kentekenen zijn op geestelijk, psychisch en lichamelijk niveau. Ook zijn er nog vaak para-psychische verschijnselen, die zich manifesteren. Uiteraard is de komende opsomming slechts een verzameling bij occult belaste mensen.

Het voorkomen van een of zelfs meerdere symptomen is zeker niet altijd 'een sluitend' bewijs voor aanwezigheid van demonie. De werkelijke toets zal uiteindelijk de confrontatie met de persoon van Christus zijn (in de gelovige, bijvoorbeeld de hulpverlener).

MOGELIJKE GEVOLGEN OP GEESTELIJK GEBIED

1. Heftige weerstand tegen Christus (Marc.1:24, 5:7; Mat.8:29; Luk.4:34, 8:28; Jes.8:21).
2. Weerstand tegen gemeenschap met Christenen (bijvoorbeeld de viering van het avondmaal).
3. Weerstand tegenover de Heilige Geest (ongevoeligheid, afstomping, 2. Thes.2).
4. Geen weerstand tegenover de zonde (verschroeid geweten) innerlijk vloeken, godslasterlijke gedachten, spotzucht, geestelijke hoogmoed, wetticisme, fanatisme, godsdienstwaanzin, verharding tegenover de oordelen van God.
5. Moeite hebben met gebed. Geen verlangen naar gebed, zich niet kunnen concentreren, slaapgeest onder bidden.
6. Weerstand tegen geloof. Hardnekkig ongeloof, geen geloofsgroei en geloofsstoringsen, geen vrede, blijdschap, woede tegenover anderen die zich bekeren. Onrust bij het lezen van ontmaskerende literatuur over het occultisme.
7. Gebrek aan onderscheidingsvermogen ten opzichte van geestelijke stromingen van deze tijd, geestelijke blindheid, openheid voor allerlei onbijbelse ideologieën, religies, dwaalleringen, mystiek, gnostiek en modernisme (Ex.20:1-6; 1. Kor.10:20-22).
8. Weerstand tegen gelovigen (bespotten, weglopen, uitschelden van gelovige hulpverleners).
9. Soms komt er weerstand voor tegenover godsdienstige voorwerpen; bijvoorbeeld het kruis, de Bijbel, gezangenboeken, etc.

MOGELIJKE LICHAMELIJKE SYMPTOMEN

Ook hier eerst weer een waarschuwing: men mag zeker niet alleen op basis van een aantal van deze symptomen gelijk gebondenheid of inwoning constateren. Pas als er vele symptomen

ook op andere terreinen zich openbaren plus het al genoemde criterium van de confrontatie met (het leven van) Christus, dan kan de Heilige Geest op dit punt onderscheid geven!

1. Opvallend sterke lichaamskracht (Marc. 5:3 vv; Hand.19:16).
2. Storingen in organische functies, b.v. door stomme of dove geesten (Marc. 9:17,25). Stuiptrekkingen, hysterische krampen, zenuwtrekkingen (Luk. 9:42; Mat.10:1; Marc.1:23).
3. In gezinnen waar veel bijgeloof en occultisme voorkomt, constateren veel zielzorgers vaak: veelvuldige miskramen, kinderloosheid, misvormde kinderen, periodiek intredende ongelukken en sterfgevallen, erfelijke belastingen die artsen niet kunnen verklaren, abnormale aanvallen van epilepsie, benauwdheid rondom de hartstreek.
4. Veel aspecifieke, algemene malaisegevoelens.
5. Mogelijke kenmerken: sterk transpireren en vreselijk stinken, lichamelijke vervuiling en verwaarlozing, sterk uit de mond stinken, een veranderde oogopslag, andere stem, spraak, zinsbouw, zelfkastijding, trillingen of bevingen, provocerend seksueel exhibitionisme.

MOGELIJKE PSYCHISCHE GEVOLGEN

1. Zelfverwondingen en zelfmoordpogingen (Marc. 5:5, 9:22).
2. Agressiviteit tegenover anderen (Marc.1:23, 5:7, 9:18-20).
3. Angst (1. Sam.18:10-11, 19:9-10; Jes.8:19-21; 2. Tim.1:7).
4. Wanhoop (Jes.8:20), zwerven in isolatie (Jes.8:21), duisternis en donkerheid (Jes.8:22), fobieën, waanvoorstellingen, dwanggedachten, nachtmerries, maanwandelen, grote zelfzucht, waanzin, kleptomanie, opvliegendheid.
5. Weerspannigheid en ongezeglijkheid (1. Sam.15:23).
6. Wetteloosheid (2. Thes.2:3-12).
7. Seksuele perversies, verslavingen, necromantie (Jes.8:19, Deut.18:11).
8. Depressiviteit, twistziek, strijdzucht in familie.
9. Demonen zien, licht en lichten zien, nachtelijke bezoeken van demonen, stemmen horen, abnormale geslotenheid, leugengeest, wraakzucht etc.

MOGELIJKE PARA-PSYCHISCHE SYMPTOMEN

1. Spreken van een ander uit de persoon, die een inwonende geest heeft (Marc.1:24, 34; 3:11, 5:7,9-12; Mat.8:29; Luk.4:34, 41; Luk.8:28; Hand.16:17, 19:15).
2. Helderziendheid; helder-voelend-wetend (Marc.5:7-8), uitleggen van voortekenen (Deut.18:10).
3. Waarzeggerij (Jes.8:19; Deut.18:10-11; Hand.16:16-18).
4. Toverij (Deut.18:10; Hand.13:6-10).
5. Gebondenheid aan het voorgeslacht, niet als straf maar als rechtsaanspraak in werking (Ez.18:17-20).
6. Mediums (Lev.3:31, 20:27; 1. Sam.28:3-25).

7. Afgoderij (Ex.20:1-6; 1. Kor.10:20-22).
8. Door het vuur gaan (Deut.18:10).
9. Wichelarij en pendelen (Deut.18:10).
10. Onjuiste profetieën (Deut.18:22).

Natuurlijk is het van belang in deze bovennatuurlijke gaven onderscheid te maken tussen enerzijds toverij of anderzijds een gave van de Heilige Geest. De duivel is immers de grote imitator van God!

DE WEG TOT VOLKOMEN VERLOSSING IN CHRISTUS

Pastoraat op occult terrein hoort niet in handen van jonge mensen of jonge gelovigen. Een grondig pastoraat kan hij of zij alleen doen, die geestelijk rijp, ervaren en door God geroepen is. Alleen hij, die de demonen tegemoet wil treden, met de heiligheid van God zelf, die een godvruchtig en gereinigd leven leidt, elke bewuste zonde belijdt (1. Joh.1:9), Die tot God nadert en zich aan Hem onderwerpt (Spr.18:10), die de duivel zelfs geen voet geeft (Ef.4:27) en een intieme relatie met God onderhoudt via gebed en vasten (Mat.17:21). Niet altijd hoeft er een 'officiële' hulpverlener te zijn. De Enige die bevrijding kan geven is Jezus Christus, die het zeker ook zonder zo'n hulpverlener afkan.

Toch verdient het aanbeveling met andere broeders en zusters die voldoen aan bovengenoemde voorwaarden, als een team (bijvoorbeeld in een plaatselijke gemeente) samen te werken, waarin ook een toetsing plaats kan vinden van elkaar

en iedere te nemen stap. Ook dient het aanbeveling om contacten te hebben met een christelijke psychiater (die in deze zaken inzicht heeft), die geraadpleegd kan worden. Zeker daar waar het gaat om het verschil in psychiatrische ziektebeelden en demonie. Zo komt hallucineren ook voor bij veel en zwaar vasten, felle stress, martelingen, bevriezingsdood, lange tijd opgesloten zitten in donkere ruimtes, etc.

Niet toverformules of exorcatie formules hebben kracht om banden te breken, maar alleen het bloed van het Lam (Kol.2:13-15). Demonen worden verdreven of uitgedreven door de Geest Gods (Mat.12:28), geloof (Mat.17:20), bidden en vasten (Mat.17:21), gebed (Marc.9:29), de vinger Gods (Luk.11:20, vgl. Ex.8:19), gezang (1. Sam.16:23), de naam van Jezus Christus (Marc.16:17) en de macht die Jezus geeft (Luk.10:19-20).

Als blijkt dat er onbeleden afgoderij, bijgeloof en/of occultisme zijn in uw leven, en u herkent veel van de genoemde symptomatologie, lees eerst eens 2. Kor.5:21; 1. Joh.3:8 en Kol.2:13-15. 'Wanneer de Zoon u vrijgemaakt heeft, zult gij waarlijk vrij zijn' (Joh. 8:31,32,36).

STAPPEN

De weg tot volkomen verlossing in Christus kent een aantal facetten of zo u wilt: stappen, die ik hieronder zal toelichten.

1. De vraag: wil je gezond worden? Dit vroeg Jezus aan de man in Bethesda. God dwingt niemand, in tegenstelling tot de satan die mensen dwingt en vasthoudt. Als omstanders alleen willen dat een persoon tot bevrijding komt is dat meestal niet genoeg, uiteindelijk zal deze persoon zich-

zelf onder het bloed van het Lam moeten willen reinigen. Natuurlijk is het zo dat de wil bij gebondenen eerst zeer zwak is en ‘fluctuerend’, maar iedere weg begint met het aanspreken van de wil door de Heilige Geest en het Woord. Jezus zegt: “Als gij in Mijn Woord blijft, zijt gij waarlijk mijn discipelen en gij zult de waarheid verstaan en de waarheid zal u vrijmaken. Wanneer de Zoon u heeft vrijgemaakt, zult gij waarlijk vrij zijn”. Zie Joh. 8:31,32,36.

2. Bijbelse voorlichting. Wat zegt de Bijbel over occultisme? Wat zijn eigentijdse vormen van occultisme, welke religieuze en wetenschappelijke verschijningsvormen zijn er waar deze
3. persoon mee in contact is gekomen. Verblinding en onwetendheid zijn verfijnde wapens van de satan (Jer.8:7b; Hos.4:6) Gods Woord is de enige maatstaf, de enige spiegel, het enige licht op onze weg (Ps.119:105, 130; Lees de Bijbel biddend, 1. Kor.15:34).
4. Wedergeboorte als voorwaarde. Bekering en wedergeboorte zijn absolute voorwaarden voor bevrijding van demonische invloeden! Alleen in Christus zijn deze machten overwonnen. Wie niet in Christus is, kan niet bevrijd worden. Soms is dat heel moeilijk in het bevrijdingspastoraat te onderscheiden. Iemand die nog zo graag bevrijd wil worden uit demonische machten, maar zijn leven niet aan Christus wil overgeven, is kansloos. Immers het is de inwonende Heilige Geest in een gelovige die op grond van het bloed van Christus kan reinigen.
5. Zelfonderzoek. Vergeetachtigheid in occulte contacten vroeger kan een occult symptoom zijn. Gebed, waarin de Heilige Geest gevraagd wordt alles in die zin te binnen te brengen is dringend gewenst. Vaak is het beter dat daarbij een hulpverlener met bovengenoemde kwaliteiten helpt (Joh.11:44).
6. Berouw en belijdenis. Het is noodzakelijk dat alle occulte contacten één voor één voor God genoemd en beleden worden (1. Joh.1:9; Jac.5:16,19). Een volledige bekentenis van alle contacten, ook als die in onwetendheid gebeurd zijn! Daaronder valt ook gemeenschappelijke schuld, bijvoorbeeld door erfelijke gebondenheden (Ex.20:5, 34:7; Num.14:18; Klaaglied 5:7; Jes.65:6,7; Jer.2:8, 9:14, 16:10-23). Christus heeft ons vrijgekocht van geërfde gevolgen en van onvergeven schuld van de voorouders (1. Petr.1:18,19). Zo ook van collectieve schuld van een volk of gemeente, familie (Neh.1:6, 9:16-37; Ezra 9; Dan.9:16).
7. Verbreken en wegdoen. Alle contacten met occultisten moeten radicaal verbroken worden, ook voorwerpen en literatuur moet weggedaan worden of verbrand. (Hand.19:19; Judas 23; Deut.7:25, 13:12-18; Gen.35:2-4; 2. Kon.23:4, 20,24). Ook brieven en talisman of amuletten moeten worden weggedaan. Zo alleen kan men zich bekeren van de duivel en de afgoden tot de Waarachtige God (Hand.14:15, 26:18; 1. Thes.1:9) Spr.28:13: ‘Wie zijn overtredingen bedekt, zal niet voorspoedig zijn, maar wie ze belijdt en nalaat die vindt ontferming’.
8. Gebieden. Pas als na de vorige stappen de binding nog te sterk blijkt, kan men demonen in de naam van Jezus Christus gelasten uit te gaan (Marc.9:25). Dit heeft niets te maken met charisma of apostolische tekenen.
9. Afzweren. In sommige situaties is er een pakt of verbond met de satan aangegaan. Of heeft men bepaalde geloftes gedaan en zijn verbintenissen aangegaan met occulte personen. Bijvoorbeeld beloftes bij de dood van een familielid.
10. Geloof. Geloof in de vergeving en reiniging en het volbrachte werk van Jezus Christus (Hebr.2:14; Kol.2:13-15; 1. Joh.1:7-9, 2:2, 3:8; Luk.7:48-50). Na voorgaande stappen moet de

persoon op grond van Gods Woord ook geloven dat God deze zonde van occultisme niet meer gedenken zal (Ps.103:3,12; Jes.1:8, 43; 43:25; 44:22; Jer.31:34; Micha 7:18 vv).

11. Opbouw van het geestelijk leven. a) De satan zal proberen verloren terrein terug te winnen. Daarom is het nodig aandacht te schenken aan een herstel en genezing van de mens naar geest, ziel en lichaam, zowel in zijn relatie tot God als naar medemensen. b) Een terugkerende geest is een reëel gevaar Mat.12:43-45. Opbouw van het geestelijk leven door aannemen geestelijke wapenrusting uit Efeze 6. Vooral bidden, bijbel lezen, contact met medegelovigen, gemeenschap in een Gemeente. Laat je lichaam, ziel en geest ten dienste van God zijn; dat is de redelijke eredienst (Rom.12:1-2.) Dien de Waarachtige God met ijver (1. Thes.1:9,10). Word een getuige van Jezus Christus (Hand.1:8; 1. Petr.2: 9, 3:15; Rom.10:10).
12. 'En Hij, de God des Vredes, heilige u geheel en al en geheel uw geest, ziel en lichaam moge bij de komst van de Here Jezus Christus blijken in alle delen onberispelijk bewaard te zijn' (1 Tess.5:23).

TOETSTENEN BIJBELSE INTEGRITEIT

De bijbelse integriteit dient getoetst te worden in de aanpak.

1. Het gaat gezegd om Gods doelen en voorwaarden en niet in de eerste plaats om de doelen van cliënt.
2. Pas op dat je zelf ook de cliënt niet geestelijk manipuleert; vooral de wil manipuleert door dwang. Dit is van oorsprong
3. van de duivel (Jes.14; Ez.28:16, uitgebreide handel = manipulaties, Spr. 26:20,22). Toverij is een poging om mensen in je macht te krijgen en te maken dat ze doen wat jij wilt, door gebruik te maken van een geest die niet de Heilige Geest is. Toverij is een werk van het vlees. Natuurlijk is de wil van een gedemoniseerde zwak en gebonden, maar wees je terdege bewust van mogelijke eigen manipulaties, houd je motieven rein.c) In de dienst van bevrijding is het raadzaam met twee hulpverleners (van verschillend geslacht) te werken, liefst onder 'gebedsdekking' van gemeente of pastoraal team. De hulpverlener moet geestelijk leven hebben, gave van geestelijk onderscheid en kennis van hulpverlening.d) Er is een verlangen naar intimiteit, waarbij de eigen identiteit van beiden beschermd moet worden. De eerste gerichtheid is op God en via God naar de ander. Intimiteit schept kwetsbaarheid, omdat muren verdwijnen. Jezus had ook verschillende relaties met twee groepen discipelen; de '72' en de '12'. Uit die '12' met drie nog intiemer: Petrus, Johannes en Jacobus. Binnen die drie was er één, die zich aan Zijn borst wierp Joh.21:20.e) Soms is er een dwang om zo snel mogelijk de begeleiding van een cliënt te stoppen (bijvoorbeeld één 'rituele' 'gebedssessie'), waardoor de kwaliteit van de hulpverlening in gevaar komt. Dit kan door tijdsnood (bij professionele hulpverlening), emotionele druk van hulpverlener, druk van een gemeente, druk van geld, druk van cliënt of van familie. Er mag niet alleen geestelijke bevrijding plaatsvinden. Ook andere terreinen, zoals de opbouw van de ziel, de relatie tot God en sociale relaties, moeten in de totaalbegeleiding opgenomen worden, anders blijft de cliënt zwak en is terugkeer van demonen een reëel gevaar.f) Anderzijds bestaat er door de intensieve begeleiding een te grote band en kunnen er subtiele manipulatieprocessen van de cliënt ontstaan en een mogelijke burn-out van de hulpverlener. De behandeling moet volgens een

plan verlopen, geregistreerd en beëindigd worden. Gods hulp met de cliënt gaat verder, al is iemand nog niet volmaakt.

Toetsing therapeut en methode

Het is van belang om en de therapeut en de methode te toetsen. Het feit dat iemand zich christen noemt is niet altijd een garantie voor een goede behandelmethode.

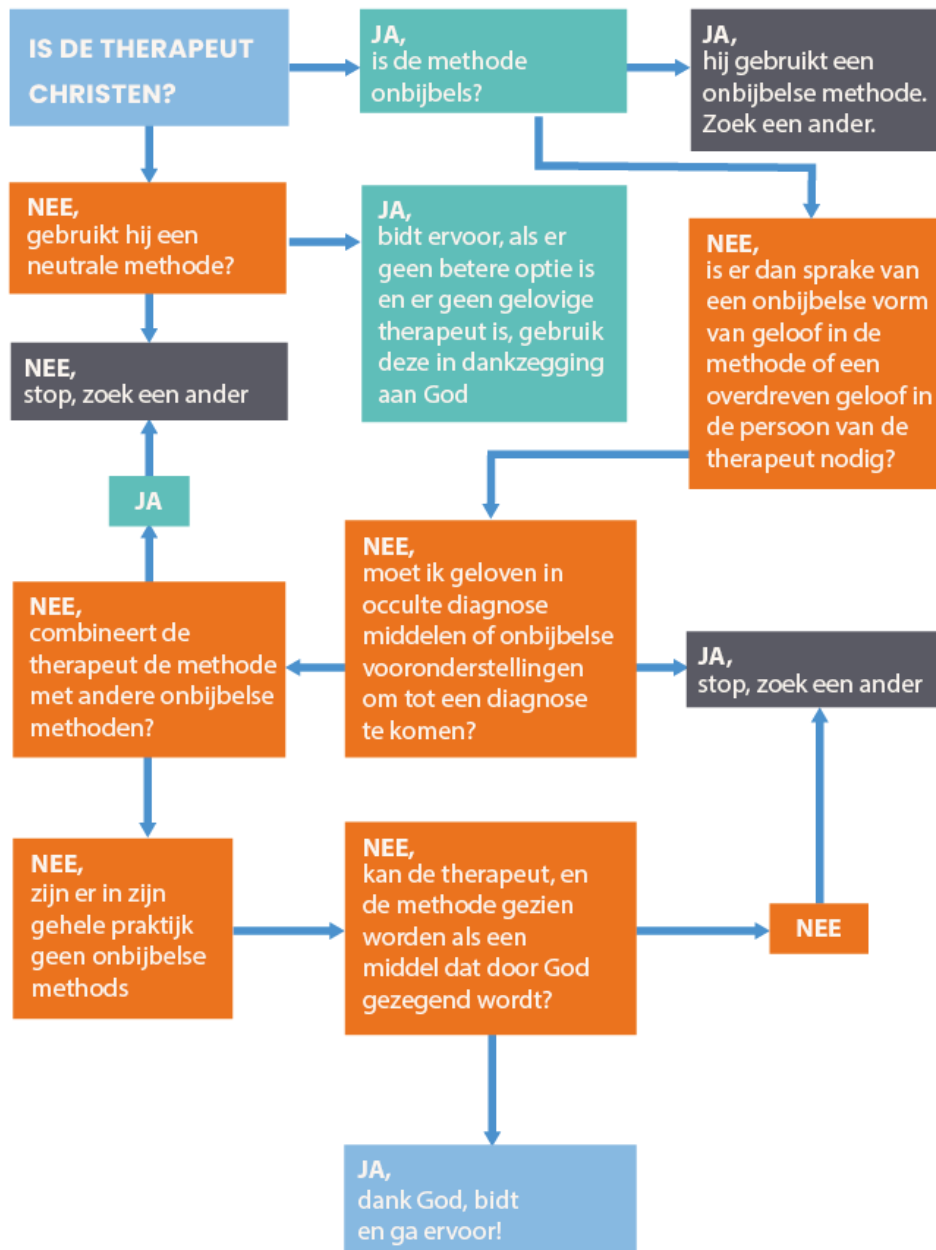
Voor een methode of therapie is een toetssteen: Is het voor een methode nodig om in de diagnostiek en of uitvoering onbijbelse overwegingen te hebben. (Bijvoorbeeld te geloven in ander Gods/wereld/mensbeeld) Soms is een occulte verklaring een verouderd verklaringsmodel bijvoorbeeld bij massage waarvan men vroeger dacht dat het alleen in geestelijke handen effectief was terwijl men nu gelooft in biologische en psychologische verklaringen van massage. Dat hoeft dus niet occult te zijn. Moet ik geloven in allerlei middelen (helderziendheid, mediums, magische meetinstrumenten, iriscopie etc) om een diagnose te stellen weer wel.

Het kan zo zijn dat een christen een occulte methode beoefent omdat hij/zij denkt dat dit niet het geval is. Het kan ook zijn dat een niet christen een niet-occulte methode praktiseert die ook door God gezegend kan worden. Het kan ook zijn dat iemand een betrekkelijk neutrale methode beoefent maar in zijn behandelpakket andere wel occulte middelen heeft Het gevaar is dan dat hij/zij die zonder weten of toestemming van de client gaat vermengen.

Ook een overmatig geloof (buiten de normale deskundigheid) in het belang van een persoon en een groeiende afhankelijkheid van die therapeut of begeleider is een verkeerd signaal. (Dit kan bijvoorbeeld ontstaan bij een haptonoom.)

Uiteindelijk is de finale toets kan deze methode en uitvoering van de therapeut een middel zijn dat door God gezegend is of kan zijn? Dat is onder andere ook een zaak van het persoonlijk geweten. (zie daarvoor de beschrijving van het geweten in dit boek) Iedere methode, therapeut, medicijn, advies voor een christen moet ⁷⁴ervaren worden als een door God gegeven middel en daardoor getoetst worden.

BESLISBOOM VOOR EEN THERAPEUT OF BEHANDELMETHODE



ADEM technieken

Spanningsklachten van het lichaam manifesteren zich vaak door de ademtechnieken. Omdat de ademhaling een van de weinige organische functies van het lichaam is die door het bewuste zenuwstelsel én door het onbewuste zenuwstelsel beïnvloed wordt, is het bij uitstek door middel van lichaams oefeningen te beïnvloeden.

Men kan zich door ademtechnieken meer bewust worden van spanningssignalen in het lichaam. Door een rustige ademhaling kan men ook andere belangrijke lichaamsfuncties 'ontstressen'.

Veelal wordt gedacht dat de ademhaling een strikt proces van gasuitwisseling in de longen is. De ademhaling is echter net als de hartactie een vitale functie van ons leven. Ademhaling is een individueel bepaalde beweging die veel zegt over de psychofysische verschijningsvorm die de mens is. Of wat eenvoudiger gezegd: de adembeweging is een zichtbare beweging, die veel uitdrukt over dingen van de mens. Zijn geestelijke gesteldheid en positie, zijn gevoelens, psychisch en of zintuiglijk. De in- en uitademing beweging zijn dus niet alleen technisch zaken van gasuitwisseling, maar expressieve bewegingen. Ademen is primair een onbewust gebeuren, wat onder andere dus met psyche en/of geestelijke gevoelens te maken heeft. De hele adem-mimiek is van belang en ook het tempo en



de diepte van de ademhaling, zegt veel over de expressie van de totale mens.

Ook bij subassertieve en agressieve mensen werkt een veranderde ademhaling vaak tot allerlei gevoelens van spanning waardoor men steeds onzekerder van zichzelf wordt. Sommigen slaan op 'slot' door hun lichamelijke spanningen of angsten, die vaak een voortvloeijsel zijn van gebrekkige sociale vaardigheden, of sociale angsten. Daardoor heeft men het gevoel nog minder controle op belangrijke (oefen)momenten te hebben waardoor men steeds onzekerder wordt. Naast spierontspanningsoefeningen zijn adem oefeningen een prima hulpmiddel, ook bij subassertiviteit of agressiviteit (zichzelf te buitengaan door geen controle) om via lichamelijke ontspanning ook psychische ontspanning en zelfverzekerdheid te oefenen, dit uiteraard naast de andere vaardigheden, zoals analyse van eigen handelen, omgaan met emoties, lichaamstaal enzovoort.

4.1 WERKING VAN DE ADEMHALING

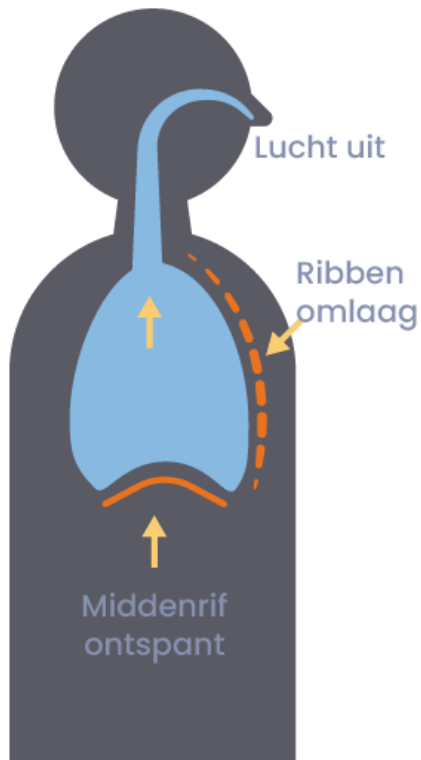
We kunnen de soorten ademhaling op verschillende manieren verdelen, maar we beperken ons tot de 'gespannen ademhaling' en de 'ontspannen ademhaling'.

4.2 ONTSPANNEN ADEMHALING

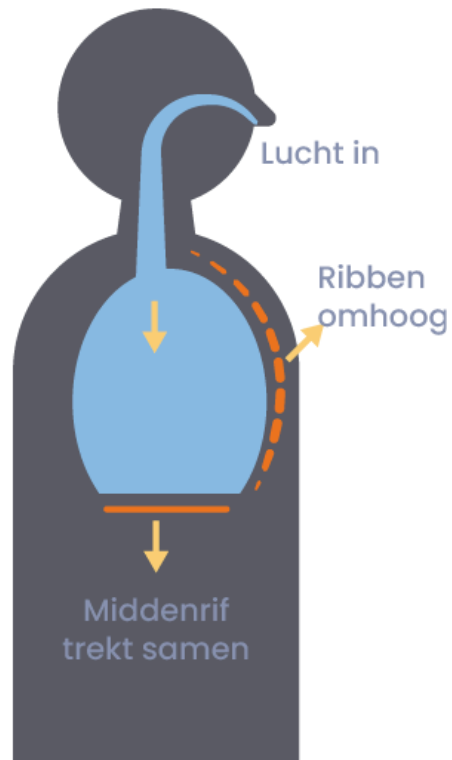
De ademhalingsorganen, de longen, zitten vast aan de borstkas. Onder de onderste ribben bevindt zich een grote spier: het diafragma of middenrif. Deze koepelvormige spier gaat zich bij het begin van het inademen afplatten. Daardoor wordt de borstkas naar beneden gedrukt en verplaatst. De ruimte in de borstkas wordt groter ook doordat de ribben zich gaan spreiden. De longen, bevestigd aan de borstkas, worden uitgerekt, waardoor het volume in de long groter wordt en daardoor de druk lager. De druk buiten het lichaam blijft hetzelfde en dus ontstaat er een drukverschil. Daardoor stroomt er lucht van buiten naar binnen in de longen, die in de eindtakjes gebruikt wordt voor de gasuitwisseling, de zogenaamde inwendige ademhaling.

ADEMEN

UITADEMEN



INADEMEN



Het diafragma verplaatst de borstkas net zo ver naar beneden tot het op de inwendige organen rust. Het gevolg is dat de ruimte (volume) in de buikholte kleiner wordt en dus stijgt de druk in de buik. Door deze druk welt zich het buikdek iets op.

Van buiten is dit te zien door het omhoogkomen van de buik bij het inademen. Daarom wordt het de buikademhaling genoemd. Natuurlijk is dit geen echte ademhaling met de buik. Bij het uitademen ontspant het diafragma zich, wordt weer koepelvormig en veert mede door de elasticiteit van de ribben en de borstkas het geheel weer terug in zijn oude stand. Daardoor wordt de druk in de longen weer hoger, wat het uitademen van lucht bevordert. In de buik wordt de druk weer minder en mede door de elasticiteit van de buikwand (buikspieren) daalt de buik weer in zijn oude positie. Daar bij deze ademhaling alleen het diafragma actief is (en ook de kleine tussenribspiertjes) en verder de gehele in- en uitademing een proces van drukverschil is, is het een zeer ontspannen ademhaling. We kunnen dit principe van buikademhaling ook vergelijken met een zuiger in een cilinder (pomp). De zuiger is het diafragma die bij het inademen naar beneden gaat en daardoor de druk in de buik verhoogt. Bij de uitademhaling gaat de zuiger in de cilinder weer omhoog en vermindert de druk in de buik.

U kunt op de afbeelding zien dat bij een goede ontspannen ademhaling de onderste longgedeeltes (longtoppen) goed geventileerd worden, in tegenstelling tot een gespannen ademhaling.

Als er ziekteprocessen in de long zijn, zijn deze heel vaak juist in de onderste longgedeelten gelokaliseerd, bijvoorbeeld ontstekingen en kanker.

4.3 DE GESPANNEN ADEMHALING

Bij de gespannen ademhaling treedt er een belangrijke bovenwaartse verplaatsing van de borstkas op, met behulp van tal van spieren die van de bovenkant van de borst naar de nek en schouders lopen.

Deze spieren verkorten zich bij het inademen en 'hijzen' de borstkas als het ware omhoog. Hierdoor wordt het longvolume weer groter en stroomt er lucht van buiten naar binnen. In de buik ontstaan nu geen drukverschillen en de buik komt bij het inademen ook niet omhoog. Verder breidt de borstkas zich niet zo uit als bij een buikademhaling en is daarom oppervlakkiger en niet volledig.

Je zult begrijpen dat je door de verkeerde, chronisch aangeleerde spanningen bij stress en subassertiviteit veel spierspanningklachten kunt krijgen en benauwdheid, spierpijn, druk op de borstkast, peesontstekingen van de schouder, problemen met de spijsverteringsorganen of conditievermindering. Ook moeten psychische problemen zoals bij subassertiviteit genoemd worden.

Doel van het oefenen van een perfecte ademhaling is naast het ontspannend effect, te komen tot een zo optimaal gebruik van de ingeademde lucht. Iemand met een zieke long of zelfs iemand die een gedeelte van de long mist, kan door middel van veel oefening in de techniek en ontspanning veel meer 'lucht' krijgen. Dit principe geldt natuurlijk ook voor gezonde mensen.

4.4 OEFENING BEVORDERING BUIKADEMHALING

Uitgangshouding: Ga op uw rug liggen met opgetrokken knieën.

1. Houd twee handen losjes op de buik. Probeer tijdens het inademen de buik in de richting van de handen, op te laten komen. Probeer vooral de schouders en nek ontspannen te houden. Adem vooral niet te diep en te snel in. Anders krijgt u teveel zuurstof binnen en gaat u licht hyperventileren. Er kunnen dan prikkelingen in de vingers, licht gevoel in het hoofd, pijn in de borst etc. ontstaan. Laat de lippen iets van elkaar komen en voel de luchtstroom die langs de lippen naar buiten gaat. Voel de buikbeweging, maak de ademhaling zachtjes hoorbaar. Voel het verschil tussen neus- en mondademhaling. Ademen door de mond maakt luchtpassage gemakkelijker, waardoor het middenrif meer beweegt. Adem dus in uw eigen tempo en ritme.
2. Als dit niet goed te voelen is, gebruik dan een lange handdoek en sla deze om de lage rug heen. Houdt de beide uiteinden gekruist voor u. Bij het einde van de uitademhaling, trekt u beide slippertjes van de handdoek gekruist licht aan. Bij het begin van het inademen laat u weer langzaam de slippertjes los, zo voelt u beter waar u met de buik naar toe moet (dit is een zogenaamde ‘tactiele prikkel’)
3. Probeer het bovenstaande zonder de handen of handdoek te gebruiken. Let op de ontspanning van de schouders.
4. Eventueel met hulp: leg de handen op de flanken (in de zij) en probeer deze zijwaarts uit te breiden, bij het inademen. Eventueel ook met de handdoek. Let op: bij begin van een goede ademhaling kan men eerst een druk op de maag voelen, als men dat niet gewend is. Na korte tijd verdwijnt dit gevoel. Het hart gaat sterker en meer voelbaar kloppen, hoewel het niet sneller, maar juist langzamer gaat.
5. Probeer bovenstaande oefeningen ook in zit en stand. Daarna ook met lopen of allerlei dagelijkse bezigheden.
6. Maak in rugligging allerlei bewegingen zoals ‘fietsen’ met de benen, cirkels maken met de benen of armen. Nu wordt de ademhaling belast en zullen fouten sterker naar voren komen. Probeer tijdens of na het oefenen de buikademhaling te benadrukken.
7. Daarna de belasting verder opvoeren (met als gevolg meer vermoeidheid).

4.5 OEFENING TER VERBETERING VAN HET UITADEMEN

1. Adem diep in en langzaam hoorbaar uit echter zonder onderbreking. Hoorbaar dat wil zeggen: “Oooooooo....” of “Mmmmmmmmm...” of een andere letter. Neem de tijd op en kijk of u door middel van oefenen, langer uit kunt ademen. Let op de buikspieren, die zich langzaam ontspannen. Bij spanning tijdens het uitademen in de buik zal het drukverschil bij de uitademhaling sneller opgeheven zijn, waardoor men eerder uitgeademd is. Houdt de schouders ontspannen met oefenen, alles geleidelijk zonder schokken laten verlopen.
2. Het gaat erom dat u de oefening kunt doen vanuit een ontspannen borstkas.
3. Probeer na één letter, twee of meer letters. Bijvoorbeeld eerst : “Zzzzzzzz...”, dan “Zzzzzzzz... ooooo...”, daarna “Zzzzzz...ooooo....nnnnn...” Deze oefeningen daarna ook weer in verschillende uitgangshoudingen: zijligging, zit, stand, lopen.
4. Tijdens het lopen kunt u de volgende oefening doen: tijdens 4 stappen inademen, daarna 4 stappen vasthouden en in de volgende 4 stappen weer langzaam uitademen. U kunt dit zwaar-

der maken door het aantal stappen steeds te verhogen tot 5, 7, 9, 11 etc. Zo kunt u al wandelende oefenen.

5. Lees hardop een stukje uit bijvoorbeeld een boek. Teken aan hoeveel keer u in een in- en uitademhaling kunt lezen bij normaal tempo. Probeer door te oefenen dit te verbeteren, door meer woorden te kunnen lezen. U kunt ook het aantal seconden opnemen, dat u gewoon kunt doorlezen.
6. Houdt na diep inademen de lucht vast, adem niet uit. Neem de tijd op tot wanneer u weer moet inademen. Kijk of u door middel van oefenen het langer kunt volhouden. Denk eraan dat u moet wennen aan de wisselende spanningen in het bloed.
7. Bij het langzaam uitademen moet u erop letten, dat de borstkas en buik gelijk ontspannen. Dus niet dat u al uitgeademd bent, waarna de borstkas nog moet dalen. Dit zou betekenen dat de borstkas nog steeds door de spieren van de schoudergordel en nek omhoog gehouden wordt. Een goede ademhaling wordt alleen geregeld door drukverschillen en niet door de spieren.
8. Een goede oefening om het uitademen te verlengen, is het bespelen van blaasinstrumenten, zoals een dwarsfluit. Ook zingen is een prima oefening.

4.6 COÖRDINATIE VAN DE ADEMHALING

Tot nog toe is er voornamelijk gesproken over de buikademhaling. U zult met oefenen wel gemerkt hebben, dat deze buikademhaling niet altijd onder alle omstandigheden gehandhaafd kan worden. Er bestaat ook een flankademhaling of zijademhaling.

Het diafragma of de ademhalingsspier bestaat uit drie gedeeltes, te weten: het middelste deel en twee buitenste delen. Bij het juiste inademen spant eerst het middelste deel aan, waardoor de borstkas naar beneden gaat en de druk in de buik groter wordt. Bij nog dieper inademen spannen, na het middelste deel, ook de buitenste (zijwaarts gelegen) delen aan. Hierdoor wordt de ruimte meer zijwaarts in de buik gecompriëerd, waardoor meer druk zijwaarts in de buik ontstaat en de zij of de flanken iets uitzetten. Dit heet dan ook flankademhaling. Deze uitbreiding is niet zo groot als de buikademhaling. Het is duidelijk te zien, maar vooral te voelen. Het is als het ware een ademhaling van onderuit, waardoor de onderste longgedeeltes goed geventileerd worden. Bij een nog diepere ademhaling van onderuit, zien we een verbreding van de borstkas, onder andere door het spreiden van de ribben, dit noemt men een borstademhaling. Hier is dus geen verhoogde spierspanning van schouder/nek spieren.

De juiste volgorde bij het inademen is als volgt:

BUIK - FLANK - BORSTADEMHALING

Deze deelademhalingen moeten vloeiend in elkaar overgaan. Als de buik- en flankademhaling plaatsvindt, moet de buik op dezelfde plaats of hoogte blijven. Zou hij immers tijdens het inademen inzakken, dan betekent dat een drukverlies in de buik en dus een gedeeltelijke uitademhaling.

Fouten in de techniek van inademen die dikwijls te zien zijn, zijn:

1. Geen vloeiende overgang van de verschillende deelademhaling.
2. Vaak komt niet de gehele buik omhoog, maar zijn er nog gedeeltes die gefixeerd vastgehouden worden.
3. Tijdens het inademen vinden er steeds kleine ademhalingen plaats, als topjes op de ingezette inademing.

ONTSPANNING EN ONTSPANNINGS-OEFENINGEN

Het ziekteverzuim door stress is de laatste jaren explosief gestegen. De kosten voor het bedrijfsleven zijn volgens ArboNed jaarlijks een kleine 2 miljard euro. Ook zijn tal van ziekten stress gerelateerd. Het is voor iedereen wel duidelijk dat ook psychische stress lichamelijk vertaald wordt en kan leiden tot ziekteverzuim. Hier wil ik niet ingaan op allerlei oorzaken en gevolgen van stress, maar meer ingaan op een middel wat algemeen aanbevolen wordt om te ontstressen, namelijk adem- en ontspanningsoefeningen. De meest voorkomende ontspanningsoefeningen die gepraktiseerd worden zijn: spierontspanningsoefeningen of progressieve relaxatie, suggestieve ontspanningsoefeningen, autogene training, mindfulness of ‘mindfulness based cognitive therapy’ (MBCT), adem oefeningen en verschillende yoga-technieken. Daarnaast bestaat er een veelvoud van allerlei mix-vormen. Ik zal de voor- en nadelen van de belangrijkste ontspanningsoefeningen bespreken.

Context

Iedere lichaamsoefening krijgt pas betekenis door de context waarin de oefening wordt aangeboden. Neem bijvoorbeeld de volgende oefening: zet de handpalmen tegen elkaar en buig de vingers van beide handen naar achteren en breng de ellebogen



omhoog. Je kunt het nut van deze oefening (de context) bijvoorbeeld op twee manieren duiden namelijk:

- Dit is een rekoefening voor de buigspieren van de handen, en naarmate je deze spieren oprekt, zul je als reactie meer spierlengte en ontspanning van de buigers verkrijgen, mede door de verbeterde bloeddoorstroming in de spieren.
- Dit is een energieoefening: je kunt je energie in beide lichaamshelften visualiseren, en als je deze energie via benen en romp visualiseert, kun je ze naar de armen sturen en via de handen zenden naar je omgeving.

De fysieke, lichamelijke uitvoering van de oefening is in beide gevallen volkomen gelijk, maar toch is de impact geheel verschillend.

Wat veel mensen zich niet realiseren is dat oefeningen betekenis krijgen door niet alleen de handeling of beweging zelf, maar vooral door de betekenis die impliciet of expliciet aan de oefening gegeven wordt.

Die betekenis en beleving heeft alles te maken met het mensbeeld wat men hanteert. In de psychosomatiek is de bril waardoor men de klachten bekijkt inderdaad grotendeels bepalend hoe men zich voelt en gedraagt.

5.1 NIET BIJBELSE METHODIEKEN

5.1.1. Ademoefeningen en mindfulness

Mindfulness is een aandachtstraining die ontwikkeld is door Kabat-Zinn een moleculair bioloog uit Massachusetts. Mindfulness wordt in het westen als een ‘neutrale’ oefenmethode gezien. Naast de meditatietechnieken wordt in de aandachtstraining veel accent gelegd op de ademoefeningen. Hierin speelt de observatie een grote rol. Hoewel Kabat-Zinn in zijn boek *Full Catastrophe Living* (Handboek voor meditatief ontspannen) uitgebreid de fysiologische, diafragmale ademing beschrijft, wordt hier met het daadwerkelijk oefenen niets gedaan. Integendeel,

bij de ademtechnieken worden de eeuwenoude yogatechnieken van de prana-ademhaling van stal gehaald. Op blz. 75 van bovengenoemd boek is te lezen:

“Het is mogelijk je adem met grote precisie te sturen naar verschillende delen van je lichaam en wel zo dat hij tot de gebieden, die gewond of pijnlijk zijn, zal doordringen en deze zal kalmeren, terwijl hij tegelijkertijd de geest tot rust en evenwicht brengt”.

Deze gedachte steunt op het hindoeïstische en boeddhistische idee dat de ons omringende kosmos uit energie (prana, of in het taoïstische denken: chi) bestaat, die we via onze ademhaling zouden kunnen inademen en zo door ons lichaam kunnen sturen, met de bedoeling ons te versterken, te vergoddelijken of via de chakra's de geestelijke energiestations te helen. Ook op bladzijde 96 laat Kabat-Zinn zijn cursisten door een ‘denkbeeldig gat’ in de kruin ademen. Hier komt de prana-ade-

ming, die via de chakra's (bovenste kruinchakra) gestuurd moet worden, weer duidelijk naar voren. Je moet leren je 'energieën' zo te richten en te sturen dat je innerlijke groei en heel-wording het doeltreffendst zullen worden beïnvloed. De zeven instellingsfactoren waaraan in de acht weken durende anti-stresscursus gewerkt moet worden zijn: niet oordelen, geduld, eindeloos beginnen, vertrouwen, niet streven, acceptatie en loslaten. De zeven bovengenoemde intenties bij het mediteren staan volgens Jon Kabat-Zinn niet los van elkaar. Ze overlappen, beïnvloeden en vullen elkaar aan. Dit geldt echter ook voor de kritiek die je op deze zeven soorten beïnvloedingsfactoren kunt hebben. In ieder element zit een oefenaspect dat in een ander kader waarin de oefening wordt aangeboden zinvol kan zijn (zie context in inleiding), maar wat echter in de mix van de andere beïnvloedingsfactoren een 'explosief mengsel' wordt. In dit mengsel van veranderd bewustzijn wordt iemand in toenemende mate blootgesteld aan de invloeden van de gevallen geestelijke wereld, ook al wordt dat niet expliciet zo aangeboden.

Vanuit de boeddhistische achtergronden van Kabat-Zinn bezien, moeten de zinnen worden uitgeschakeld door observatie, afstand nemen, zodat ons wezen gespiegeld kan worden in een gladde spiegel. Het eerste wat men in het boeddhisme

ook leert is het 'sturen van de geest' in stilstaand water', zodat die spiegeling mogelijk wordt.

Doel van deze meditatie in de oosterse mystiek is het opgaan van het individuele in het 'al', de wereldgeest. Zoals gezegd, kom je bij een toenemende intentie van deze oefening in een glijdende schaal van passiviteit terecht. Verlies van lichamelijk bewustzijn leidt tot irrealiteit. Ontspanning heeft hier tot doel: meditatie.

Bij deze meditatie gaat het wel om jezelf, ieder die een ander imiteert is volgens Kabat-Zinn op de verkeerde weg. Daar ligt ook het grote verschil met christelijke 'meditatie'.

Christenen richten zich niet geheel en al op zichzelf, maar zijn in de eerste plaats gericht op de aanwezigheid en de Geest van Jezus Christus, die alomtegenwoordig is, maar ook in ons woont (Rom. 8:9-11, Joh. 14:26).

In de Bijbel worden we door de kracht van de Heilige Geest aangemoedigd het voorbeeld van Christus en de apostelen te volgen (1 Petr. 2:21; 2 Tim. 1:13; 1 Tim. 1:16). Ons basisvertrouwen en onze intuïtie liggen niet bij onszelf, maar zijn gebaseerd op Jezus Christus. Hij is de Weg, de Waarheid en het Leven. Kabat-Zinn sympathiseert veel meer met de begrippen 'tao' (Chinees mystiek) en 'dharma' (hindoe-mystiek), die uitdrukkingen zijn voor een bewuste spirituele levenshouding en praktijk.

Er is echter een veel beter alternatief dat ik aan het eind van dit hoofdstuk wil bespreken.

5.1.2 Autogene training (A.T.)

A.T. is een methode van zelfhypnose die door systematische oefening uit het zelf (autogeen) wordt ontwikkeld. Het is een methode van oefenen via geleidelijke zelfontspanning door middel van geconcentreerde zelfhypnose en specifieke formules. A.T. werd ongeveer in 1910 door prof. J.H.

Schultz in Berlijn ontwikkeld. Hij fundeerde de methode op een aantal oosterse mystieke wortels namelijk de yoga uit het hindoeïsme en de transcendent

meditatie alsmede de boeddhistische zen, dit worden ook wel de grensgebieden van de A.T. genoemd.

De autogene training bestaat uit twee gradaties scholing, namelijk de onderbouw die bedoeld is voor beginners en de bovenbouw die meestal een half jaar later begint voor gevorderden. De methode bestaat uit oefeningen die bestaan uit het uitspreken van zelfhypnotische formules om ontspanning te verkrijgen. Bijvoorbeeld: "Ik open de bloedvaten van mijn been." Als je dit maar vaak genoeg uitspreekt zal het volgens prof. Schultz ook gebeuren. Het werkt als een soort mantraformule zoals bij de yoga. Het is echter onmogelijk omdat we geen directe wil en controle over het open en sluiten van onze bloedvaten hebben omdat het geregeld wordt door het onbewuste, vegetatieve zenuwstelsel. Later hebben de opvolgers van Schulz nog enkele formules, uitspraken toegevoegd.

Veel meer dan bij andere cursussen is het volgende van belang: iedere cursist moet van tevoren innerlijk bereid zijn een open en positieve instelling naar de trainer toe te hebben. De deelname van een matig geïnteresseerde wordt bij voorbaat uitgeschakeld. Iedere twijfel aan zichzelf, aan de methode, maar ook aan de cursusleider bemoeilijkt de training. Zoveel mogelijk moeten invloeden van buitenaf worden vermeden. De cursist moet zich instellen op een formule die hem/haar in de juiste stemming brengt. De formules moeten kort, melodieus, positief, ritmisch, rijmend en praktisch zijn, zodat de cursist ze goed kan inprenten. Dr. K. Thomas, opvolger van Schultz, laat de formule 3 tot 5 keer herhalen. De basisoefening bestaat uit 6 delen van het lichaam 'zwaar' en 'warm' maken. Het is een suggestieve en autohypnotische oefening, waarbij een gevoel gesuggereerd wordt in plaats van daadwerkelijk gevoeld. Ze zijn vergelijkbaar met een eerste stap naar de mantra-formules uit de transcendent meditatie.

Door zelfsuggestie en autohypnose ontstaan vegetatieve, ongecontroleerde fysiologische reacties.

Na een zitting moet door de cursusleider de hypnose verbroken worden door contrasuggesties of tegen-opdrachten, die

ook geschieden door het uitspreken van formules. Als dit niet gebeurt, zijn de gevolgen vaak niet te overzien. De heterohypnose van de trainer naar de cursist toe moet worden teruggenomen en omgezet worden in autohypnose. Na herhaalde oefeningen is de cursist in staat deze zelfhypnose enigszins te beheersen.

Bij de vervolgcursus van A.T. gaat men nog verder. Deze bovenbouw begint ongeveer 2 à 3 maanden nadat men de basisoefeningen beheerst. Een belangrijke oefening is de zogenaamde 'Verzenkung', een diepe autohypnose. Men verdraait willekeurig de oogappels naar binnen en naar boven, een blik op het midden van het voorhoofd. Deze oefening is regelrecht genomen uit transcendent meditatie en vergevorderde yoga. Cursisten komen tot 'gevoelloosheid', het 'zien' van kleuren, en 'zien' van ab-

stracte begrippen en helderziendheid. Soms worden stemmen gehoord en kan de cursist uit het zogenaamde onderbewuste vragen stellen. We zien dan ook duidelijke parallellen tussen deze zogenaamde bovenbouw en het spiritisme.

A.T. is in feite een meditatiepraktijk, maar in een wetenschappelijk jasje gestoken.

Het is niet neutraal en is niet te scheiden van haar humanistische, oosterse, mystieke wortels.

Het versterkt het geloof in de mens in de eigen verborgen krachten in een zelfverlossings-techniek, die sterk overeenkomt met yoga en T.M. Met name het tweede deel van de opleiding kan het geweten en het ethisch gevoel ongunstig beïnvloeden. Het gaat verder dan gewone ontspanning. Er is sprake van uitschakeling van het eigen verstand en leidt tot dwanggedachten en dwangvoorstellingen. Het leidt tot passiviteit van de wil en gedrag. Het betekent een zich openstellen voor de machten der duisternis als gevolg van het verlagen van het bewustzijnsniveau, vergelijkbaar met meditatieve yoga. En zeker niet in de laatste plaats benadeelt dat het geestelijk leven van een wedergebooren christen. En het opent de deur naar de tegenstander en het sluit de deur tot innerlijke gemeenschapsbeleving met de

Heilige Geest. Het gebedsleven, Bijbellezen en zoeken van gemeenschap met andere gelovigen is verminderd.

5.1.3 De instelling van een AT-beoefenaar

Geleide fantasie wordt in de psychiatrie vaak gebruikt als een methode waarbij men de patiënt in een imaginaire wereld leidt, waarin stress verwerkt kan worden en/of het ego van de mens versterkt kan worden.

Geleide fantasie lijkt een onschuldig klinkende naam voor allerm minst onschuldige hypnosetechnieken.

Een vluchtige blik op de hypnoseliteratuur toont al aan dat ‘fantasiereizen’ een wetenschappelijk erkende inleiding tot hypnose zijn. Ze worden door hypnotherapeuten gebruikt wanneer zij hun patiënten in een toestand van trance willen brengen. Daarbij moeten de patiënten zich ontspannen en zich voorstellen op een andere plaats (weide, strand, berg) te zijn dan waar zij zich momenteel met hun lichaam bevinden. Men zegt dat, als je op een dergelijke manier uit je lichaam treedt, je de heftigheid van de traumatische lichamelijke reacties minder beleeft.

Wat echter gebeurt, is dat men zo de scheppingsorde van de eenheid van geest, ziel en lichaam verbreekt en je in die zin ook een gemakkelijke prooi wordt van de gevallen geestelijke wereld. Omdat het gaat om een willen verbreken van wat God samengebonden heeft, is geleide fantasie bijbels gezien ook aan te merken als toverij! Ook in het onderwijs wordt geleide fantasie als een leermethode aangereikt. Met behulp van ‘fantasiereizen’ worden onwetende en weerloze kinderen en jongeren

tijdens hun lessen op school gehypnotiseerd, respectievelijk in een toestand van trance gebracht, zonder dat dit hen wordt meegedeeld en zonder dat hun ouders en opvoeders hiervan op de hoogte zijn!

Maar fantasiereizen zijn nog veel meer: het zijn technieken van astrale projectie, dat wil zeggen: zij zijn aanleiding tot reizen van de ziel buiten het lichaam (uittredingen) en zelfs tot astrale reizen. Er wordt mee beoogd dat men zijn eigen lichaam verlaat om naar een andere wereld of tijd te vliegen en te reizen. Wie kennis

neemt van de betreffende literatuur van de esoterica (de naar binnen gerichte werkelijkheid), zal het zonder enige twijfel moeten beamen: 'fantasiereizen' zijn in werkelijkheid astrale reizen, dat wil zeggen: reizen die buiten het lichaam plaatsvinden. Dit blijkt ook uit de toepasselijke formuleringen van de auteurs. Wanneer het gaat om de 'terugreis', dient men 'hierheen', 'in deze ruimte', 'in de groep' terug te komen, en tegenwoordig schroomt men niet te spreken van 'in je lichaam terugkeren'. Dat kan immers alleen wanneer je het eerst hebt verlaten! Er is veel overeenkomst tussen geleide fantasie en magie en hekserij maar ook met het sjamanisme. In de heksenliteratuur zijn diepe lichamelijke ontspanning, en een tot rust gebrachte geest en het verlangen om te reizen, factoren die bij zeer veel succesvolle projecties op de voorgrond staan. De kunst om het lichaam te verlaten, wordt in het algemeen aan heksen, tovenaars en sjamanen toegeschreven. Inderdaad komt het fenomeen van reizen buiten het lichaam in de literatuur over heksen, magiërs en sjamanen telkens weer aan de orde. Hierin wordt ook verteld wat iemand moet doen die een reis buiten het lichaam wil ondernemen.

5.1.4 Yoga

Yoga betekent letterlijk juk, verbinding. Het doel van de yogaleraar is om via oefeningen en meditatie verbinding te krijgen met de 'goden' in de kosmos. De geestelijke gevaren die we bij mindfulness en autogene training benoemd hebben, zijn hier ook levensgroot aanwezig.

Er bestaan tal van vormen van yoga. Soms worden de oefeningen yoga-oefeningen genoemd, terwijl ze niets met yoga te maken hebben.

Er bestaan veel verschillen tussen de ene en de andere yoga-oefening. Dat hangt veelal af van de yogaleraar. Er zijn veel yogaleraren, die niet eens precies weten waar de yoga oorspronkelijk vandaan komt en wat de echte yoga-houdingen zijn en met welke doelstellingen ze in de praktijk gebracht worden. Dat zijn yogaleraren, die onder de naam yoga gewoon wat onschuldige lichamelijke oefeningen brengen. Hier is echter de vraag of deze toereikend zijn om geestelijke spanningen en klachten weg te

nemen. Maar vergis je niet, soms hebben de oefeningen een impliciete betekenis.

Door asana's of yoga-houdingen toe te passen vereenzelvigd men zich met de geestelijke wereld erachter.

De soort yoga waar wij het hier voornamelijk over hebben, gaat uit van een yogaleraar die zich terdege bewust is van de doelstellingen die achter de techniek van de yoga staan. Dus waar yoga ook echt yoga is. Niet zomaar onschuldige oefeningen, maar een techniek die gepaard gaat met een filosofie, die de manier en het doel van het leven beïnvloedt. En dan hebben we het over het hindoeïsme, want dat is de religie waaruit de yoga voortkomt. Het gaat om de goede werken (karma) die de mens moet doen, om het eigen ik (atman) in verbinding te brengen met het heelal (brahmaan) en zo op te gaan in het oneindige heelal, in het niets, in het alles (nirwana). Het hindoeïsme gelooft niet in een schepping, zoals we die in de Bijbel lezen.

Het hindoeïsme gelooft niet in een persoonlijke God, niet in een verlossing uit genade door Jezus Christus, en ook niet in een verder leven na de dood in de hemel, de woonplaats van God.

Vandaar dat ook de yoga uitgaat van heel andere principes. Het blijft niet bij onschuldige oefeningen, maar de yoga behoort tot de middelen die de hindoes bezigen om beter te kunnen mediteren. Meditatie die moet leiden tot betere zelfkennis en tot het ontdekken van het goddelijke in zichzelf. Daar worden de yogahoudingen voor gebruikt. Want veel van deze houdingen zijn houdingen, waarvoor de hindoes of yoga-beoefenaars zich identificeren met hun godheden. Voor christenen die geen andere goden dienen, is dit een 'no go area'.

Daarbij komt dat ook uit oefentherapeutisch oogpunt de zogenaamde yoga-oefeningen ook af te raden zijn. De oefeningen

zijn te statisch en het houdings- en bewegingsapparaat wordt vaak overbelast. Statisch wil zeggen dat bot- en spiersystemen eenzijdig en voortdurend overbelast worden. Ook de adem oefeningen zijn niet gericht op de natuurlijke, fysiologische ademhaling. Als artsen dus mensen met geestelijke klachten verwijzen naar yogaleraren, en deze mensen komen terecht bij een 'echte' yogaleraar, dan is het de vraag of zij ook werkelijk geholpen worden, want de doelstellingen van de yogaleraar zijn heel anders. De beoefenaar wordt vertrouwd gemaakt met de beginselen van het hindoeïsme. Daarom is het belangrijk de achtergronden van yoga in bijbels perspectief te leren kennen.

Enkele oefentherapeutische bezwaren tegen yoga

Het belangrijkste bezwaar is dat de ademhalingsoefeningen fysiologisch gezien niet juist zijn.

1. Men zegt, dat de ademhaling zich niet tot de longen beperkt, maar dat de adem (energie) door verschillende organen en ledematen zou stromen. Dat is suggestie.
2. Tijdens ademhalingsoefeningen wordt voornamelijk de 'buikademhaling' (diafragmaal middelste deel) benadrukt, er is geen fysiologische overvloeiende buik-flank-borst-ademhaling.
3. De adempauzes worden onnatuurlijk lang vastgehouden, geen rekening houdend met de adembehoefte die individueel is en afhankelijk van de behoefte.
4. De oefeningen worden alleen statisch aangeleerd, dit is niet functioneel.

5. Doel is niet een vergroting van de vitale capaciteit van de longen, maar een demping van het vegetatieve zenuwstelsel, hetgeen de beoefenaar in een labiel evenwicht brengt (parasympathicus-sympathicus), met alle gevolgen van dien.
6. De beoefenaar heeft geen goed bewustzijnsgevoel van inhoud en verloop van de ademhaling, en zal er dus ook geen praktisch (dagelijks) profijt van hebben. Het wordt een kunstoefening, geen dagelijkse oefening in werk en bezigheden.
7. Ook de uitgangshoudingen (statisch) hebben niet tot doel de ademhalingsfunctie te verbeteren, maar hebben hun functie in astrologische overwegingen. Het doel is vegetatieve beïnvloeding.
8. Ten slotte zijn deze ademhalingstechnieken zelfs gevaarlijk te noemen bij tal van longziekten, organische klachten, mede ten gevolge van de vaak optredende persademhaling tijdens de oefeningen. Ook kan een vegetatieve collaps ontstaan.

Asana's /lichaamsoefeningen

Bij de asana's, lichaamsoefeningen in de vorm van reeksen van houdingen en oefeningen, is het belangrijkste bezwaar dat ze fysiologisch niet correct zijn opgebouwd. En ook hier spelen astrologische overwegingen een grote rol. De asana's, de houdingen, zijn statisch (isometrisch aanspannen), waarbij mede door de lange tijdsduur het houdings- en bewegingsapparaat overbelast wordt.

Voorals kapsel- en bandlaesies kunnen optreden bij niet gevorderde beoefenaars. Op den duur is er door eenzijdige belasting zelfs kans op versnelde artrose en chondropathieën (pijnlijke aandoeningen van het kraakbeen). Verschillende delen van de fysiologische beweging/houding zoals mobiliteit en spierkracht, worden niet gecoördineerd geoefend. Er wordt geen rekening gehouden met individuele spierevenwichten of eventuele houding- en bewegingsproblematiek. De oefeningen hebben tot doel het lichaam te brengen tot 'meditatiehouding'. De statische lang volgehouden, isometrische oefeningen, leiden vaak tot een overbelasting van het circulatiesysteem. Als fysiotherapeut kwam ik vaak in contact met de klachten die yoga beoefenaars krijgen door de verkeerde oefeningen!

Persademhaling met verhoogde bloeddruk komt voor, echter soms ook een collaps door een vagus verschuiving (een labiliteit en instabiliteit van het zenuwstelsel). Men name de 'kop-stand' is berucht. Deze wordt door niet-getrainden beoefend. Mensen met (sluimerende) klachten aan houdings/bewegingsapparaat, zullen door eenzijdig oefenen (zonder correctie) blessures krijgen. De hierboven beschreven gevaren gelden voor de 'echte' yogaoefeningen.

5.2 VEILIGE ALTERNATIEVEN

De context van de ontspanningsoefeningen moet altijd geduid worden vanuit de stressfysiologie: de leer hoe spanningen lichamelijk en geestelijk werken. Dit is de enige meetbare objectieve realiteit waaraan spanningsgevoelens gerelateerd kunnen worden.

Het is geen filosofie of virtuele realiteit waarin men moet vluchten, waarin je voor je gevoel op een bedje op de Middellandse zee moet dobberen, maar dergelijke oefeningen kunnen bij het volle bewustzijn en juist tijdens onze dagelijkse activiteiten zijn nut hebben.

Het is beter om wat betreft spierspanning, houding, beweging en ademhaling overdag zo economisch mogelijk te functioneren, dan bijvoorbeeld de gehele dag verkeerd, dus te hoog gespannen te functioneren en daar 's avonds door oefeningen wat aan proberen te doen. Dat is in feite het paard achter de wagen spannen.

Natuurlijk zijn een goed slaapgedrag en oefening daarvan ook van belang. Het probleem is dat veel mensen totaal vervreemd zijn van hun lichaam en lichaamsgevoelens. Ze zijn angstig voor ieder spanningssignaal van het lichaam of ze zijn juist helemaal gevoelloos geworden voor spanningssignalen en gaan dan ver óver de grenzen van spanning die het lichaam aangeeft. Daardoor kunnen ze klachten en zelfs ziekten ontwikkelen.

Aan iedere adem- en ontspanningsoefening zal dus eerst betekenis gegeven moeten worden vanuit de fysiologie. Dit zal op verschillende niveaus uitgelegd moeten worden, omdat de uitleg voor een kind anders is dan voor een volwassene en elke volwassene is uiteraard ook weer verschillend. Een therapeut zal geoefend moeten zijn om de betekenis op verschillende manieren eenvoudig of wat meer gedetailleerd uit te leggen en zich aan te passen aan zijn cliënt. Het juiste woordgebruik en de geestesgesteldheid is daarbij van belang. De kwaliteit, het

resultaat van de oefening is in belangrijke mate daarvan afhankelijk. Dus niet alleen de oefening aanleren, maar ook de context duiden. Een tweede belangrijke factor is dat het aanleren van een oefening in eerste instantie begeleiding en correctie nodig heeft, zodat men uiteindelijk daarna zelf onafhankelijk kan oefenen. Ook dit moet aangepast en vooral gedoseerd worden. Juist mensen met verhoogde spanningen zijn geneigd de oefeningen verkeerd uit te voeren, bijvoorbeeld niet goed gedoseerd met allerlei compensaties en weinig aandacht voor de juiste subtiele spanningsgevoelens (de verhoogde restwaarde van spierspanning).

Dus het is van groot belang juist de verschillende spanningssignalen te herkennen en te beïnvloeden, beter dan ze te negeren en in een andere realiteit te vluchten.

Observatie

Voordat men gaat oefenen met spierontspanning of ademtechniek, is observatie het eerst van belang. Hoe adem ik, wat gebeurt er qua beweging, volgorde, frequentie en diepte? Dat is inderdaad een aandachtsoefening, niet gericht naar buiten het lichaam maar juist op de signalen die het lichaam aangeeft (als je dat onder 'mindful' verstaat, is dat prima). Ook de spierspanning van de bewust beïnvloedbare spieren kan geobserveerd worden. Er zijn daarnaast oefeningen die een therapeut kan gebruiken om mensen zich van de verschillende spanningsniveaus bewust te maken. Ook bijvoorbeeld met tweetallen in een groep. Als je dit een lichaamsscan noemt, is dat ook prima, mits de gevoelens maar impliciet of expliciet vanuit de stressfysiologie geduid worden.

5.2.1 ONTSPANNING VAN DE AANGEZICHTSSPIEREN

In het gezicht (aangezicht) zijn er tal van kleine spiertjes, waaronder de mimische spieren, die verhoogd gespannen kunnen zijn. Normale spanning in de gezichtsspieren is functioneel, omdat zeker door ons gezicht veel van ons innerlijk is af te lezen. We kunnen bijvoorbeeld aan iemand die 15 me-

ter van ons vandaan zit, al gauw aan de spanning van zijn mimische spieren

zien hoe iemand zich innerlijk voelt. Velen hebben ook bepaalde gewoontes aangenomen om spanningen steeds maar weer op te laden en te onderhouden. Zo zijn er mensen die de gewoonte hebben 'altijd boos' te kijken, terwijl ze zich niet altijd boos voelen. Maar het is een spanningsgewoonte geworden.

Ook zijn er mensen die altijd motorisch in hun gezicht bezig moeten zijn: mensen die altijd maar (kauwgom) lopen te kauwen, trekken met hun oogleden, knipperen, scheel kijken enzovoort, omdat hun restspanning in die kleine spiertjes zo hoog is, en ze ieder moment boven de 'bewegingsdrempel' kunnen komen. Bij iedere onverwachte prikkel geluid, gedachte, gevoel ontstaat een min of meer onwillekeurige beweging.

Dit kan hinderlijk zijn, zeker ook bij het communiceren met anderen. Zo heb ik mensen ontmoet die in een gesprek met anderen altijd een oog dichtgeknepen hielden, of juist een oog opensperden. Of steeds een onwillekeurige beweging moesten maken van een aantal spieren in het gezicht, of met hun hele hoofd schud- of trilbewegingen maakten. Anderen hadden een volkomen a-symmetrisch gezicht doordat de spanning van sommige spieren aan de linker gezichtshelft anders was dan aan de rechter.

Bij al deze symptomen moeten we goed weten dat deze verschijnselen zich ook bij (neurologische) ziektebeelden voor kunnen doen. Men mag dus niet zo maar op grond van het voorkomen van een symptoom iemand voor een gespannen individu houden!

Een volkomen 'uitgestreken', emotioneel gezicht is niet per definitie ontspannen. Er dient natuurlijk een zekere mate van spanning te zijn in de mimiek, die op een normale manier iets van ons innerlijk duidelijk maakt, bijvoorbeeld blijdschap, vreugde, verdriet, verbazing enzovoort. Dit moet echter functioneel zijn; dat wil zeggen we moeten verwonderd kijken als we verwonderd zijn, maar niet als een geconditioneerde spanningsreflex. Er zijn mensen die een uitdrukkeloos gezicht hebben en er zijn mensen die een oorspronkelijke uitstraling hebben en waar de spanning van hun gezichtsmusculatuur een werkelijke afspiegeling is van hun emotionele binnenste. De spanning en ontspanning van aangezichtspieren kan geoefend worden.

Andere zaken, zoals geestelijke, emotionele factoren spelen natuurlijk ook een rol. Net als bij alle spierspanningsoefeningen is het mogelijk dat in het begin na het oefenen, bepaalde klachten als spierpijn en hoofdpijn juist optreden! Dit is tijdelijk. Het komt omdat er met het oefenen spanning wordt opgewekt die nog niet geheel losgelaten kan worden, vooral bij de kleine (bij aangezichtsspieren) die nog moeilijker voelbaar zijn als de grote houdingsspieren, zodat je bij het oefenen in het begin de neiging hebt te veel aan te spannen en nog niet het vermogen hebt alles goed te ontspannen.

Belangrijk is het om de oefeningen langzaam uit te voeren en daarna nog enige tijd te wachten, om verdere vermindering van de verhoogde residu-spanning te krijgen.

1. Probeer eerst de nekspieren en spieren aan de voorzijde van de hals te ontspannen. Zodat de voorste halsspieren (twee kabels) volkomen weg zijn.

2. Rimpel het voorhoofd zo sterk mogelijk, geleidelijk, daarna weer langzaam loslaten en wachten tot werkelijk alle spanningssensaties in het voorhoofd helemaal weg zijn. Kijk eventueel in een spiegel naar de rimpels in het voorhoofd, of voel met de vingertoppen over de rimpels van het voorhoofd.
3. Frons de wenkbrauwen (boos kijken) en probeer het voorhoofd niet te rimpelen. Voel de uitbreidingsspanning rondom de ogen naar de oren of zelfs naar de hoofdhuid.
4. Breed glimlachen. Goed voelen waar de spanning optreedt, daarna weer langzaam loslaten en wachten. Deze oefeningen uitvoeren met gesloten en open mond.
5. Lippen in stand o. Goed voelen waar de spanning is, dan weer loslaten.
6. Bewegingen van de tong: zo ver mogelijk uitsteken en terugtrekken.
7. De kaken zover mogelijk openen, sluiten en weer loslaten. Vaak zijn de spanningssymptomen hier het zogenaamde knarsetanden. Soms treden er zelfs ontwrichtingen en slijtage op ten gevolge van de chronische spanningen. Soms zie je bij gespannen mensen een eenzijdige afslijting van kiesvlakken omdat ze als gewoonte voortdurend hun kiezen op elkaar houden.
8. Slikken. Probeer goed te voelen welke spanning, waar opgewekt wordt.
9. Van 1 tot 10 tellen. Eerst hard, dan zachter. Probeer te voelen welke spieren hierbij meedoen in mondbodem en halsgebied. Ook in welke mate van hard naar zacht. U kunt nu ook weer met de vingertoppen de spieren betasten (palperen). Probeer de neusgaten open te sperren (groter maken).
10. Deze verhoogde spanning komt vaak voor bij verkeerde ademhaling.
11. Probeer indien mogelijk alle voorgaande oefeningen ook a-symmetrisch te doen, dat wil zeggen: aan één kant. Bijvoorbeeld: één wenkbrauw optrekken of fronsen aan één kant. Een mondhoek of neusvleugel optrekken. Probeer verschillen te voelen tussen links en rechts in controlemogelijkheid.

5.2.2 Oefeningen ter ontspanning van het oog

1. Sluit langzaam de ogen, de spanning even vast houden en weer langzaam loslaten. Let op de werking, vooral naar oren en voorhoofd.
2. Sluit de ogen licht en wacht tot alle kleurschakeringen verdwenen zijn. Ook alle strepen, lijnen en sterretjes. Door spanning van de spieren rondom de ogen worden de lichtkegeltjes in het oog geprikkeld, waardoor deze lichtsensaties met gesloten ogen te zien zijn, zoals het sterretjes zien bij een klap op de ogen. Als men met gesloten ogen een egale kleur zwart 'ziet', betekent dit dat de oogspiertjes ontspannen zijn.
3. Sluit de ogen licht en wacht tot het knipperen of trillen van de oogleden verdwenen is. Soms moet men wel enkele minuten wachten.
4. De ogen zijn weer licht gesloten. 'Kijk' nu uiterst rechts, zonder het hoofd te bewegen. Probeer de spierspanning te voelen en daarna weer loslaten. Andere bewegingsmogelijkheden zijn: naar links, schuin links, schuin rechts, omhoog, omlaag of tussenliggende bewegingen. Deze oefe-

ning dient u niet te veel en te lang achter elkaar doen, anders is er kans op hoofdpijn. Als u de spiertjes goed voelt en u normaliter last

5. hebt van hoofdpijn die achter de ogen begint, dan zult u de spierspanning van de oogspiertjes als zodanig herkennen.
6. Bij een goed spiergevoel na bovenstaande oefeningen zult u overdag vaker merken dat er spanning rond het oog is. Ook zult u merken dat er verhoogde spanning kan ontstaan bij praten en zelfs bij het voorstellen van bepaalde dingen.

Trainen

U kunt dit trainen door te proberen de oogspanning te voelen bij het voorstellen van de volgende onderwerpen:

- u staat langs een weg waar een auto passeert.
- u staat onder een hoge toren waar je tegenaan kijkt. (Niet het hoofd draaien).
- een bal die over de grond rolt of een vliegende vogel.
- ook abstracte dingen, zoals meetkundige figuren: een cirkel, een vierkant of driehoek.
- oefening met hulp. Iemand staat ongeveer 1,5 meter bij van u vandaan en houdt zijn twee wijsvingers horizontaal ongeveer één meter uit elkaar. Kijk van de ene vinger naar de andere zonder echter het hoofd te bewegen. Probeer de spierspanning van de oogspiertjes te voelen en onder controle te krijgen.

U kunt dezelfde oefening ook doen met een kleinere afstand tussen de vingers. Bijvoorbeeld: 80 cm, 50 cm of 10 cm. Er wordt dan een steeds groter appel gedaan op het spiergevoel om dan toch nog de spanning te voelen. U kunt ook de afstand van de vingers naar de ogen variëren. Hoe dichterbij, des te meer spanning van de oogspieren.

5.2.3 Ontspanningsoefeningen van bewuste houding- en bewegingsspieren

Spierspanning is een normaal en noodzakelijk verschijnsel in het lichaam. Objectief gezien is totale spierontspanning niet te bereiken. Het gaat veel meer om de verhoogde restspanning (residu-spanning) die in spieren ontstaat bij chronische stress.

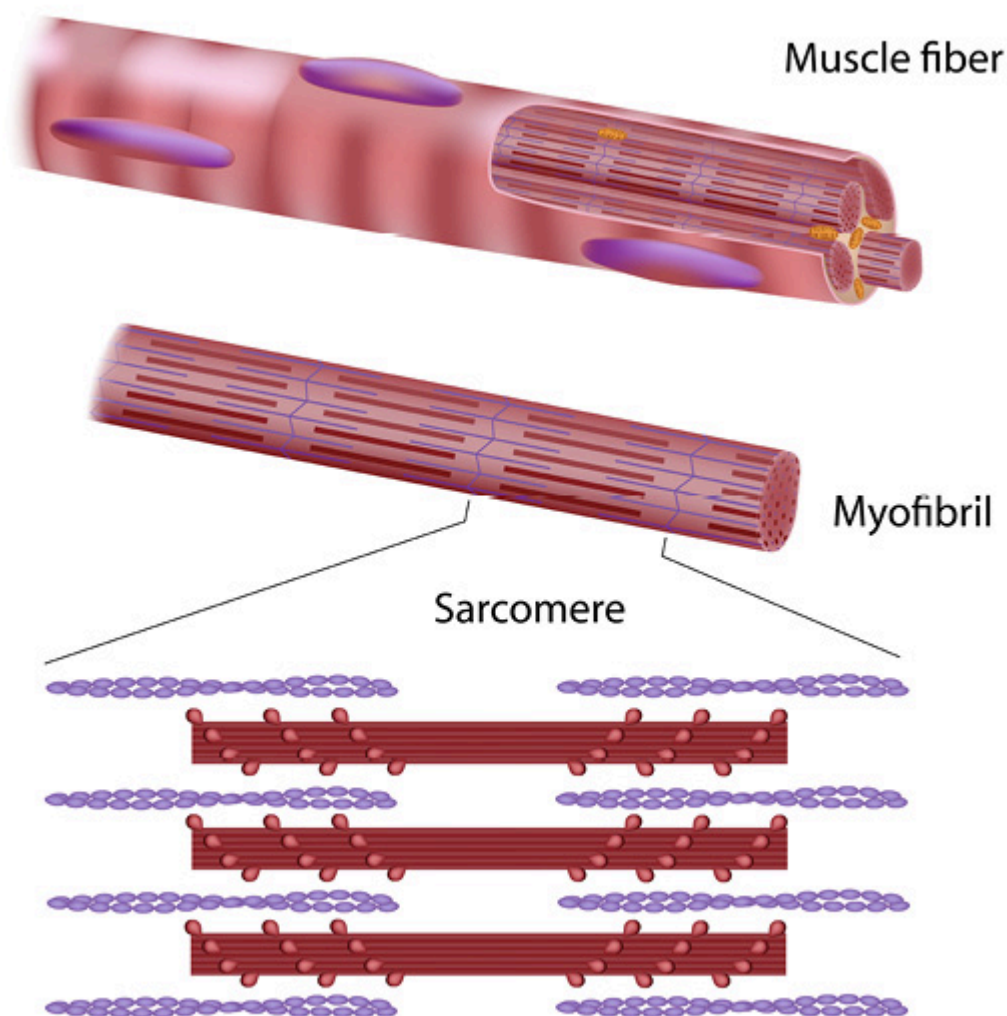
Bij het oefenen moeten we onderscheid maken tussen spieren die we direct met onze wil kunnen beïnvloeden (de 'dwarsgestreepte' spieren, voornamelijk houdings- en bewegingsspieren) en de niet direct beïnvloedbare spieren (de 'gladde' spieren, bijvoorbeeld in organen en bloedvatwanden).

Het aangrijppingspunt van de gladde spieren vindt men vooral bij eerder geduide niet-bijbelse technieken als autogene training en yoga. Het principe wat bij stress de meeste vermoeidheid, spierpijn, kramp, verzuring etc. oplevert, is de chronisch verhoogde restspanning van de spier. Het probleem

is dat de meeste mensen met chronische stress die (subtiel) verhoogde spanning niet meer voelen, omdat ze gewend zijn geraakt aan hoge spierspanning. Juist daarvoor zijn de ontspanningsoefeningen nodig om door middel van de oefeningen het spierspanningsgevoel weer terug te winnen, zodat men in het verloop van de gehele dag ook met de dagelijkse bezigheden zo economisch en zo ontspannen mogelijk kan omgaan. Men komt na inspanning ook sneller tot ontspanning als men een dergelijk verbeterd spierspanningsgevoel heeft. Spierontspanning is een krachtig middel wat uiteindelijk ook zijn positieve invloed heeft op het totale lichaam en het functioneren van organen, zoals ik in mijn boek 'Bijbels omgaan met stress' heb beschreven.

Fysiologie van de spier

Spieren zullen zich verkorten onder invloed van spanning. Dit verkorten vindt niet gelijktijdig in de gehele spier plaats. Het verloopt als het ware als een verkortingsgolf in de spier(vezel). Dit proces wordt in gang gezet door eiwitveranderingen onder invloed van enzymen. Deze eiwit filamenten zijn actine en myosine, die vaak gekoppeld zijn aan vitaminen, die de chemische processen in gang zetten of versnellen. Er vindt een energieverandering plaats. Er komen 'afvalproducten' vrij, o.a. melkzuur. Verder komt er warmte vrij, o.a. wrijvingswarmte van spiergedeelten. Dit is de zogenaamde sliding filament theorie van de gebroeders Huxley.



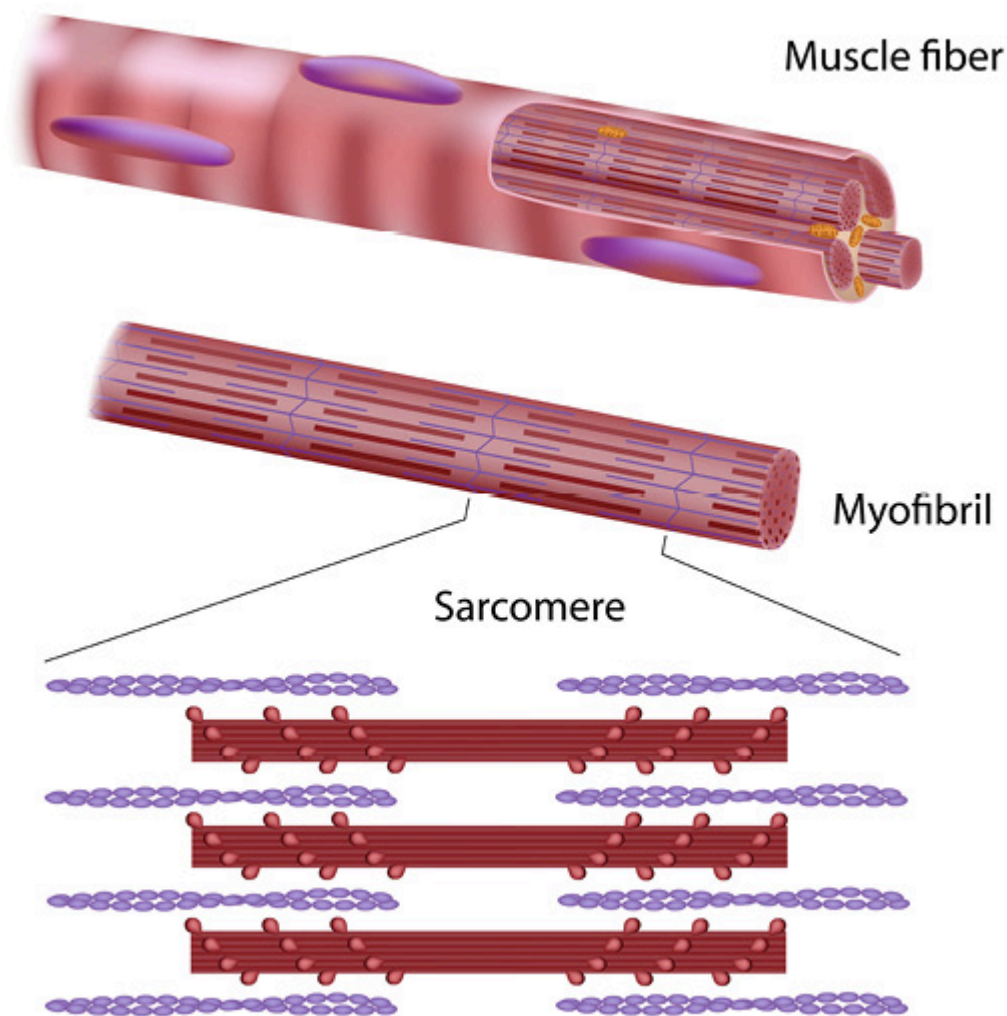
Bij het oefenen moeten we onderscheid maken tussen spieren die we direct met onze wil kunnen beïnvloeden (de ‘dwarsgestreepte’ spieren, voornamelijk houdings- en bewegings-spieren) en de niet direct beïnvloedbare spieren (de ‘gladde’ spieren, bijvoorbeeld in organen en bloedvatwanden).

Het aangrijppingspunt van de gladde spieren vind men vooral bij eerder geduide niet-bijbelse technieken als autogene training en yoga. Het principe wat bij stress de meeste vermoeidheid, spierpijn, kramp, verzuring etc. oplevert, is de chronisch verhoogde restspanning van de spier. Het probleem is dat de meeste mensen met chronische stress die (subtiel) verhoogde spanning niet meer voelen, omdat ze gewend zijn geraakt aan hoge spierspanning. Juist daarvoor zijn de ontspanningsoefeningen nodig om door middel van de oefeningen het spierspanningsgevoel weer terug te winnen, zodat men in het verloop van de gehele dag ook met de dagelijkse bezigheden zo economisch en zo ontspannen mogelijk kan omgaan. Men komt na inspanning ook sneller tot ontspanning als men een dergelijk verbeterd spierspanningsgevoel heeft. Spierontspanning is een krachtig middel wat uiteindelijk ook zijn positieve invloed heeft op het totale lichaam en het functioneren van organen, zoals ik in mijn boek ‘Bijbels omgaan met stress’ heb beschreven.

Fysiologie van de spier

Spieren zullen zich verkorten onder invloed van spanning. Dit verkorten vindt niet gelijktijdig in de gehele spier plaats. Het verloopt als het ware als een verkortingsgolf in de spier(vezel). Dit proces wordt in gang gezet door eiwitveranderingen onder invloed van enzymen. Deze eiwit filamenten zijn actine en myosine, die vaak gekoppeld zijn aan vitaminen, die de chemische processen in gang zetten of versnellen. Er vindt een energieverandering plaats. Er komen ‘afvalproducten’ vrij, o.a. melkzuur. Verder komt er warmte vrij, o.a. wrijvingswarmte van spiergedeelten. Dit is de zogenaamde sliding filament theorie van de gebroeders Huxley.

Door het opeenvolgend in elkaar schuiven van spiergedeeltes, ontstaat er een trek op beide uiteinden van de spier (meestal de pezen). Op het onderstaand figuur ziet een voorbeeld van een sarco- meer hier schuiven de “thin filaments en thick filaments” naar elkaar toe. De stukjes spierweefsel “krimpen”. Afhankelijk van de zenuwprikkel in de spier zullen miljoenen sarcomeren gaan verkorten. Wanneer deze trek sterk genoeg is, ontstaat er een beweging. Meestal bestaat er een vast punt, een gewricht of een andere spier, die de ene kant van de spier vasthoudt. Waarna de spier verder gaat inkorten (aanspannen) en bijvoorbeeld een lichaamsdeel, het ‘losse’ aanhechtingspunt meeneemt krijg je een spierbeweging. Als de spier zich ontspant blijft er vaak een verhoogde restspanning aanwezig Weliswaar niet zoveel dat er beweging optreedt, toch kan de spanning aanzienlijk zijn. Deze spanning wordt genoemd: RESIDUE-SPANNING.



5.2.4 Techniek van het oefenen

Om het verloren gegane spierspanningsgevoel weer terug te winnen, moeten de oefeningen volgens de juiste techniek en discipline geoefend worden. Daarbij moet het accent niet liggen op het zoveel mogelijk uitvoeren van een oefening, maar is de kwaliteit van de oefening van groot belang. Die kwaliteit ligt vooral in het leren voelen van de verschillende spanningssituaties van een spier. Dat is juist voor iemand met verhoogde stress erg moeilijk, omdat je ook geconfronteerd wordt met de reële spanning die er is, en die je niet direct in zijn fitness beheerst.

Het oefenen van het spiergevoel van een spier of spiergroep bestaat uit 3 niveaus van oefenen namelijk:

1. Eerst een spier zoveel mogelijk aanspannen en dan in tien tellen proberen de spierspanning die u voelt geleidelijk los te laten. Zoals gezegd, het accent van oefenen ligt vooral op het oefenen van het langzaam loslaten van de spierspanning.
2. Als dat goed gaat, probeert u de tweede oefening waarbij u maar de helft aanspant van het spierspanningsniveau van de eerste oefening en het dan weer in tien tellen geleidelijk loslaat. U zult merken dat het in het begin best wel moeilijk is om de spier in tien tellen geleidelijk ver-

deeld te ontspannen. Ook al lukt dat niet gelijk, u bent toch al bezig met het trainen van het spierbeheersingsgevoel.

3. Als oefening 2 lukt, kunt u proberen een spier minimaal aan te spannen zodanig dat u de spier zelfs niet ziet bewegen (u zit dan onder de zogeheten prikkeldrempel van een beweging van een spier). Daarna in vijf seconden loslaten. Als u deze oefening na een aantal keren beheerst, bent u in staat om op ieder gewenst niveau de verhoogde restspanning te verminderen of een houding of beweging minder stressvol uit te voeren. Dan is het een kwestie van jezelf meermalen op een dag observeren en waar nodig de restspanning te verminderen (bijvoorbeeld net iets te veel uw schouderspieren omhoog aanspannen).

De belangrijkste spieroefeningen zijn (beurtelings links en rechts)

1. armen (ellebogen) buigen (biceps).
2. schouders in zithouding recht omhoog bewegen (monnikskapspier).
3. schouders in zithouding recht naar voren bewegen (borstspier).
4. hoofd in rugligging naar beneden drukken (nekspieren).
5. buikspieren in zithouding of rugligging intrekken en 'loslaten'.
6. bovenbeenspieren aanspannen (knie strekken) (quadriceps).

De kwaliteit van de oefening ligt vooral in het leren voelen van de chronisch verhoogde restspanning teneinde die in ons dagelijks functioneren te verminderen.

5.3 OEFENINGEN GERICHT OP HET 4+ MODEL

Natuurlijk moeten de oefeningen op goede wijze aangeboden, gecorrigeerd en geoefend worden, met aandacht voor psychosomatische en sensomotrische invloeden. Om je een idee te geven waaruit die bestaan geef ik enkele voorbeelden uit het zogeheten '4+ model van Jim Wilder'. Het oefenen gebeurt niet individueel, maar met twee personen.

oefeningen rechterhersen helft versus rechterhersen helft

1. De vier basisemoties benoemen: angst, blijdschap, verdriet, boos, goed kijken naar foto, daarna alle kenmerken goed lezen en verbaliseren.
2. Oefening tweetallen: raden van de mimiek.
3. Idem raden mimiek en gebaar.
4. Idem raden mimiek, gebaar en intonatie.
5. Idem raden mimiek, gebaar, intonatie, houding en beweging.
6. Idem met muziek.

Herhaal dezelfde oefeningen, met andere emoties.

Ritmische oefeningen

1. Afwisselend boos en blij kijken.
2. Een negatieve emotie uiten (ook met gebaar, intonatie en daarna een positieve, ook in een groepje).
3. Probeer de tijd te verkorten en toch de kwaliteit te behouden.
4. Eventueel met muziek. Of ritme.

Lichaamsoefeningen om dissociëren te voorkomen

1. Balansoefeningen met een oefentol (alleen onder toezicht).
2. Balansoefeningen met houdingsweerstand.
3. Oefeningen om angsten te verminderen.
4. Zintuiglijke oefeningen.
5. Oefeningen in de ruimte.

Oefeningen om jezelf lichamelijk tot rust te brengen

1. Ademoefeningen.
2. Ontspanningsoefeningen.
3. Houdingsoefeningen.
4. Gevoelswoordensoefeningen.

Spiegelsoefeningen

Oefenen van lichaamsschema's door bewegingen te kopiëren of te oefenen voor een spiegel.

Massage

1. Contact heeft een directe invloed op de hersenen. Let op: iedere aanraking heeft een geest van aanraking!
2. Contact met dieren, vooral honden en paarden. Knuffelen, non-verbaal contact.

Andere therapievormen

Ook andere therapievormen kunnen veilig worden ingezet, zoals drama en creatieve therapie, muziek en beweging. Dansen (eenvoudig) in een groep.

Feeling-talk oefeningen; de intonatie is het belangrijkste onderdeel van de non-verbale communicatie. Het geeft onze emotionele klankkleur en grenzen aan.

Oefenen met gevoelswoorden

1. Neem een van de vele gevoelswoorden in gedachten en probeer dit via de mimiek en/of gebaren en/of intonatie aan de ander bekend te maken (niet verbaal).

2. Probeer van de bovenstaande categorieën woorden zoveel mogelijk gevoelswoorden te verzinnen.
3. Associatietest: probeer gelijk te reageren op een gevoelswoord met een ander woord.
4. Maak korte zinnestels met gevoelswoorden zo snel mogelijk af, bijvoorbeeld: Ik ben boos als..., het irriteert me..., mensen die cynisch zijn..., ik ben teleurgesteld als..., ik voel me verbonden met... enz.
5. Reageer non-verbaal op de gevoelens en emoties van de ander in het verhaal wat de ander vertelt.
6. Reflecteer op de gevoelens van een ander in een gesprek. Bijvoorbeeld: Begrijp ik het goed dat je je onzeker voelde? Of: Toen was je zeker wel boos?
7. Gebruik het gevoelswoordenspel met prettige en onprettige gevoelens en levensterreinen. Leg eerst de levensterreinen aan en vraag de kaartjes met prettige en onprettige gevoelens zo snel mogelijk intuïtief bij een levensterrein neer te leggen. Daarna zijn er veel mogelijkheden om in gesprek te komen over gevoelens bij de verschillende levensterreinen. U kunt dit verfijnen door heden, verleden en toekomst om verschil te maken.
8. U kunt met de gevoelskaartjes ook de eerste vijf oefeningen van deze bladzijde doen.
9. Cliënten kunnen zelf gevoelskaartjes maken, plastificeren en in de zak steken om er overdag naar te kijken als hulp.

5.4 Meditatie: alleen met Jezus

De moderne mens wordt opgejaagd door de hypersnelheid van veranderingen in de hightech samenleving. Men is slaaf geworden van genot en bezit, vervuld met een behoorlijke portie streven naar gelding en macht en is in diepste wezen volkomen op zichzelf gericht. Door deze ernstige contactstoornissen heeft men vaak ook nog de mogelijkheid verloren, überhaupt nog ergens respect voor te hebben. De materialistische wereldbeschouwing levert veel angst op. Angst voor de vijand, voor oorlog, voor verliezen, voor ziekte, voor dood en vooral voor de innerlijke leegte en stilte. Er is een massale vlucht in de pseudo rust en vrede van het newage denken of andere spiritualiteiten.

Ook christenen hebben moeite de rust en vrede in hun leven te ervaren. Velen zitten gevangen in een formalistisch denken over gebed en meditatie. Ze zijn niet gewend met de Here Jezus alleen te zijn. Bidden is moeilijk. Het vraagt om een houding waarin je de Ander laat binnenkomen tot in het centrum van je persoon. Hem daar te laten spreken om daar onder Zijn leiding de tocht door de kronkelgangen en schuilhoeken van je hart en karakter te ondernemen. Het is ontstellend hoe onwetend we omtrent onszelf zijn. Hoe velen van ons hebben inderdaad geleerd moedig naar binnen te kijken?

We moeten loskomen van de gedachte dat we onszelf begrijpen, de enige die ons wezen volledig begrijpt, is de Here Jezus. Hij kan ons niets uitleggen zolang we niet alle drukte uit ons hoofd hebben gezet en met Hem alleen zijn.

Hier wil ik enkele aspecten van het meditatieve gebed belichten en vooral onderzoeken hoe onze geest zich moet opstellen tegenover de Heilige Geest, zodat Deze ons kan leiden om die gevoelige plaatsen aan te raken die we als mens liever in het

duister laten. Willen we dat? Zoeken we werkelijk de stilte, inkeer, geloof, vrijheid, geborgenheid en vertrouwen in Jezus Christus?

Marc.4:33: 'En in vele dergelijke gelijkenissen sprak Hij het woord tot hen, naar dat zij het konden horen, en zonder gelijkenis sprak Hij tot hen niet, maar afzonderlijk aan zijn discipelen verklaarde Hij alles.'

'HEER, LEER ONS BIDDEN!' (LUK.11:1)

Als iemand wordt wedergeboren, wordt het leven van de Zoon Gods in hem of haar geboren en geopenbaard. Dit leven wordt niet gevoed door eten maar door gebed. Je kunt dat leven laten verhongeren of het voeden.

Gebed is in eerste instantie niet bedoeld om dingen te krijgen, maar om God te leren kennen.

We beseffen dat de Heilige Geest ons kracht geeft tot gebed. We weten vaak wel wat het betekent te bidden in de geest, maar we zijn ons vaak niet bewust dat de Heilige Geest Zelf gebeden in ons bidt, die wij niet uiten kunnen (Rom. 8: 26,27). 'Hij, dit is de Geest in u, bidt voor de heiligen volgens de wil van God. God doorzoekt uw hart niet in de eerste plaats om te weten wat uw bewuste gebeden zijn, maar om te weten wat het gebed van de Heilige Geest is'. Gods Geest heeft het hart van de gelovige nodig als een tempel waarin Hij Zijn voorbede kan opdragen. 'Uw lichaam is een tempel van de Heilige Geest' (1Kor.6:19). Toen Jezus de tempel reinigde, liet Hij niet toe dat iemand enig voorwerp door de tempel droeg (Marc.11:16). Gods Geest zal u niet toestaan, uw lichaam voor uw eigen plezier te gebruiken. 'Staat er niet geschreven: 'Mijn huis zal een huis des gebeds genaamd worden, maar gij hebt het tot een rovershol gemaakt' (vs. 17).

Bent u ook tot de erkenning gekomen dat uw lichaam de tempel van de Heilige Geest is? Er is maar één ding dat God van ons verwacht en dat is totale onvoorwaardelijke overgave (1Cor.6:19). God vindt het niet zo belangrijk wat wij Hem eerst geven. Als we wedergeboren worden, begint Gods Geest Zijn nieuwe schepping

in ons uit te werken en er zal een tijd komen dat er niets meer van het oude over is. De oude trots verdwijnt.

Hoe kunnen we een leven krijgen dat geen begeerte kent, geen eigenbelang, geen lange tenen, de liefde die zichzelf niet zoekt, die geen kwaad bedenkt, die altijd goed is? We moeten leren een volmaakt vertrouwen in God te stellen, niet in de eerste plaats in Zijn zegeningen, maar in Hemzelf. Bent u al zover dat God Zijn zegeningen kan onthouden zonder dat uw geloofsvertrouwen in Hem geschaad is? (2Kor.5: 16,17) Zak niet in elkaar bij de eerste scheut van pijn. We zitten vaak bij de pakken neer van Gods bedoeling en kwijnen zo weg in zelfmedelijden. Daarbij zal alle "christelijke

sympathie” hiervoor ons nog verder van God afbrengen. Maar God wil dat niet: Hij komt met de doorboorde hand van Zijn Zoon en zegt: ‘Kom in de gemeenschap met Mij; maak u op en wordt verlicht’. (Jes.60)

DE HEILIGE GEEST EN DE GEEST VAN MENSEN

Zoals we gezien hebben woont de Heilige Geest in ons en vergelijkt de Bijbel dat met een tempel (1Kor.3:16). Paulus refereert aan de tempel in het oude testament en zegt dat de Geest van God bij ons net zo woont als in de tempel. In het bijzonder is Zijn tegenwoordigheid verbonden aan het Allerheiligste. In het heiligdom en de voorhoven vond de godsdienst plaats en dit met instemming van de wil van God in het allerheiligste. De woning moet passend zijn voor de Bewoner. Alleen de wedergeboren geest van de mens, niet zijn verstand, gevoel, wil of lichaam, kan Gods woning zijn (1Kor.2: 13,14). De Geest verbouwt en woont tegelijk. Hij kan niet wonen waar Hij niet verbouwd heeft.

De heilige zalfolie als beeld van de Heilige Geest mocht niet over het offervlees worden uitgegoten. Zo kan de Geest niet wonen in een niet wedergeboren geest. De enige verbinding die de Heilige Geest met het vlees heeft, is dat Hij ertegen strijdt (Gal.5:17). Als een kind van God niet begrijpt dat de Heilige Geest in ons hart (geest) woont dieper dan ons verstand en gevoel, dan is het gevaar groot dat hij zich niet laat leiden door de Heilige Geest maar door zijn ziel (psyché). Men wordt verleid door wat van buiten naar ons binnenste komt. De Heilige Geest woont in

de meest verborgen hoek van ons zijn en alleen van daaruit kunnen we Zijn werken verwachten en op Zijn leiding hopen. Onze gebeden richten zich op onze Vader, die in de hemel woont, maar de Here Jezus leidt ons vanuit ons binnenste (Rom. 10: 6-8). Als onze Raadgever, Voorspreker, Bemiddelaar in onze geest woont dan moet ook Zijn leiding van binnenuit komen. We worden vaak misleid als we dromen, visioenen, stemmen of ervaringen zoeken in plaats van naar Hem te luisteren die in ons binnenste woont.

Veel christenen luisteren in gebed naar hun ziel. Dit kan grote schade berokkenen en heeft niets met geloof te maken. Ze zien niet meer Jezus maar zichzelf. Er is echter ook een naar binnen keren dat zich hiervan onderscheidt. Dat is de grootste geloofsdaad. Het gaat hier om het zoeken van de Heilige Geest die in de geest van de mens woont. En zelfs als we die innerlijke stem niet altijd verstaan mogen we ook in de donkerste tijden geloven dat Hij onlosmakelijk met ons verbonden is. Hoe geweldig ziellijke (psychische) ervaringen mogen zijn, ze mogen niet geestelijk verkeerd getypeerd worden. Alleen wat door werken van de Heilige Geest in de geest van de mens komt, kan als een geestelijke ervaring gelden Rom.8:16 ‘Die Geest getuigt met (in) onze geest, dat wij kinderen Gods zijn.’ (Zie ook 1Kor.2: 10)

GEBED EN STILTE

God spreekt tot ons nu net zoals Hij met Zijn vriend Mozes spreekt (Ex. 3:5) ‘Ontdoe uw voeten (levenswandel) van het gewone.’ Leg de gewoonte af die je voeten omsloten houdt en je zult inzien dat de plaats waarop je staat heilige grond is. In alle bestaan overal en altijd kun je de heerlijkheid Gods vinden. Voor veel mensen is stilte iets bedreigends. Velen voelen zich als een vis op het droge als ze geen auto’s horen razen, treinen denderen of radio’s horen spelen. We zijn vervreemd van de stilte.

Rustig stil zijn bij jezelf is heel iets anders als slapen. Bijbels biddend mediteren is niet in slaap vallen of in trance gaan of jezelf van de realiteit afsluiten en in een andere wereld vluchten. Bijbelse meditatie is juist de geest waakzaam en aandachtig houden, waarmee we met grote oplettendheid de bewegingen van ons eigen bestaan kunnen volgen. Dus geen slaperige, verdoofde toestand van (zelf)hypnose

maar juist een toestand van verhoogd bewustzijn van alertheid, waarmee we van binnenuit ons eigen bestaan kunnen volgen.

Moeilijker dan het uitbannen van het lawaai van de wereld is het tot een innerlijke stilte te komen, waarnaar ieder mens verlangt.

Bij het stilleggen van het uitwendige lawaai ontstaat er een nieuw lawaai voortkomend uit de onbegrepen gevoelens en verwarde driften. Een mens die in een stille kamer binnenkomt, ervaart nog geen innerlijke stilte. Mat.6: 6-8 'Wanneer gij bidt, ga in uw binnenkamer en...bidt tot uw Vader die in het verborgene is.'

Gebod is een inspanning van de wil. We moeten onze verstoorde gedachten disciplineren en ons richten tot de Here Jezus. Als je bidt, gebruik geen omhaal van woorden. De Heer bad hetzelfde gebed 3x in de Hof van Getsemane met dezelfde woorden. Ook liet Hij een gebed na, waarvan Hij wist dat het door de eeuwen heen herhaald zou worden. Hij keerde zich niet louter tegen herhaling of tegen een bepaalde vorm van bidden. Bidden wil vaak zeggen: het onderbreken van onze persoonlijke ambities. Geen enkel druk mens heeft tijd om te bidden. Dit lijdt tot schade van het leven Gods in ons. Wat is het toch beschamend dat Jezus STEEDS moet zeggen: "Kom tot Mij." (Mat.11:28)

De zorgen van de wereld, zegt Jezus, verstikken Gods Woord (Mat.6:25vv). Ga eens na, wat er is, waarmee u niet naar Jezus wil gaan. Naarmate ons geloof minder echt is, willen we liever argumenten dan komen, liever uitvluchten zoeken dan komen, liever verdriet hebben dan komen, liever andere 'geestelijke werken' doen dan komen, liever aan onze geestelijke onbeschaamdheid toegeven, dan te zeggen: "Zoals ik ben, kom ik Heer."

De Heilige Geest zal de bijl leggen aan de wortel van alles wat u innerlijk weerhoudt te komen. De Here Jezus staat voortdurend klaar met uitgestrekte handen en met een onverwinnelijk, onvermoeibaar geduld: 'Komt allen tot Mij.'

Gebod verandert meestal niet de omstandigheden, maar gebod verandert mij, en ik verander de dingen. God heeft het zo ingericht dat gebod, gegrond op de verlossing en opstandingsleven van Christus, de mens de dingen op een andere manier leert zien. Niet in de eerste plaats de uiterlijke dingen, maar gebod brengt wonderen tot stand in de innerlijke gesteldheid van de mens. Biddende mensen hebben de moed zich naar God uit te strekken en zich door Hem te laten leiden. Joh.21: 18 Toen je jong was, deed je zelf je gordel om en ging je waarheen je wilde, maar als je oud bent, moet je je handen uitstrekken en een ander zal je omgorden en brengen waarheen je niet wilt.

BIDDEN MET HET VERSTAND EN/OF GEEST

We hebben al gezien dat gebed en meditatie in de eerste plaats een activiteit van de geest van de mens vereist. ‘God is geest en wie Hem aanbidden moeten aanbidden in geest en waarheid’ (Joh.4:24). Dit is een zaak van veel oefening in overgave en openstelling van onze geest om het door God gegevene op te nemen, hetgeen vervolgens met ons verstand verwoord en bewaard wordt. We nemen een bepaalde behoefte waar. Naar de geestelijke kennis die we van God gekregen hebben, moeten we voor deze zaak bidden. In plaats van alleen te wachten op de bewegingen van de geest, moeten we met het verstand bidden. Vaak is de innerlijke mens (geest) zo door satan of ons natuurlijke leven verstoord, dat we dit nauwelijks waarnemen. De geest van de mens is zo diep verzonken dat hij schijnbaar zijn bewustzijn verloren heeft. We voelen nog wel de aanwezigheid van de psyché en lichamelijke behoeften, maar de geest is niet actief. Als we in zo’n geval wachten tot de geest ons tot gebed aanzet, gebeurt het misschien nooit. Daarom moeten we zo bidden als ons verstand voor juist en eerlijk houdt, in dit gebed weerstaan we de machten der duisternis. Dit verstandelijk handelen zal ook de geest tot actie roepen. 1Kor.14:5 ‘Hoe staat het dan. Ik zal bidden met mijn geest, maar ook bidden met mijn verstand. Ik zal lofzingen met mijn geest maar ook bidden met mijn verstand.’

‘Verstandelijk bidden’ kan de geest mobiliseren. Soms lijkt het in het begin dat ons gebed uit alleen maar lege woorden

bestaat, als we echter niet ophouden te bidden en in het gebed overwinnen, zal zich onze geest snel verheffen. Dan zullen geest en verstand weer samenwerken. Als deze geestelijke wet verwaarloosd wordt, zal de gelovige op de gebedslast van God wachten in plaats van bijvoorbeeld tegen de vijand te strijden. Ook als de Heilige Geest ons eerder in onze geest een gebedslast gegeven heeft, moet ons verstand dit bewaren en ook later weer uitspreken. We moeten de waarheden Gods biddend overdenken.

Aan de andere kant moeten we de functie van het verstand ook niet te hoog waarderen. De hulp die het verstand de geest geeft wordt door Watchman Nee vergeleken met een handbediende waterpomp. Er zijn pompen waar je eerst water in moet gieten, zodat bij de pomp een aanzuigende werking ontstaat. De verhouding verstand en geest lijkt hierop. Als men het water niet eerst toevoegt, kan de pomp geen water uit de bron laten komen. Zo verheft zich vaak onze geest niet als we niet eerst met ons verstand bidden. Als we niet eerst “water” toevoegen, lijken we op de man die wil pompen maar na enige tijd tot de conclusie komt dat er geen water komt doordat de bron uitgedroogd is, terwijl dit niet het geval is. Hoe verschillend zijn de werken van de geest. Soms heeft het de kracht van een leeuw en soms van een zuigeling. Het verstand is nooit een vervanging van de geest, maar helpt zoals gezegd de geest te activeren. Een geestelijk verstand onder de gehoorzaamheid van Christus zorgt voor een goede balans namelijk: een nadenkend mediterend gebed.

Als we ons verstand te veel gebruiken kan het een overspannen boog worden in het gebed en zijn nut verliezen. De vijand van God weet zeer wel dat we ons verstand nodig hebben om in de geest te wandelen. Daarom wil hij graag dat ons verstand overmatig belast wordt, zodat het niet in staat is het licht van God op te nemen (Ef. 4: 18). Zich te lang verstandelijk met een zaak bezig te houden en te intensief nadenken over de wil van God leidt vaak tot over bezorgdheid.

HET NORMALE CHRISTELIJKE LEVEN (WATCHMAN NEE)

Vaak zijn vergissingen van de geest verantwoordelijk voor ons falend handelen. Wie het verlangen heeft in de geest te

wandelen moet steeds waakzaam zijn gedrag beproeven. Zoals het verstand zich kan vergissen of hoogmoedig kan worden, zich terugtrekt of zich verbergt, zo is dat ook mogelijk voor de geest.

Als onze geest niet onder de leiding van de Heilige Geest staat, zal dat ook in ons gedrag naar buiten komen.

Als de inwendige mens (geest van de mens) sterk is, kan hij de ziel en het lichaam controleren. Is hij echter zwak dan zal de ziel of het lichaam de geest bedwingen met als gevolg veel geestelijke nederlagen voor de gelovige. God is in de eerste plaats geïnteresseerd in onze geest. Daar is namelijk de zetel van het nieuwe leven, daar werkt de Heilige Geest door onze geest, hebben we gemeenschap met God, erkennen we zijn wil en ontvangen openbaringen van de Heilige Geest. Voorts worden we in onze geest onderwezen, worden geestelijk rijper en weerstaan de aanvallen van de satan, we ontvangen in de geest volmachten voor strijd, overwinning en kracht voor de dienst. Door het opstandingsleven in onze geest zal ook ten slotte ons lichaam in een opstandingslichaam veranderd worden.

KARAKTERISTIEKEN VAN DE HEILIGE GEEST VAN GOD

Ons geestelijk leven is steeds een gevolg van de toestand van onze geest.

Daarom is het zo belangrijk dat onze geest in de juiste conditie blijft. Hoe hoogontwikkeld de ziel van de mens ook mag zijn, het gaat om de toestand van de geest. De Bijbel heeft veel te vertellen over de toestand van onze geest. Daarom tot slot nog enkele karakteristieken van onze geest opdat we echt mogen verstaan hoe we door genade de woorden van de Heilige Geest in ons binnenste mogen verstaan.

- Een boetvaardige geest (deemoedig, verslagen)

Ps.34:19 De Here is nabij de gebrokenen van hart, en Hij verlost de verslagenen van geest. Jes. 57:15 'Want zo zegt de Hoge en Verhevene, die in eeuwigheid troont en wiens naam de Heilige is. In de hoge en in het heilige woon ik bij de verbrijzelde en nederige van geest om de geest der nederigen en het hart der verbrijzelde te doen opleven.'

Vreemd genoeg denken veel gelovigen dat een verslagen, boetvaardige geest alleen nodig is ten tijde van boete en bekering of als ze in zonden zijn gevallen, God echter verwacht van ons altijd een boetvaardige geest, omdat ons vlees nog steeds aanwezig is en ieder moment weer actief kan worden. Een boetvaardige geest maakt ons waakzaam en verheugt zich tevens op de tegenwoordigheid van

God. God wil niet dat we voortdurend boetedoen. Hij wil veel meer dat we in voortdurende overgave boetvaardig zijn. Alleen dan kunnen we in alle omstandigheden op de Heilige Geest reageren, en wordt ons gedrag op de juiste manier bepaald.

De geest kan zich ook vergissen. Jes.29: 24 'Ook de dwalenden van geest zullen inzicht kennen en de morrenden zullen lering aannemen'. Ook als de geest zich niet vergist kan het verstand zo verward zijn dat het de gedachten van de geest niet tot uitvoering kan brengen. God redt alleen die een verslagen geest hebben. Anderen kan Hij niet verlossen, want alleen een boetvaardige geest kan de bedoeling van God herkennen. Met zo'n geest, gevoelig voor correctie kunnen we dagelijks de verlossing van de Heer ervaren.

- Een verbroken geest

Ps.51: 19 'De offeranden Gods zijn een verbroken geest, een verbroken en verbrijzeld hart, veracht Gij niet o God'. Een verbroken geest siddert voor God. Er zijn christenen die nooit in een innerlijke druk zaten toen ze zondigden. Een gezonde geest, zoals David die had, zal in zo'n geval van zonde verbroken zijn voor God. Voor God is het niet moeilijk zo'n gebroken geest op te richten.

- Een bedroefde geest (ontzag voor God)

Jes.66: 2 'Op zulke sla ik acht, de ellendige, verslagene van geest en wie voor mijn woord beeft.' God kijkt verheugd op een bedroefde geest, die vol ontzag is voor Hem. Al het valse zelfvertrouwen en inbeelding moet weg zijn, de gelovige moet vervuld zijn met heilig ontzag, bereid tot gehoorzaamheid. Daardoor vertrouwt hij niet op zichzelf, als onze geest geen eerbied heeft voor Gods Geest staat dit gelijk met een onafhankelijkheidsverklaring. Een geest die diep ontzag voor God heeft, is een bescherming voor nederlagen in het geestelijk leven.

- Een deemoedige, nederige geest

Spr.16: 19 'Het is beter nederig van geest te zijn met de armen, dan de buit te delen met de hovaardigen.' Spr.29: 23 'Eens mensen hoogmoed vernedert hem, maar een nederige geest zal eer ontvangen.' Jes.57: 15 'Want zo zegt de ... Ik woon bij de verbrijzelde en nederige van geest.'

Deemoed betekent helemaal niet meer op jezelf zien. Als de geest van een gelovige hoogmoedig is, kan hij gemakkelijk fouten maken. Deemoed richt zich niet alleen op God maar ook op mensen. In geestelijke deemoed wordt Gods tegenwoordigheid en heerlijkheid openbaar. Een deemoedig mens opent zich voor het onderwijs van God. Arrogante mensen kunnen anderen onderwijzen maar zelf niets leren. Alleen deemoedige mensen kunnen dragen en verdragen. Als er zelfs de geringste hardheid in ons is kan dat de gemeenschap met God hinderen.

- Arm in de geest

Mat.5: 3 'Zalig de armen van geest.' De armen van geest weten dat ze niets bezitten. Het gevaar van een gelovige is dat hij zich als geestelijk rijk ziet. Alleen de armen van geest kunnen werkelijk deemoedig zijn. Hoe vaak worden geestelijke ervaringen, groei en vooruitgang van een christen zo belangrijk dat ze hun nederigheid verliezen. Het kan voor een gelovige heel gevaarlijk zijn om na te

gaan denken wat hij bereikt heeft. Soms gebeurt dit onbewust. Als we voortdurend opscheppen over onze diepgaande geestelijke ervaringen (onder het mom van God verheerlijken) wordt dit vaak tot “geestelijke waar” gedegradeerd.

Met een arme geest kunnen we ons aan God verliezen, een rijke geest blijft op zichzelf betrokken. De volledige verlossing bevrijdt de gelovige van zichzelf, en verenigt hem met God.

- Een zachtmoedige geest

Gal. 6:1 ‘Helpt hem terecht in een geest van zachtmoedigheid, ziende op uzelf, u mocht ook eens in verzoeking komen.’ Zachtmoedigheid is een eigenschap van de inwendige mens, die geoefend moet worden. Iemand met een zachtmoedige geest kan in een zegenrijk werk ophouden en onmiddellijk Gods stem horen. Filippus die van Samaria in de woestijn ging is hiervan een voorbeeld (Hand.8:26). Een zachtmoedige geest laat zich zonder weerstand door de hand van God leiden. Het is een overgeleverde, beschikbare geest. Het is de geest van ‘een lam’, de geest van ‘het kruis’, de geest die niet terugschold als hij leed en niet dreigde (1Petr.2:23). Zo’n geest is bereid te lijden, zelfs als hij in de mogelijkheid is terug te slaan. Zo’n geest lokt gerechtigheid van anderen uit en is vol liefde en barmhartigheid.

- Een vurige geest

Rom.12:11 ‘In ijver onverdroten, vurig van geest, dient de Here.’ Ook het vlees kan een brandende ijver ontwikkelen, daar dit vaak alleen een emotionele ijver is, duurt het meestal niet lang. Het vlees doet alleen wat het zelf goed vindt en kan God niet echt dienen, vurig in de geest daarentegen, is een langdurige toestand. We moeten de Heilige Geest toestaan onze geest met brandende ijver te vervullen. Dan zal onze geest niet bevroren, ook als onze emoties er niet zijn. Als we een vurige geest hebben blijft het werk van de Heer niet liggen. Paulus beveelt het ons, we moeten met onze wil besluiten een vurige geest te hebben en ons niet laten verlammen door koude, apathische gevoelens.

- Een bedachtzame geest

Spr.17:27 ‘De verstandige houdt zijn woorden in, de man van inzicht is bezonnen.’ We hebben zowel een vurige geest als een bedachtzame geest nodig. Naast vuur hebben we koele overlegging nodig. De vrede van Christus is ons deel als we geheel gevuld zijn met de Heilige Geest. De vrede die alle verstand

te boven gaat is als de oceaan. Hoewel aan de oppervlakte de golven heen en weer gaan, is er in de diepte van de zee de volmaakte rust. Iemand die zich niet door zijn ziel, maar door de Geest van God laat leiden, zal onwankelbaar zijn onder moeilijke omstandigheden. Onze wil speelt hierin een sleutelpositie. We moeten enerzijds een vurige geest hebben voor het werk van de Heer, anderzijds bedachtzaam bij de uitvoering van het werk.

- Een verblijde geest

Luk.1: 47 ‘Mijn geest heeft zich verblijd over God mijn Heiland’. Tegenover zichzelf hoort een christen een verbroken geest te hebben (Ps. 51: 17-19) maar gericht op God moet hij zich verblijden. Hij verblijdt zich in eerste instantie niet in zijn eigen ervaringen of werk, een zegen of een bepaalde om-

standigheid, maar op de aanwezigheid van God zelf. Als iemand lange tijd met zorgen en moeilijke omstandigheden geconfronteerd wordt, verlaat de menselijke geest vaak zijn rechtmatige positie, om ten slotte alle kracht te verliezen en niet de leiding van de Heilige Geest te zoeken. De geest verliest zijn uitstraling en soms kan het geestelijk leven er zwaar onder lijden. Eén ding alleen kan dan nog helpen: De vreugde van de Heer. Deze basishouding mag een kind van God nooit verliezen.

- Een geest van kracht

2Tim.1:7 'God heeft ons niet gegeven een geest van lafhartigheid, maar van kracht, van liefde en bezonnenheid'. Schuchterheid moet niet met deemoed verwisseld worden. Deemoed is een volledig afstand doen van jezelf, ze vergeet de eigen zwakheden maar ook de eigen sterkten. Schuchterheid heeft meer te maken met de zwakheid van de oude mens. God verheugt zich niet in onze lafhartigheid en terugtrekken. Hij wil dat we enerzijds voor Hem ontzag hebben en anderzijds in Zijn kracht moedig voortgaan. Hij verwacht van ons een getuigenis zonder angst, dat we om Zijnentwille schande en moeite moedig verdragen en steunen op Zijn wijsheid, kracht en trouw. We hebben tegenover de vijand een geest van kracht nodig, tegenover anderen een geest van liefde en tegenover onszelf een geest van bezonnenheid en zelfcontrole.

- Een zachtmoedige, stille geest

1 Petr. 3: 3-4 'Uw sieraad zij niet uitwendig; het vlechten van haar, het omhangen van goud, of het dragen van gewaden, maar de verborgen mens uws harten, met de onvergankelijke tooi van een zachtmoedige en stille geest, die kostbaar is in het oog van God'. Hoewel Petrus hier zich in de eerste plaats richt op zusters, geldt het zeker ook voor broeders.

1Thes.4:11 'Maar we vermanen u broeders, dit nog veel meer te doen en er een eer in te stellen rustig te blijven en uw eigen zaken te behartigen'.

Moderne christenen kletsen teveel. Door verwarde gedachten en eindeloos praten verliest de geest de controle over de wil.

Een rumoerige geest brengt de gelovige gauw in een vleselijke gezindheid. Het wordt moeilijker niet te zondigen als de geest controle gaat verliezen. Als we niet willen praten moeten we allereerst een stille geest hebben. Zelfs in tijden van grote verwarring moet ons innerlijk wezen door een onafhankelijke stilte gedragen worden. Als onze geest stil is, horen we de zachte innerlijke stem van de Heilige Geest beter. Zo'n geest is een sieraad van een gelovige die ook naar buiten zichtbaar wordt.

- De nieuwe staat van de geest

Rom.7:6 'Maar thans zijn we van de wet ontslagen, dood voor haar die ons gevangen hield, zodat we dienen in de nieuwe staat van de Geest'. Een oude geest kan alleen oude gedachten voortbrengen en doorgeven. Misschien dat door zo'n geest woorden, leer en gedachten voortgebracht worden, maar ze bereiken niet de geest! Dynamisch leven kan alleen door de nieuwe staat van de geest. Zonder een vernieuwde geest kunnen we de geest van anderen niet aanspreken. Soms komen we christenen tegen die niet alleen uit vroegere ervaringen putten, maar waarvan je het idee krijgt dat ze net in de

nabijheid van de Heer geweest zijn en die je ook zo in die nabijheid kunnen brengen. Ze geven de mensen geen verdroogd oud brood, maar vers manna en vis net klaargemaakt door het vuur van de Heilige Geest.

- Een heilige geest

1Kor.7: 34 'Dat ze heilig blijven naar lichaam en geest' 2Kor.7: 1 'Laten we ons reinigen van alle bezoedeling des vlezes en van de geest'. Wie Christus wil navolgen kan dit alleen met een heilige geest. Een onheilige geest leidt ons in dwaasheid, verkeerde gedachten tegenover dingen of mensen, gebrek aan liefde, kritiek, zelfzucht, jaloersheid, trots en nog veel meer kan onze geest verontreinigen. Een kind van God moet steeds een hekel hebben aan de zonde. Zonder heiliging kan niemand de Heer zien. (Hebr.12:14).

- Sterk in de geest

Luk.1:80 'Het kind nu groeide op en werd gesterkt door de Geest'. Onze geest kan groeien en moet daarom steeds in kracht toenemen. Dit kan niet zonder de toename van geestelijk leven. Toch ervaren we dat de geest niet sterk genoeg is om de ziel en het lichaam te controleren. Dit is in het bijzonder het geval als de ziel opgewonden is of het lichaam verzwakt. Soms als we anderen helpen, merken we hoezeer ze terneergeslagen zijn van geest en zelf niet de kracht hebben zich te bevrijden. Ook in de geestelijke strijd moeten we vaak vaststellen dat onze kracht niet toereikend is voor de overwinning. Als de inwendige mens sterker wordt neemt ook de kracht van intuïtie en onderscheiding toe. Onze geest moet geleerd worden nog veel meer met de Heilige Geest samen te werken.

Spr.18:14 'De geestkracht van de mens houdt hem staande in zijn lijden, maar een neerslachtige geest, wie zal die opbeuren?' De geest van Mozes wordt gewoonlijk als zeer sterk beschouwd. Maar omdat hij ook zwakke momenten kende, was het mogelijk dat de Israëlieten zijn geest verbitterden (Ps. 106:33). Alleen de Heilige Geest kan de sterkte in de geest geven, dit is een kwestie van oefenen in geestelijke wandel.

- Eén geest

Fil 1: 27 'Alleen gedraagt u waardig het evangelie van Christus, opdat, hetzij ik kom en u zie, hetzij ik afwezig blijf, ik van u moge horen dat gij vaststaat in één geest'. Geestelijk leven van een gelovige is in harmonie met geestelijk leven van een andere christen. Als God met Zijn Heilige Geest volkomen in iemand

woont, is het dan mogelijk dat we niet met elkaar verbonden zijn? Alleen als het verstand en het gevoel ondergeschikt zijn aan de geest, kunnen verschillen in denken en gevoelens overwonnen worden en toch één van geest te zijn.

- Een geest van genade

Gal.6:18 'De genade van onze Here Jezus Christus zij met uw geest'. De genade van Jezus Christus is ongelooflijk kostbaar. De genade van Christus houdt onze geest overeind. Dit is een zegenbede die het hoogste niveau aangeeft wat de geest van een gelovige kan bereiken. Deze genade van onze Wonderbare Heer daar moeten we in onze geest steeds aanspraak op maken.

De hoofdgedachte in de Bijbel bij gebed is: 'Laat uw (geestelijk) oog daarbij alleen gericht zijn op Jezus, de Leidsman en Voleinder van het des geloof.' (Hebr.12:2) Ons gebed moet niet een vroom gezwets zijn, maar een gebed naar Gods wil. Bid in overeenstemming met wat God in Jezus Christus geopenbaard heeft. De toets van ons leven is niet alleen dat we met Jezus samen op de hoge berg geleid worden en uren van zielsverrukking ervaren (Marc 9:2 vv), maar we moeten ook weer afdalen in de laagvlakte in de door duivelen bezeten wereld (Marc 9: 14-29).

1Cor.1:27-31 'Wat voor de wereld dwaas is, heeft God uitverkoren om wijzen te beschamen en wat voor de wereld zwak is, heeft God uitverkoren, om wat sterk is te beschamen, en wat voor de wereld onaanzienlijk en veracht is, heeft God uitverkoren, dat, wat niets is, om aan hetgeen WEL iets is, zijn kracht te ontnemen, opdat geen vlees zou roemen voor God. Maar uit Hem is het, dat gij in Christus Jezus zijt, die ons van God geworden is: wijsheid, rechtvaardigheid, heiliging en verlossing, opdat het zij gelijk geschreven staat: Wie roemt, roeme in de Here.'

.

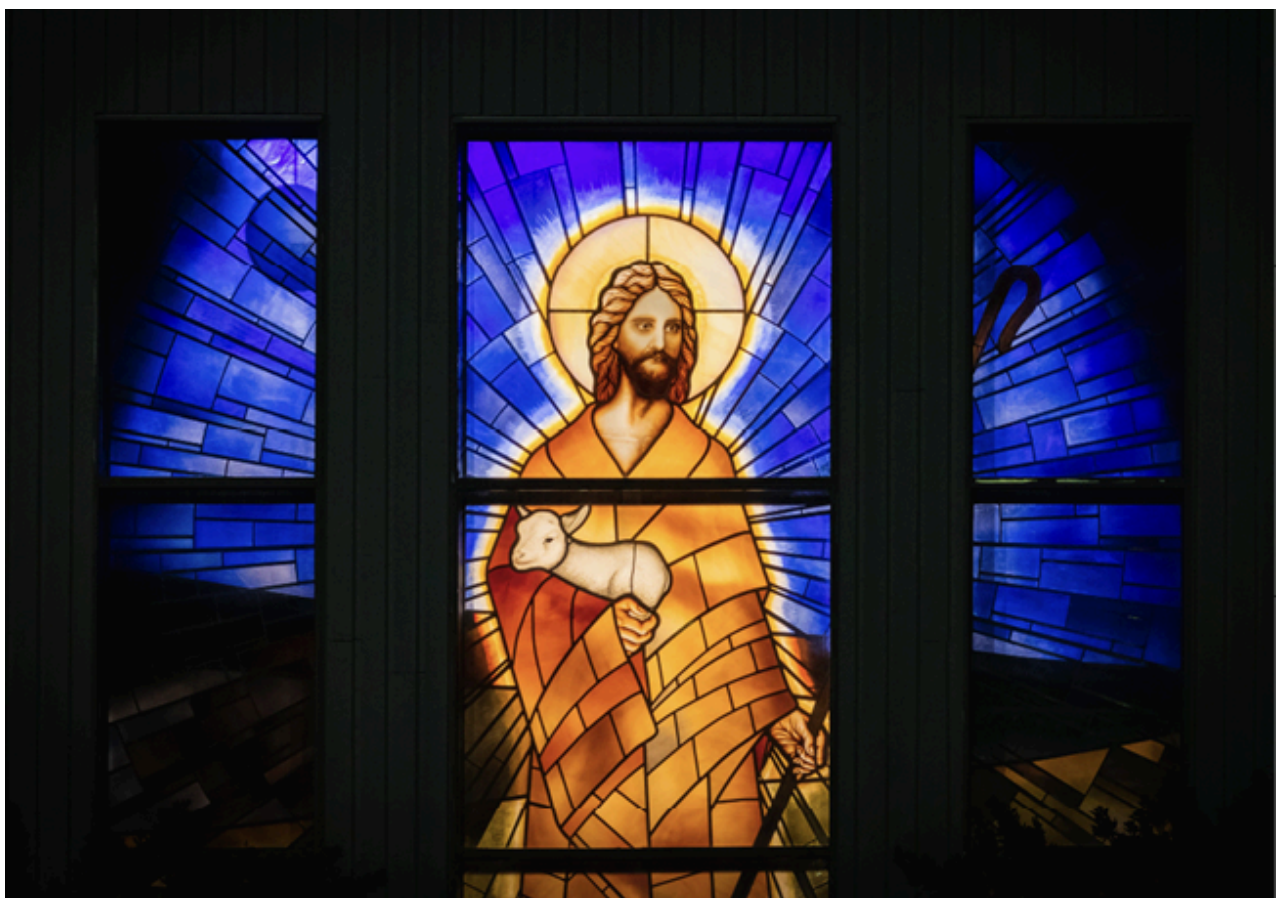
Tips voor stille tijd, meditatie met Jezus

1. Neem voldoende tijd, zodat elk gevoel van haast ontbreekt. Het opschrijven van de gedachten die je krijgt, bevrijdt de geest en stelt open voor nieuwe gedachten.
2. Begin met de tijd aan Jezus te wijden. Nodig Hem uit en vraag Zijn hulp tegen het afdwalen van gedachten.
3. Probeer volkomen ontspannen te zijn. Onze ziel voor Jezus open te stellen en op leiding te wachten. Niet strijden om leiding te krijgen, maar deze ogenblikken beschouwen als een tijd van gemeenschap en omgang met God. Leiding komt vanzelf als het nodig is. De tijd van stil zijn mag niet te kort zijn.
4. Neem ongeveer een derde van de tijd voor het lezen in de Bijbel.
5. Ga de afgelopen tijd na en laat Jezus onze gedachten toetsen aan de vier regels van: a) volkomen reinheid. b) volkomen eerlijkheid. c) volkomen onzelfzuchtigheid. d) volkomen liefde.
6. Overdenkingen kunnen zijn: a) is er iets tussen u en dat u verwijderd houdt van Christus? b) Is er iets om Hem voor te danken? c) Is er iets of iemand om Hem voor te bidden? d) Is er iemand die u schrijven of spreken of uitnodigen moet? e) Is er iets wat u lezen moet of waar u naartoe moet? f) Zijn er bevestigingen van Gods liefde en bemoeienis met u tot u gekomen? g) Zijn er nog andere dingen die u moet doen of laten?
7. Vraag voor de komende dag om leiding van Jezus in speciale dingen, zoals communicatie, planning en beslissingen. Breng bijzondere moeilijkheden voor Jezus.
8. Vertrouw: God zal u rijkelijk zegenen!

EIGENSCHAPPEN VAN GEESTELIJKE VOLWASSENHEID

De ontwikkeling van relationele hersenvaardigheden van de rechterhersenhelft zijn bepalend voor onze manier van denken en inhoud geven aan onze identiteit en emotionele vaardigheden. In hoofdstuk 7 gaan we daar uitvoerig op in. Vooruitlopend daarop, besteden we in dit hoofdstuk expliciet aandacht aan het tot innerlijke rust (terug-)komen vanuit 6 moeilijke emoties. Dit heeft namelijk ook weer alles te maken met het voorgaande hoofdstuk over ontspanning. Veel onderwerpen in dit boek en de daarbij horende opleiding, hebben raakvlakken of overlappen elkaar gedeeltelijk. Dat komt omdat we de thema's holistisch benaderen vanuit een fysieke kant, maar ook op zielsniveau en geestelijk vanuit de verbinding met God. In dit hoofdstuk willen we dan ook bewust stilstaan bij hoe onze Heer Jezus met moeilijke gevoelens omging en wat we van Hem kunnen leren. Onze identiteit vinden we immers in Christus.

Veel van wat we onbewust noemen, zijn aangeleerde vaardigheden die sneller dan het bewuste denken in het brein geactiveerd worden.



Frapnant is dat veel voorwaarden voor een gezonde ontwikkeling ook bijbels gezien belangrijke waarden zijn.

Bijvoorbeeld een goede vreugdevolle individuele en groepsidentiteit, een vermogen om in moeilijke omstandigheden tot rust te komen, zelfbeheersing, verbondenheid en goed omgaan met grenzen.

In het boek *Rare Leadership* van Marcus Warner en Jim Wilder, worden vier vaardigheden beschreven waarin geestelijk volwassen leiders zich onderscheiden van anderen. Dit zijn eigenschappen die feitelijk voor iedereen heel belangrijk zijn bij het verwerken van moeilijke gevoelens. Het gaat om de volgende 4 belangrijke eigenschappen.

- Blijf gericht op de relatie. De vaardigheid houdt o.a. in dat de relatie belangrijker is dan het probleem. Vaak worden leiders die alleen probleemgericht zijn en gefocust zijn op resultaten, geïsoleerd, faalangstig en overspannen. Als er in een relatie veel stress en spanningen zijn, blijf dan in contact met de ander en met God.
- Gedraag je zoals je bent. Reageer in moeilijke omstandigheden vanuit je christelijke identiteit. Anders weet je omgeving niet wat ze van je kunnen verwachten. Een consistent karakter vanuit een positieve hartgesteldheid is een garantie om jezelf te blijven in moeilijke omstandigheden.
- Kom snel tot rust vanuit 6 moeilijke emoties. Misschien wel de belangrijkste eigenschap is dat een goede leider vanuit negatieve gevoelens (schaamte, boosheid, angst, verdriet, walging en wanhoop) niet overweldigd wordt, maar snel tot rust en vrede en blijdschap komt vanuit deze zes moeilijke emoties.
- Leer op een goede manier te lijden. Meestal proberen we lijden te voorkomen. We kunnen verschillende capaciteiten van lijden onderscheiden: als van een baby, kind, adolescent, ouder en oudste. In de Bijbel is lijden verbonden met liefde. Wie liefheeft moet ook leren om te kunnen lijden (1Petr.4:13).

Check: Relationele Circuits: aan of uit?

Ik wil gewoon dat een probleem, persoon of gevoel weggaat.

Ik wil niet ervaren wat anderen voelen of luisteren naar wat anderen zeggen.

Mijn geest is 'vastgelopen' op iets schokkends.

Ik wil geen contact zoeken of me verbinden met iemand die ik anders meestal wel mag.

Ik wil gewoon weg, vechten of niets doen.

Ik wil agressief handelen en anderen veroordelen en voor gek zetten.

Als je overal ja op zegt staan je relationele circuits 'uit'.

Een 'ja' is een alarmsignaal!

Deze eenvoudige controlelijst om onze relationele circuits te monitoren is ontwikkeld door dr. Karl Lehman.

Enkele strategieën om relationeel te blijven zijn: nieuwsgierigheid (Gen. 3: 9,11), waardering tonen, vriendelijkheid en een gesprek bevorderen.

6.1 BLIJF GERICHT OP DE RELATIE

In alle omstandigheden, ook in moeilijke situaties, relationeel blijven naar God en naar anderen. Relationeel blijven naar God vereist een vaardigheid die je zou kunnen noemen: 'intimiteit ontwikkelen met God'. Dit is een leerproces. Dat betekent dat we die vaardigheid niet door een eenmalig gebed verwerven. We moeten die vaardigheid oefenen, ieder op het eigen niveau. We zullen niet allemaal gelijk de beproevingen van bijvoorbeeld Paulus en Stephanus moeten doorstaan. De laatste zag, op het moment

dat hij gestenigd werd, de hemel geopend (Hand.7:56). Maar we moeten eerst leren onze kleine en grote problemen bij God te brengen, niet alleen in onze stille tijd maar ook gewoon gedurende de dag. We moeten leren de weg naar Hem te bewandelen.

In Kol.3:1-3 staat: 'Indien gij dan met Christus opgewekt zijt, zoek de dingen, die boven zijn, waar Christus is, gezeten aan de rechterhand Gods. Bedenkt de dingen die boven zijn, niet die op de aarde zijn. Want gij zijt gestorven en uw leven is verborgen met Christus in God.' Als we in staat zouden zijn om het probleem vanuit het perspectief van Christus te bekijken, zouden we er gemakkelijker mee om kunnen gaan. We komen dan in Zijn mogelijkheden om het probleem op te lossen of ons kracht te geven er op een goede manier mee om te gaan. In de praktijk betekent het: bidden.

Bill Hybels van Willow Creek beschrijft zijn leerproces hierin in het boek *Too Busy Not to Pray*: "Ik las 15 tot 20 boeken over gebed en bestudeerde iedere tekst in de Bijbel die te maken heeft met gebed. En toen deed ik iets totaal overweldigends: 'Ik bad!'"

Vele Godsmannen hebben de jonge Samuel na gebeden: "Spreek Heer, Uw knecht luistert!" We vragen God vaker om raad in een specifieke situatie. 'Heer wat kan ik doen in dit probleem met die vervelende collega, buurman enzovoort?' We worden ons ervan bewust dat we in sommige situaties met een bepaald doel aanwezig zijn. Heer, wilt U mij helpen mijn vriend, kind, bekende, met Uw ogen te bekijken? Vaak vinden we troost en ervaren we rust in moeilijke momenten op een dag. Doordat we met het hart van Jezus kijken, als Jezus reageren, zijn we ook in staat met een volkomen zelfbeheersing te reageren; dat is immers de vrucht van Zijn Geest, Zijn Hart. In onze stress, die we soms met anderen ervaren, is het ook van belang via de relationele open relatie met God een open relatie met de ander te houden. Veel mensen maken (soms jaren) geen contact meer met de ander na een ruzie of agressie, isoleren zich of vluchten en zijn niet meer in staat vaardigheden van rechterhersenhelptcommunicatie in te zetten (non-verbaal, emotioneel tot rust komen, de relatie belangrijker achten dan het probleem et cetera).

6.2 GEDRAAG JE ZOALS JE BENT, VANUIT JE CHRISTELIJKE IDENTITEIT

Het gaat hierbij om de ontwikkeling van zowel een individuele als een groepsidentiteit (Lichaam van Christus). De identiteit van de mens wordt volgens de Bijbel bepaald door het feit dat hij een scheepsel van God is. Dit in tegenstelling tot het humanistische denken waarin autonomie de leidraad is van de identiteit. Daarmee is tevens gezegd dat ten diepste God de identiteit van de mens bepaalt, of (misschien beter gezegd) de relatie van de mens met zijn Schepper. Het feit dat wij scheepselen van God zijn, betekent: afhankelijkheid van God, met een verantwoordingsplicht aan God, gehoorzaam aan God, dienstbaar zijn voor God, leven naar Zijn wil en tot Zijn eer. De identiteit van de mens wordt van oorsprong af bepaald door het grote voorrecht Hem te mogen kennen, liefhebben en dienen. Immers de mens is geschapen naar Gods beeld.

In het boek 'Leven naar Gods plan' worden de verschillende taken, die geleerd moeten worden voor natuurlijke en geestelijke volwassenheid, uitgebreid beschreven. Voor 4-12-jarigen is de belangrijkste leertaak: voor zichzelf kunnen zorgen. In geestelijke zin betekent dit leren: zelf bidden, wensen voor God neerleggen, doorzettingsvermogen ontwikkelen, leren ontdekken welke unieke eigenschappen God hem of haar gegeven heeft. Als dit niet geleerd wordt, zal het kind later, als het volwassen is geworden, geen (geestelijke) verantwoordelijkheid voor zichzelf kunnen nemen. Gedurende de leeftijd van 13 jaar tot de geboorte van het eerste kind moet worden geleerd voor twee mensen tegelijk te zorgen. Leren zorg voor anderen te ontwikkelen. Als dit niet geleerd wordt, zal de volwassene later niet in staat zijn om relaties aan te gaan waarin beiden voldoening ondervinden. Na het 13e jaar wordt geleerd een band met leeftijdsgenoten aan te gaan en een groepsidentiteit te ontwikkelen. Men leert een bijdrage te leveren aan de gemeenschap en zich daarmee verbonden te voelen. Het spreekt vanzelf dat een gezonde geloofsgemeenschap daarin een grote rol kan spelen. Bij de ouderen, dat zijn degenen die de leeftijd van volwassen kinderen hebben, is de belangrijkste taak: voor de gemeenschap zorgen zonder daar

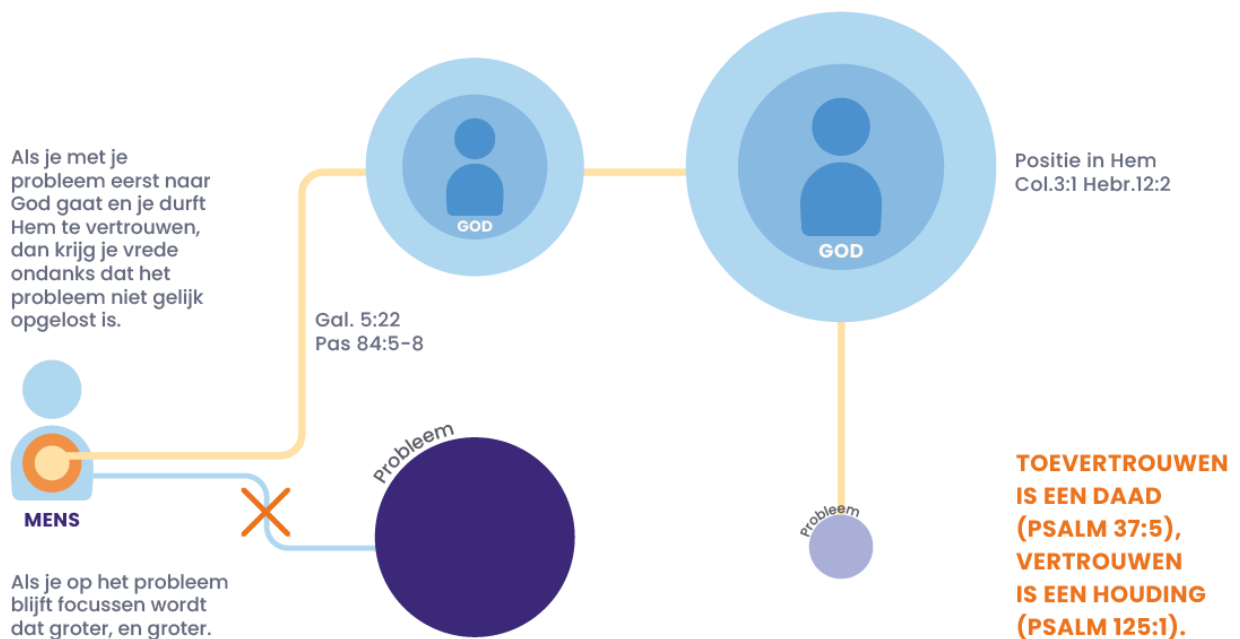
iets terug te verwachten. Als deze taak niet volbracht wordt, zullen geloofsgemeenschappen zich kenmerken door steeds minder geestelijke volwassenheid. Een oudere waardeert ieder lid van de gemeenschap om wie hij is en zal de gemeenschap leiden en helpen geestelijk te groeien.

Zonder een goed functionerend relationeel circuit lukt het niet om Gods aanwezigheid of het bereiken van een gemeenschappelijk bewustzijn waar God met ons is (Immanuel) te ervaren.

Als we zo naar traumatische ervaringen kijken, zullen we ontdekken dat in elk traumatisch geheugen de persoon zich niet bewust is van Gods actieve aanwezigheid. Dit geldt voor alle traumatische herinneringen die nog steeds getriggerd worden door posttraumatische stresssymptomen. Om een traumatische gebeurtenis op te lossen, moet je in een mentale toestand komen waar je niet meer in bent. Zodra deze werkelijkheid gedeeld wordt met een betrouwbare ander, beginnen we ons af te vragen wat het betekent om onszelf te zijn, en wat onze gevoelens en handelingen zijn in het licht van die vreselijke gebeurtenis. Wanneer we zo het trauma beginnen te verwerken, zal het eerst lijden veroorzaken. Maar in plaats van ons alleen te voelen en weer terug te gaan in de nare gebeurte-

nis, kunnen we nu het lijden onder ogen zien en zelfs aanvaarden, en vervolgens leren van de gebeurtenis die nu in het verleden ligt. In deze relationele setting kunnen we van God en anderen leren wie we zijn zoals God ons geschapen heeft. Op voorwaarde dat wij, onze hersenen, in staat zijn om Gods actieve aanwezigheid te ervaren in een wederzijdse ‘mindsetting’ waar we ons begrepen voelen door God die ons lijden en onze vreugde deelt. De bewustwording van de wederzijdse mindsetting met God is ook een aangeleerde vaardigheid van de hersenen en dat gaat het beste door gemodelleerd en getraind te worden door hen die zich bewust zijn van Gods aanwezigheid. Op een dergelijke manier leren we onze diepste identiteit kennen, zelfs in de aanwezigheid van stress in ons leven.

FOCUS JE OP HET PROBLEEM OF OP GOD?



Neurologie en spiritualiteit ontmoeten elkaar, hebben met elkaar te maken.

6.3 KOM SNEL TOT RUST VANUIT 6 MOEILIJKE EMOTIES

Laten we eens aannemen dat er vijf belangrijke stadia zijn in de verwerking en ervaring van gevoelens in de hersenen, die altijd op dezelfde manier en volgorde verwerkt dienen te worden en waar de verwerking ook bij iedere verkeerde stap geblokkeerd kan worden. Vergelijk het eens met een auto-wasprogramma, dan zou dat bijvoorbeeld zijn: a) inzepen, b) schrobben, c) spoelen, d) drogen, e) details bijwerken. Het is voor iedereen duidelijk dat het veranderen van de volgorde van invloed is op het uiteindelijke resultaat. Net zoals het verbeteren van het schrobben geen invloed heeft op het drogen. De hersenen proberen op dezelfde manier problemen op te lossen door emoties, relaties en gebeurtenissen te verwerken.

Zorgvuldige aandacht voor de verwerkingsorde zal helpen de problemen op te lossen.

Misschien is de belangrijkste bijdrage van het LIFE model het regelen van de volgorde en selectie van veel bekende interventies ten aanzien van de werking van de hersenen.

Een eenvoudige illustratie van de verwerking in de hersenen begint met de observatie wanneer veilig gehechte kinderen overstuur raken en vervolgens zichzelf spontaan tot rust brengen en zichzelf troosten. Validatie of waarheidsbevinding houdt in het nauwkeurig erkennen en aanvoelen hoe groot het probleem is dat gevoeld wordt. Door troost ga je merken dat het probleem grenzen heeft. Vanuit een breinperspectief is dit te zien als twee functies van zenuwsystemen: namelijk dingen samen associëren (wat hoort er bij deze ervaring?) en het juist gescheiden houden van wat we niet associëren (wat is geen aspect van deze ervaring?).

Als men probeert de volgorde om te draaien door eerst gerust te stellen en te beginnen met 'het kon erger zijn geweest' of 'het is niet zo groot', is het gevolg een onmiddellijke weerstand tegen troost.

Maar als we eerst nauwkeurig de naam en de grootte, de omvang, de intensiteit en het belang en emotionele inhoud van een ervaring verwoorden, dan kunnen komen we eerder tot rust. Erken dus het gevoel en geef er woorden aan.

Voortdurende alarmtoestand

Als het brein niet in staat is een goede relatie te handhaven als het bedroefd, boos, angstig, walging of schaamte ervaart, blijft de moeilijke emotie actief aanwezig en worden sommige van die emoties chronisch of ze worden gemakkelijk getriggerd. Zo gaan we bepaalde emoties proberen te vermijden of we waarschuwen anderen die emoties niet op te roepen. Bijvoorbeeld: "Je wilt niet weten wat er gebeurt als ik boos word!".

Door een voortdurende 'alarmtoestand' komen we nooit tot rust en worden we bijvoorbeeld depressief.

Mensen zullen heel erg hun best doen om schaamte, woede en bedreigingen te voorkomen. Deze respons is zo sterk dat de hersenen niet meer naar dat gevoel van vreugde terug kunnen schakelen. Men denkt niet meer goed tot rust te komen zonder die negatieve motivatie. Enkele voorbeelden van hoe men denkt: 'Bedreigingen zijn nodig om medewerkers te laten werken', 'Kinderen gehoorzamen alleen wanneer ik boos ben en tegen hen schreeuw.', 'Als ik mijn vrouw niet onder druk zet, zal ze nooit een goede echtgenote zijn'. Echter bij het ontbreken van de vaardigheid om terug te keren naar rust en vreugde kan het 'motiveren' van anderen hun onprettige emoties vergroten, en daardoor juist leiden tot een negatieve 'zelf-vervullende werkelijkheid'. Men heeft niet in de gaten, dat het terugkeren naar

vreugde als een normale levensstijl op die manier onbereikbaar is. In het artikel ‘Tien belangrijke vaardigheden die therapeuten nooit geleerd hebben’ van Jim Wilder, dat te vinden is op de website: www.complementaire-gezondheid.nl, vindt u een gedetailleerde beschrijving hoe men vanuit de verschillende negatieve emoties weer tot rust kan komen. We zullen er hier paar een kort bespreken.

VOORBEELD: TERUGKEER VAN BOOSHEID NAAR VREDE (SHALOM)

De meeste mensen zien boosheid niet als iets wat de relatie verbetert. Men heeft ook geen zin om contact te maken met iemand die boos is. We zijn zo vaak blootgesteld aan woede die vanuit een ‘giftige’ motivatie komt dat er tot op zekere hoogte een terechte angst bestaat over wat boosheid kan teweegbrengen. Er zijn maar weinig mensen die met een bijzonder boos persoon geconfronteerd zijn, die hun relationele circuits niet afgesloten hadden en die hun best deden de relatie te verbeteren. Er zijn weinig mensen die de boze ander bevestigden in zijn waarde, die zijn boosheid soms verminderde, om het door de ander te laten verwerken en tegelijkertijd open staan voor de ander, terwijl hij boos is.

Zoals met veel emoties heeft woede een rechter hersenhelftversie en een linker hersenhelftversie. De rechter hersenhelftversie van woede is een reactie op een bedreiging die we niet kunnen ontvluchten (zoals een ontsnapping aan een leeuw) of een bedreiging die we moeten stoppen, bijvoorbeeld als iemand ons kind slaat. De linker hersenhelftversie van woede is een gevolg van een bepaalde manier van denken die verergerd wordt door bevestiging. “Mijn vrouw is dom en ongehoorzaam en ze moet een flink pak slaag hebben om naar mij te luisteren”. Als we toestaan/goedkeuren hoe boos de man op zijn vrouw moet zijn, gooien we olie op het vuur. Dat moet niet erkend worden. De rechter hersenhelftwoede is anders en te zien als een directe reactie op een situatie. Als deze rechter hersenhelftwoede ontbreekt, geeft het de persoon het gevoel dat er iets niet klopt. Een voorbeeld: als de buurman voortdurend de kinderen van een vrouw molesteert en zij daar helemaal niet boos van wordt en

heel rustig zegt na wat er gebeurd is: “Ik word niet woedend als hij mijn kinderen mishandelt...” Bij dit voorbeeld weten we direct dat er iets noodzakelijks ontbreekt. Sommige mensen hebben geprobeerd gerechtvaardigde woede van niet-gerechtvaardigde woede te onderscheiden, maar dit onderscheid heeft niets te maken met de ‘links of rechts’ versies van woede. Als iemand boos is omdat zijn kinderen gemolesteerd worden en dat wordt erkend als een toegestane juiste emotie, zal het iemand eerder tot rust brengen.

Veel families, kerken en ondernemingen gebruiken woede om anderen te motiveren (lees: dwingen) hun regels na te leven. De nadelige gevolgen hiervan zijn dat de motivatie bij de ander verdwijnt. Harder straffen verbetert het gedrag niet, maar manipuleert. De hersenen zijn ook gevoelig voor het invoeren van een onveilige gehechtheid als de persoon, die we benaderen voor hulp, dezelfde persoon is die we ‘niet bang willen maken’. Het motiveren van een groep en het werken aan eensgezindheid in een groep wordt moeilijker naarmate mensen steeds meer woede proberen te vermijden.

Zoals met alle relationele vaardigheden van de hersenen kan de terugkeer van woede naar vreugde alleen van iemand geleerd worden die beschikt over die vaardigheden, dus niet door woorden alleen. Ik ga in dit artikel dus niet proberen u een training te geven. Maar woorden helpen ons om mensen te vinden die deze vaardigheid bezitten.

Bedenk eens wie u graag bij u zou willen hebben als u te maken hebt met mensen die boos op u zijn, en bij wie niet. Bedenk eens met wie u zou willen praten als u boos bent...

De beste persoon zou iemand zijn die boos kan worden en toch anderen op een vriendelijke manier behandelt. Een rolmodel die je leert hoe met boosheid om te gaan! Er bestaan mensen met een vaardigheid om vanuit woede terug kunnen keren naar vreugde. De beste leerschool is als u zo met zo iemand u

uw woede kunt delen en kunt vragen hoe hij of zij in uw plaats zou handelen.

LICHAMELIJK TOT RUST KOMEN

We moeten ook leren hoe we die moeilijke gevoelens lichámelijk tot rust kunnen brengen terwijl we onze relationele circuits actief houden. Dit heeft ook veel lichamelijke gevolgen.

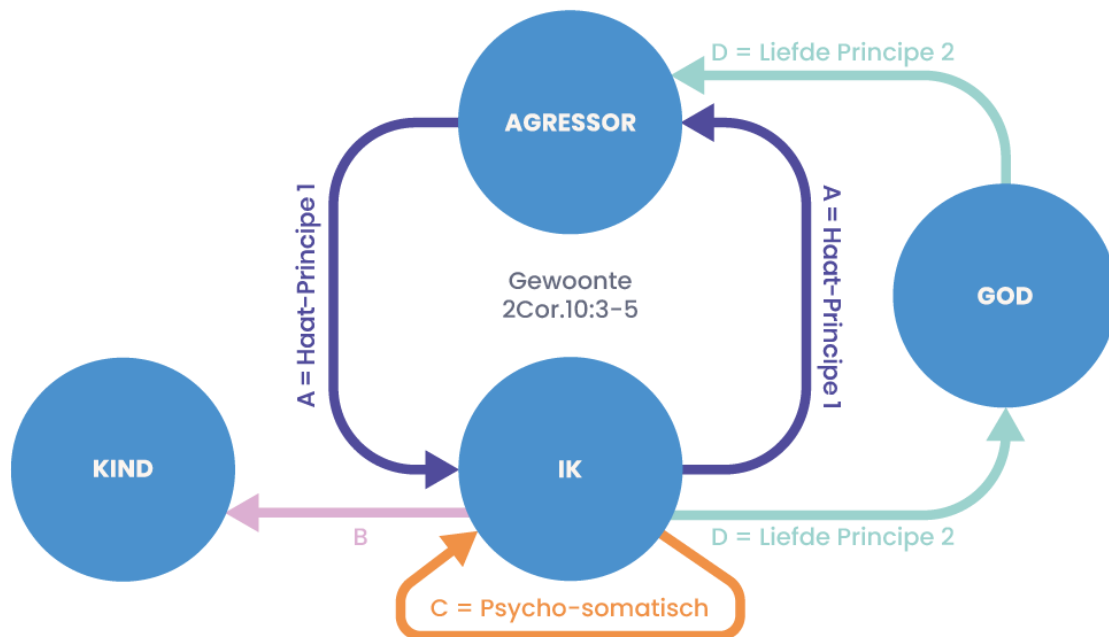
Alleen al zes minuten in een negatieve emotie blijven, betekent dat het stresshormoon cortisol 24 uur in ons bloed aanwezig is.

In het onbewuste of vegetatieve zenuwstelsel wordt de balans die er moet zijn tussen de sympaticus (Fight, Flight or Fright reactie) en de parasympaticus (die rust brengt) verstoord, waardoor het sympatisch systeem chronisch de overhand krijgt. Dit geeft allerlei psychosomatische reacties en klachten in het lichaam die versterkt worden door de negatieve gevoelens die er chronisch aanwezig zijn.

De daaruit voortvloeiende klachten zijn vaak chronische vermoeidheid, chronische spier- en gewrichtsklachten, huidklachten en functionele stoornissen van darmen, maag en hartklachten en nog veel meer.

Heel belangrijk is het dan door adem- en ontspanningsoefeningen de balans in het vegetatieve zenuwstelsel gunstig te beïnvloeden. Als we zo in een stresssituatie zitten, kunnen we onze relationele circuits actief in stand houden door een rustige diafragmale ademing ('buikademing') en spierontspanningsoefeningen, waardoor we een demping van het sympatische zenuwstelsel bewerkstelligen en daardoor klachtenvermindering. Als we dat de eerste keer doen kan het voor veel mensen moeilijk zijn dit minstens 5 minuten te doen en tegelijk het gevoel

AGRESSOR, IK, KIND, GOD



van rust en waardering vast te houden. Zodra dit lukt, moet men dit 's ochtends, 's middags, en 's avonds 5 minuten oefenen. Dr. Jim Wilder zegt dat hij dit oefenprincipe vroeger triviaal noemde maar dat deze vaardigheid vóór het begin van traumaverwerking, de noodzaak van ziekenhuisopnames in zijn praktijk geëlimineerd heeft!

6.4 LEREN OP EEN GOEDE MANIER TE LIJDEN

Meestal willen we lijden uit de weg gaan en op een verkeerde manier vluchten. Liefde en lijden zijn in de Bijbel onlosmakelijk verbonden met elkaar. Dr. Kurt Blatter heeft in een schema uiteengezet hoe we op moeilijke gevoelens kunnen reageren.

In dit schema gaat het om negatieve gevoelens die opgewekt worden door agressief gedrag. Negatieve gevoelens kunnen talloze oorzaken hebben. naast fysieke agressie bestaat er ook passieve agressie (doodzwijgen; relationele circuits verbreken) maar ook schaden, krenken, beledigen, denigreren, onteren, invalideren en beroven. Daaruit voortvloeiend kunnen er 3 verschillende reacties zijn op die negatieve gevoelens, vaak automatisch, onbewuste veroorzaakt door hersenvaardigheden.

- De 'tegenagressie', die in mij is opgewekt, richt zich weer op de agressor. Het principe A in het figuur (Wat jij mij aandoet, dat doe ik jou aan, oog om oog, tand om tand, je vijand haten). Dit leidt tot een vergaande escalatie van wederzijdse agressie.
- Het principe B in het figuur: Ik verbreek de relationele circuits en richt mijn opgekropte gevoelens op derden, bijvoorbeeld mijn kinderen. Kinderen vragen zich bijvoorbeeld af: 'Wat is er toch met vader, dat hij zo geërgerd en boos op ons is?'
- Het principe C in de figuur. De 'tegenagressie', die in mij ontstond, richt zich op mijzelf. Hierdoor ontstaan de psychosomatische klachten die hierboven benoemd zijn. Vaak komt dit ook

voor bij sub-assertieve mensen. Zo ontstaan zelfvernietigingstendensen en mechanismen, die depressies of verslavingen veroorzaken/bevorderen.

- De omweg via God als bijbels therapeutische oplossing (Principe D en 2 in het schema).

leer je GETUIGENIS DR. K. BLATTER: LEREN JE VIJANDEN LIEF TE HEBBEN (PRINCIPE 2).

Dr. Kurt Blatter vertelt: “Het merendeel van de artsen in mijn nabije en verdere omgeving stond vijandig tegenover het door mij ontworpen plan om een christelijke kliniek in Zwitserland te stichten, die haar praktijk volkomen op bijbelse therapeutische waarheden wilde opbouwen. Waar men maar kans zag, werd ik tegengewerkt. De negatieve gevoelens hoopten zich blijkbaar op bij mijn collega's; tijdens een regiovergadering, waaraan ik ook deelnam, stond een collega op en betitelde mij als de grootste ‘sektebroeder’ die er was.

Bijna stond mijn hart stil, ik schaamde mij; de belediging en afkeer van deze collega artsen hadden direct uitwerking op mijn organen. Ik voelde meteen een vreselijke innerlijke onrust; tegelijkertijd voelde ik pijn in mijn borst alsof daar een mes in gestoken werd.

Mijn slijmvlies voelde akelig droog aan en in de omgeving van mijn strottenhoofd verkrampte alles in die mate, dat ik merkte dat ik niet meer geheel de beheersing over mijn stem had. Mijn eerste gedachte was namelijk: “Dat zal ik hem betaald zetten!”. Ik kende immers enkele negatieve gebeurtenissen uit zijn leven.

Ik wilde direct hierop reageren. Echter de beschreven lichamelijke symptomen werkten gelukkig als alarmsignaal. Tegelijkertijd herkende ik het verloop van mijn agressieve handelen, dat door de agressie van anderen ontbrandde (principe 1). Ook kende ik het therapeutische hulpmiddel uit Mattheüs 5:44 (Heb je vijanden lief en bid voor wie je vervolgen). Op het moment waarop mijn stem mij definitief in de steek liet, stelde ik het “maar, toch, desondanks, van het geloof” in werking en schreeuwde, net zoals Petrus, toen hij dreigde te zinken, tot God om hulp riep. Inwendig werd ik versterkt, nadat al mijn kracht dreigde te verdwijnen. Ik begon met stil gebed voor de agressor en zegende hem in de naam van de Heer. Daarmee was wat mij

betreft de zaak voorlopig gered en kon ik zelfs de maaltijd, die hierna kwam, nuttigen.

‘Sektebroeder’

De volgende dagen werd een mij reeds bekend feit tot een nieuwe ervaring. Steeds wanneer ik in mijn binnenste het woord ‘sektebroeder’ hoorde en hetzelfde tafereel zich weer afspeelde voor mijn innerlijke ogen, begon mijn hart sneller te kloppen. Mijn maag trok zich zo vervelend samen dat ik geen trek meer in eten had en mij na de maaltijd onprettig opgeblazen voelde, waarbij ik last had van maagpijn. Een typisch psychosomatisch patroon na een psychische verwonding, en opnieuw symptomen, die als waarschuwing dienen (Principe C). Tijdens zulke ogenblikken begon ik weer te bidden voor die collega; ik ervoer hierbij dat mijn afkeer voor hem veranderde in bewogenheid voor zijn situatie en geleidelijk kreeg ik een liefdevolle houding naar hem.

Principe 2 in het schema (volgens Mattheüs 5:44) begon zich in mijn innerlijk uit te werken. Ineens had ik er niet langer moeite mee deze collega te ontmoeten en de Heer heeft hierop drie ontmoetingen met hem geregeld. De eerste ontmoeting vond ongeveer anderhalf jaar na de nare gebeurtenis plaats. Ik reisde van Langenthal naar St. Gallen, alwaar ik een lezing zou geven. Op het perron wachtte die collega op de trein. Ik wist niet in welke richting hij wenste te reizen, noch in welke klasse. Daarom bad ik: "Heer, wilt U ervoor zorgen dat deze collega eerste klas naar Zürich zal reizen." Ik reisde eerste klas omdat ik mijn lezing nog eens door wilde nemen. Ik installeerde mij als eerste in een coupé. De collega kwam ook werkelijk bij mij zitten en tijdens de reis ontspon zich, naar zijn wens, een gesprek over God, de wereld en Christus.

De tweede ontmoeting vond weer in de trein plaats. Deze keer reisde ik in de tweede klasse in tegengestelde richting naar Bern. De collega stond ook op het perron en mijn gebed was: "Heer, laat het zó zijn dat de collega in dezelfde richting en in de tweede klasse reist". Dit gebeurde toen ook werkelijk. Opnieuw zat hij in dezelfde coupé als ik. Weer stelde hij mij vragen over het geloof, Christus en God.

Een derde ontmoeting volgde op de begraafplaats. Het was 24 december en ik wilde bloemen en kaarsen naar het graf van onze pas overleden dochter gaan brengen. Voor de poort ontstond een gesprek met die collega, die daar in de buurt een nieuw huis had betrokken. Hij wilde weten waarom ik het kerkhof bezocht. Toen ik hem vertelde over ons dochttertje, begon hij te huilen. "Ach, weet u", zei hij, "ook ik heb hier een dochter begraven. Ze stierf toen ze twintig was". Daar stonden wij dan, in het koude avondlicht en we huilden samen. Op Eerste Kerstdag schreef ik hem een briefje, waarin ik het volgende vers citeerde. "Draagt elkanders lasten, vervul zo de wet van Christus". Mijn collega beantwoordde dit met een vriendelijk, kort briefje.

Conclusie: Wanneer mijn natuurlijke gedrag, namelijk mij op te stellen tegen deze 'vijand' en te strijden tegen het door mij geleden onrecht, aan bod gekomen was, dan hadden deze ontmoetingen nooit plaatsgevonden. Vergelijk het met 'vurige kolen stapelen' (Spreuken 25:22, Romeinen 12:20). Vurige kolen zijn dan een heilzame irritatie, die tot nadenken over de eigen handelwijze kunnen leiden.

JEZUS REACTIE OP AGRESSIE

In het ontstaan en het verloop van agressie speelt, met als absolute maatstaf de innerlijke vrede, het tot rust komen vanuit een moeilijke emotie een belangrijke rol.

Zelfvernietigingsmechanismen gaan altijd gepaard met zeer heftige interne onrust. Deze onrust bewerkt ook psychosomatische storingen in het organisme in zijn geheel.

Het is gelijk aan een enorme spanning in het innerlijk van de mens, dat heel veel energie verbruikt. Jezus heeft ook een therapeutische basis gelegd doordat Hij zegt: "Leer van Mij want Ik ben zachtmoedig en nederig van hart en gij zult rust vinden voor uw ziel" en in 1 Petrus 2:23 lezen wij: "Maar het overgaf aan Hem, die rechtvaardig oordeelt" (vergelijk dit met de omweg

via God). De veroordeling van Jezus door de hoge raad is een levend getuigenis (Mattheüs 26:57-69).

Als je deze passage analyseert, kom je tot de ontdekking dat er sprake is van een heel scala van agressie naar Jezus. Zij grepen Hem, ze trachtten een vals getuigenis tegen Jezus te vinden om Hem te doden. Vele valse getuigen kwamen erbij staan. Ze vonden niets. Ten slotte traden er twee op. Zij spraken. De hogepriester stond op. Hij sprak: “Ik bezweer U, bij de levende God, dat Gij ons zegt, of Gij zijt de Christus, de Zoon van God.” Jezus antwoordde: “U zegt het”. Toen scheurde de hogepriester zijn klederen.

Hij zei: “Zie, nu hebt gij de godslastering gehoord, Wat dunkt u?” Zij antwoordden: “Hij is des doods schuldig” Toen spuwden zij Hem in het gezicht en sloegen Hem met vuisten. Ze wikkelden een doek om zijn ogen. Zij spraken: “Profeteer ons, Christus, wie is het die u geslagen heeft?” Te midden van deze vijandige actie met een duidelijke doelstelling, namelijk zich te ontdoen van die lastige Jezus van Nazareth, staan de opmerkelijke woorden over Christus: Hij echter zweeg stil. Als het woord stil betrekking zou hebben op het feit, dat Jezus zweeg, zou dit een taalkundige verdubbeling zijn (Hendiadys). Dit is niet de bedoeling van God geweest; Gods Woord wil ons hier vooral wijzen op een psychologisch aspect van de innerlijke mens, Jezus zweeg maar bleef gelijktijdig innerlijk volledig rustig. Hij was ook inwendig immuun ten opzichte van de ontstellend agressieve daden en beschuldigingen van de hoge raad. Zelfs aan het kruis, terwijl Hij leed als geen enkele mens ooit geleden heeft, liet Hij zich niet verleiden tot tegenagressie of vervloeking van zijn vijanden maar Hij zei: “Vader vergeef het hen”. Een volmaakte reactie die trouw bleef aan Zijn volmaakte identiteit.

Genezing van de inwendige mens is altijd verbonden met contact met God en een door Hem bewerkte innerlijke vrede, die door middel van Mattheüs 5:44 mogelijk gemaakt wordt (Psalm 109:4, Psalm 62:9, 1 Petrus 2:23).

6.5 JEZUS, VOLKOMEN MENS, VOLKOMEN GOD

Als je zelf te maken krijgt met situaties waarin één van de vier bovenstaande eigenschappen een doorslaggevende rol kunnen spelen, vraag je dan eenvoudigweg af: ‘Wat zou Jezus doen?’ Bid om wijsheid. Realiseer je dat Christus jónw nieuwe identiteit is als je Hem hebt aangenomen. In Hem is het nieuwe leven dat alles verandert. Wat betekent dit in de praktijk?

Download in de digitale leeromgeving het e-book over Jezus volkomen mens, volkomen God en bestudeer de inhoud of download deze van www.complementaire-gezondheid.nl. In hoofdstuk 7 volgt een grote meditatie opdracht, verbonden met het thema identiteit in Christus. Ook hoofdstuk 6.6 is een voorbereiding daarop.

6.6 Zien wat God ziet, kijken met je hart zie ook afbeelding Agressor ,Ik, kind, God

Te zien zoals God ziet, kijken met je hart, is een leerproces (zie ook afbeelding Agressor ,Ik, kind, God). Dat betekent dat we die vaardigheid niet door een eenmalig gebed verwerven. We moeten die vaardigheid oefenen. Ieder op ons eigen niveau. We zullen niet allemaal gelijk de beproevingen van bijvoorbeeld Paulus en Stephanus moeten doorstaan. De laatste zag op het moment dat hij gestenigd werd de hemel geopend (Hand.7:56). We moeten eerst leren onze kleine en grote problemen bij God te brengen in onze stille tijd, maar ook gewoon gedurende de dag. We moeten leren de weg naar Hem te bewandelen. Stelt u zich als u dit leest een probleem voor wat u heeft. Dit kan zijn een probleem met uw gezondheid, financiën, een relationeel probleem, depressieve gedachtes of iets anders wat u parten speelt. Heeft u een voorbeeld? Wat is de meest natuurlijke manier om het probleem aan te pakken? De meeste mensen zullen over het probleem blijven nadenken tot ze het opgelost hebben. Als dat niet lukt wordt het probleem steeds groter. Het probleem gaat hen als het ware beheersen. Sommigen zullen zelfs 's nachts met het probleem blijven worstelen, met het gevolg dat het probleem steeds groter wordt. Het krijgt steeds meer

aandacht en als we het niet kunnen oplossen dreigen we door het probleem overspoeld te worden. Herkent u dat?

We hebben hiervoor gezien dat je wat afstand van je probleem moet nemen en het van een ander perspectief moet bekijken. Dat andere perspectief is voor een christen, het perspectief van Christus. In Kol.3:1-3 staat: 'Indien gij dan met Christus opgewekt zijt, zoek de dingen, die boven zijn, waar Christus is, gezeten aan de rechterhand Gods. Bedenkt de dingen die boven zijn, niet die op de aarde zijn. Want gij zijt gestorven en uw leven is verborgen met Christus in God.'

Als we in staat zijn om het probleem vanuit het perspectief van Christus te bekijken, kunnen we er gemakkelijker mee om gaan.

We komen dan in Zijn mogelijkheden om het probleem op te lossen of ons kracht te geven er op een goede manier mee om te gaan. Jezus Christus wordt vaak voorgesteld als de goede herder die het verdwaalde schaap op Zijn schouders neemt of als een Vader die Zijn kind op Zijn armen neemt. Ja, zult u misschien zeggen, dat is gemakkelijk gezegd, maar de praktijk is weerbarstiger. Dat klopt, het is namelijk een vaardigheid die u moet leren. We moeten leren naar Christus te gaan. Om dat goed te leren moeten we twee dingen doen. Allereerst een daad stellen door u voor te nemen dat u uw probleem aan God toevertrouwt. Ps. 37: 5 'Wentel uw weg op de Here en vertrouw op Hem en Hij zal het maken.' Tegelijk zult u vertrouwen moeten oefenen. In Ps. 125 :1 staat: 'wie op de Here vertrouwen, zijn als de berg Sion, die niet wankelt, maar voor altoos blijft.' Dat vertrouwen is naast de wilsgaaf ook een leerproces, we moeten Hem in alle opzichten leren vertrouwen, dat gaat niet vanzelf. We hebben gezien dat de Bijbel ons nieuwe leven als een plant, als een levenseenheid met Christus ziet. Als die plant op de juiste manier gevoed wordt, zal die op den duur vrucht geven. Gal 5:22 benoemt die vrucht die o.a. uit zelfbeheersing, geduld, liefde, maar ook uit (ver)trouw(en) (Grieks: pistis) bestaat.

Als we oefenen om steeds de omweg naar onze problemen via Hem te maken, dan zullen we meer vertrouwen als vrucht krijgen.

Het is vertrouwen dat veel verder gaat dan ons natuurlijke denken en ons in de mogelijkheden van God zet. In Psalm 84:5-8: wordt het ook zo mooi verwoord. ‘Welzalig zij die in uw huis wonen zij loven U gestadig’ (dankbaarheid is een andere hersenvaardigheid). Welzalig de mens wier sterkte in U is. In wier hart de gebaande wegen zijn. Als zij trekken door een dal van dorheid verandert het voor hen in een oase, rijke zegen daalt als regen neer. Steeds krachtiger gaan zij voort om in Sion voor God te verschijnen.’

Er staat: in wier hart de gebaande wegen zijn.

De weg is het hart of geest van de mens tot het hart of de Geest van God.

Die weg moet gebaand worden.

In het begin is die weg moeizaam. Vergelijk het met een bospad waar veel struiken in zijn, pas als er veel gelopen wordt, wordt het steeds gemakkelijker begaanbaar. Zo is het ook met het pad bewandelen naar het hart van God. Pas als we de vaardigheid hebben om dat pad veel te bewandelen, kunnen we onze problemen en omstandigheden zien vanuit het hart van Jezus, kijken met ons hart. Vanuit die positie kan de Here ons duidelijk maken of we wel of niet moeten handelen en hoe (vergelijk de manier waarop Elisa handelde). Soms leidt dat tot een definitieve wonderbaarlijke oplossing, soms geeft God ons kracht om de doorn in het vlees te verdragen.

RESULTAAT

We realiseren ons dat we vaak maar een deel van de realiteit in een probleem zien. We vragen God vaker om raad in een specifieke situatie. “Heer wat kan ik doen in dit probleem met die vervelende collega, buurman enzovoort?” We worden ons bewust dat we in sommige situaties met een bepaald doel aanwezig zijn. “Heer wilt U mij helpen mijn vriend, kind, bekende met Uw ogen te bekijken.” Vaak vinden we troost en ervaren we rust in moeilijke momenten op een dag. Doordat we met het hart van Jezus kijken, als Jezus reageren, zijn we ook in staat met een volkomen zelfbeheersing te reageren, dat is immers de vrucht van Zijn Geest, Zijn Hart.

Als ik me herinner aan de momenten waar God tot me sprak in het verleden is het gemakkelijker ook in het hier en nu contact te maken door gebed en of dankzegging. Dit kan ook gewoon gedurende de dag, op ons werk, op straat, thuis in de kerk. Soms geeft God ons wijze woorden die nu net nodig zijn in een situatie.

Soms laat God zijn nabijheid zien door humor. Mijn schoonvader heet Nagtegaal. Een dominee bij wie mijn vrouw en ik tot geloof gekomen zijn, was in zijn tuin aan het werk. Hij was gewend tot God te spreken en zei tegen God: “Wat zou het toch mooi zijn als ik nu een nachtegaal zou zien” Op datzelfde moment ging de telefoon mijn schoonvader aan de andere kant zei: “Ja, hier met Nagtegaal!”

Dat was het begin van ons bekeringsverhaal! God kan ons bemoedigen door de schoonheid van de natuur waar we ons bewust kunnen zijn van zijn scheppingskracht. Door de liefde die we hebben naar onze kinderen kunnen we ons bewust worden van Gods oneindige liefde naar ons, als zijn kinderen. In Mat.17:2-7 waren Petrus, Jacobus en Johannes op stap met Jezus. Plotseling veranderde Hij van gedaante, zijn gezicht straalde als de zon en zijn kleren werden wit als het licht. Plotseling verschenen Mozes en Elia. In vers 7 staat dat Jezus dichterbij kwam hen aanraakte en zei: “Sta op, jullie hoeven niet bang te zijn”. Ze keken op en zagen alleen nog Jezus. Er gebeurde veel meer in de realiteit en Jezus liet dit zien aan zijn discipelen. Ze proefden iets van de hemelse realiteit, terwijl ze nog steeds in hun aardse lichamen waren. Misschien zijn onze dagelijkse ervaringen

niet altijd vergelijkbaar met deze bergtop ervaringen. Maar als we actief met Jezus in gesprek onderweg zijn, zal Hij ons steeds meer kunnen laten zien wat Hij ziet: Zien met het hart van Jezus. (Ps 36:10)

6.7 GEESTELIJKE (ON)VOLWASSENHEID

Tenslotte wil ik hier, als voorbereiding op het volgende hoofdstuk, een van de grootste problemen in persoonlijke levens, maar ook in gemeentes, bespreken, namelijk: een gebrek aan geestelijke volwassenheid. Daardoor ontstaan vaak relatieproblemen en zelfs kerkscheuringen. Onvolwassenheid bij leden maar ook bij de leiding van kerken en christelijke instellingen hebben vaak desastreuze gevolgen.

In het boek ‘Met vreugde man zijn’ van Jim Wilder en andere boeken over het LIFE model, wordt het geestelijke ontwikkelingsproces uitvoerig besproken. De natuurlijke ontwikkeling in volwassenheid heeft veel overeenkomsten met de geestelijke ontwikkeling. In het LIFE model worden 19 hersenvaardigheden genoemd (zie hoofdstuk 10) die leiden tot duurzame en geestelijke en vreugdevolle veranderingen in relaties en karaktervorming. Het bijzondere van het LIFE model is dat het de groei in geestelijke volwassenheid op heel praktische manier uitwerkt in gemeenschappen.

Een onvolwassen brein

Hopeloosheid, chaos en reactief handelen karakteriseren een onvolwassen brein en derhalve ook onvolwassenheid in doen en laten.

Het onvolwassen controlecentrum in het brein (prefrontale cortex) weet niet hoe en waar we onze aandacht op moeten richten en verspilt zo het meest waardevolle van ons brein, namelijk onze aandacht! Onvolwassenheid is gebouwd op slechte timing, het geeft aandacht aan de verkeerde dingen op de verkeerde tijd. Onvolwassenheid ontwikkelt zich doordat het taken die voor

de ontwikkeling nodig zijn op een verkeerde tijd en volgorde probeert te verwerken. Met andere woorden, het is niet getraind en gesynchroniseerd in haar ontwikkeling. Een goede volgorde van training met een goed getimede introductie van zich ontwikkelende taken creëert hoopvolle en creatieve gedachten. Op deze manier richten onze hersenen hun aandacht om het probleem op te lossen, anders dan de vluchtweg van vermijding te kiezen. Slecht getimede, ontwikkelende stappen leiden

tot hopeloosheid en chaos. In plaats van volharding kiezen de hersenen ervoor om uit de problemen te ontsnappen, zonder ze op te lossen. Woorden worden verleidelijk om snelle resultaten te behalen en niet de weg van begrip te bewandelen.

Onvolwassenen worden vaak geblokkeerd in hun reacties naar anderen of door omstandigheden. Sommigen geven te vaak toe, terwijl anderen te vaak tegenhouden. Met als gevolg dat de omstandigheden vaak bepalen wat hun aandacht krijgt, en wat voor hen belangrijk is. Door een tekort aan sturing, door bekrompenheid en hopeloze reacties zijn er veel specifieke vaardigheden, die ze in hun capaciteit missen.

De beste manier van een opgroeiend brein is een geleidelijke toename van complexiteit gedurende het leven. Als onze identiteit groeit, passen steeds meer delen van ons leven samen tot een geheel, en gaan op een goed ingespeelde wijze samenwerken. We handelen en voelen ons 'binnenshuis' hetzelfde als 'buitenshuis'. Toen we jonger waren, waren we verschillend op school, tijdens het spelen of thuis. We veranderden als we in de gaten gehouden werden. We waren bang als we voor een grote groep stonden of als onze kleren of haar in de war zat.

Stress, angst, schuld, verwarring en zorg zijn signalen dat onze identiteit niet coherent is. Als onze verklaringen voor wie we zijn, en hoe het leven werkt steeds wisselen afhankelijk van de situatie, zijn we inconsistent. Als er krachtige emoties in het spel komen, leggen ze een geweldige druk op onze gebrekkige verklaringen van ons gedrag. Onze verklaringen werken niet langer in het voordeel, voor iets wat we niet meer kunnen ontkennen.

Dan zullen de twee helften van onze hersenen niet synchroniseren. Onze verklaringen (linkerhersen helft) zijn niet complex of consistent genoeg om onze ervaringen (rechterhersen helft)

samen te brengen. Het probleem is te intens om te negeren. We voelen pijn en verwarring.

Geconfronteerd met niet gesynchroniseerde hersenhelften zullen mensen altijd meer proberen te ge- en beloven, dan dat zij waar kunnen maken. Daardoor worden ze vaak meer rigide, bekrompen, niet flexibel of dwangmatig. Anderen zullen proberen hun gedachten te synchroniseren door emoties en ervaringen. Synchroniseren houdt niet in dat we onze emoties en ervaringen onze hele realiteit laten worden, het betekent meer dat we de intrinsieke verklaringen van de realiteit proberen te bereiken. Door het synchroniseren van onze emoties leren we op de juiste manier te lijden en toch dezelfde consistente persoon te blijven, door alle toenemende moeilijke en complexe situaties heen. Paradoxaal is het dat zij die met hun emoties synchroniseren een betere structuur ontwikkelen, dan zij die alleen hun gedachten structureren. Je denkt dan dat stress, schuld, angst en verwarring niet erg pijnlijk zijn en dat je gelijk hebt. Verreweg de meeste verbrokkelde identiteiten lijden echter onder meer pijnlijke gesteldheden.

Groeien naar volwassenheid betekent dat de eisen die op ons afkomen 'gesynchroniseerd' zijn in onze ontwikkeling zodat we hoopvol, doelgericht en gecontroleerd blijven als we nieuwe vaardigheden aanleren.

Elke fase van de ontwikkeling is het op de juiste wijze leren van nieuwe vaardigheden terwijl de ontwikkeling van deze nieuwe vaardigheden gesynchroniseerd moet zijn met de beste leeftijd die voor groei hiervoor nodig is. In plaats van steeds op anderen te reageren over onze omstandigheden, handelen we op een manier waar we onszelf zijn en blijven. Onze controlecentra zijn goed getraind.

MINDSIGHT: WAT IS JE Helicopterinterview?

De psychiater Daniel J. Siegel heeft een baanbrekend boek geschreven over mindsight.

Mindsight is een nieuwe manier van kijken naar gedachten, brein, relaties en bewustzijn. Onze gedachten bepalen onze ervaringen en andersom.

Daniel Siegel laat zien hoe we letterlijk onze hersenen opnieuw kunnen programmeren, zodat we anders leren denken en invloed uit kunnen oefenen op onze mentale en emotionele belevingen. Door middel van de methode die Siegel mindsight noemt, leer je van een afstand kijken naar je gedachten en gevoelens (zelfreflectie). Zo creëer je volgens hem een nieuw bewustzijn. Hij spreekt onder andere over de driehoek van welzijn die gevormd wordt door de geest, het brein en relaties. Het is een opmerkelijk boek. Hoewel het zeker geen christelijk boek is, is Siegel ook op zoek naar de betekenis van de geest van de mens en zijn invloed op ons denken en onze gedragingen. Heel veel van de praktische voorbeelden van het boek zouden echter bijbels gefilterd kunnen worden, als we de geest van de mens definiëren bij christenen als het bewustzijn wat de mogelijkheid heeft te communiceren met Gods Geest. Vandaar uit zijn er werkelijk vernieuwende veranderingen mogelijk in een christenleven. Het probleem is herkenbaar, ook wij als christenen zitten vaak vastgeroest in een beperkt denken en begrip van onze persoonlijke geloofservaringen. Vanuit de Bijbel herkennen we de grote lijnen van Gods plan met ons en de wereld. Vaak interpreteren we situaties en relaties vanuit ons eigen denken en vergeten dat het nu juist het kenmerk van christenen is dat we in gemeenschap met God verbonden zijn en met onze geest aan Gods Geest verbonden leven en in die zin steeds ons denken, voelen en gedragingen steeds meer moeten afstemmen op Hem.

Een volwassen christen wordt naarmate hij met God wandelt steeds afhankelijker van Hem, in plaats van dat hij alle situaties en problemen alleen het hoofd kan bieden.

In die zin heeft Siegel gelijk dat we soms moeten leren afstand te nemen van eigen denken. Bijbels vertaald: we moeten steeds meer leren ons bewust te zijn dat we ons af moeten stemmen op wat God zegt door de Heilige Geest, hoe we moeten reageren op situaties en relaties en problemen. Hoe we Zijn wil moeten zoeken en steeds fijngevoeliger worden, dan kan Hij ons denken en ons brein vernieuwen. Dat is ongeveer hetzelfde wat Coursey beschrijft als een vaardigheid om te leren zien wat God ziet, kijken met je hart.

Bestaat er een realiteit?

Realiteit is tegenwoordig een veel besproken onderwerp. Men gelooft meer vanuit een postmodernistisch denken in een perceptie van realiteit en nauwelijks in een bestaande realiteit. Elon Musk de promotor van de automatische elektrische auto en de organisator van een toekomstige Mars reis gelooft zelfs niet dat er een realiteit is, maar dat we leven in een simulatieprogramma zoals dat ook in de Matrix verfilmd is. Ook het Hindoeïsme leert dat we in een schijnwereld leven (Maya). Maar de Bijbel leert dat er wel degelijk een reële wereld is, die door God geschapen is. Een wereld die we niet alleen met ons eigen verstand en zintuigen kunnen bevatten, maar zoals in Hebr.11:1,3 staat: 'Het geloof legt de grondslag van alles wat we hopen, het overtuigt ons van de waarheid van wat we niet zien. Door het geloof komen we tot het inzicht dat de wereld door het Woord van God geordend is, dat dus het zichtbare ontstaan is uit het niet-zichtbare.'

Dat gebeurt niet in een christenleven vanzelf, maar is een vaardigheid die we moeten leren.

We kunnen de realiteit van de wereld zien als we verbonden zijn met de Geest die de wereld geschapen heeft. Daarvoor is het nodig dat we steeds contact zoeken met die Heilige Geest en ons in situaties, relaties en stress omstandigheden steeds op Hem richten.

BIJBELSE VOORBEELDEN VAN WAARNEMING EN INTERPRETATIE

In 2 Kon6: 8-23 gaat het over Elisa's optreden in de oorlog tegen Aram. De koning van Aram dacht dat hij een verrader in zijn midden had die zijn oorlog strategie verraadde aan de koning van Israël. Maar het was de profeet Elisa die in gebed met God steeds de plannen van de koning van Aram doorzag en de koning en het volk Israël waarschuwde. De Arameeërs besloten Dotan, de stad waar Elisa verborgen was met een grote legermacht te omsingelen, met de bedoeling hem te doden. Toen de bediende van Elia 's morgens opstond en naar buiten ging, zag hij dat de stad was omsingeld door een leger met strijdagens en paarden. Elisa zei: "Wees niet bang, we zijn met meer dan zij," en hij bad of God de ogen van zijn knecht voor de werkelijke wereld wilde openen. Deze zag toen dat het leger van God dat Elisa beschermde veel groter was, hij zag dat de heuvels die Elisa omringden vol stonden met paarden en wagens van vuur.

Elisa zag de werkelijke realiteit door het contact met God. Toen ze Elisa wilde doden bad Elisa of de Heer hen wilde verblinden en leidde ze naar de andere stad in Samaria. Toen werden hun ogen weer geopend. Ze bevonden zich in de macht van de koning van Israël. Deze vroeg aan de profeet Elisa: "Zal ik ze doden?" (vs21) Dan blijkt de geestelijke volwassenheid van Elisa die zegt: "Nee dood hen niet, Hebt u ze soms met uw eigen wapens krijgsgevangen gemaakt, dat u hen zou doden? Zet hun een maaltijd voor, zodat ze kunnen eten en drinken en laat hen teruggaan naar hun heer." Vanaf dat moment deden de Aramese benden geen invallen meer in Israël. Door zijn communicatie met God komt Elisa tot het inzicht dat het leger van God veel groter is dan wat in de zichtbare wereld lijkt. Dat het op zijn gebed

zichtbaar wordt is ten behoeve van zijn knecht, Elisa weet het wel, hij hoeft geen bewijzen. Hij vertrouwt op de Onzienlijke. En als deze zijn vijanden binnen zijn macht gegeven heeft, neemt hij weer een vreemde beslissing in de ogen van het gangbare denken in die tijd. Hij zegt 'Dood hen niet,

maar geeft hen zelfs te eten en laat ze daarna vrij.’ Dat is een besluit wat hij motiveert als zijnde van God, door zijn volwassen identiteit en vaardigheid om zijn stress en wereld te zien vanuit het perspectief van God geeft hij dit advies aan de koning van Israël. Doordat deze naar hem en God luistert en op bijzondere wijze gehoorzaamt, zegt Gods Woord dat er vanaf toen geen Aramese benden meer in Israël invallen deden!

Zo zijn er veel voorbeelden van bijbelse helden, die geleerd hebben om te zien wat God ziet, te kijken met hun hart, zoals koning Jechizkia 2Kron.32(:7,8), Dan.10:7, 1Joh.4:4, of Paulus die als gevangene in de kerker van Rome zegt: “Ik ben een gevangene in Christus (Ef.3:1).” Dat is zijn realiteit, omdat hij geleerd heeft niet alleen naar de zichtbare dingen te kijken en vanuit het perspectief en realiteit van God zijn situatie te beoordelen. Velen van ons zouden dit perspectief in die situatie niet hebben. Het getuigt van Paulus’ volwassenheid dat hij die visie wel heeft.

In Hebr.12:2 staat: ‘Kijk naar Jezus, de leidsman en voltooiër van ons geloof. Omwille van de vreugde die voor Hem in het verschiep lag, heeft Hij een kruis op zich genomen en de schande niet geteld: nu zit Hij aan de rechterkant van Gods troon.’ Jezus is het volmaakte voorbeeld van een volkomen mens die niet op het zichtbare zag, maar door zijn voortdurende communicatie met de Vader de echte realiteit in de zichtbare en onzichtbare wereld zag en geleerd heeft gehoorzaam te zijn en afhankelijk te worden om te zien zoals de Vader ziet. De wetenschap dat Hij in zijn leven volkomen verbonden is met de Vader in de hemel maakte dat Hij tot die volwassen beslissing komt. In zijn volkomen afhankelijkheid van de Vader vindt hij zijn sterkste identiteit. In Romeinen 6 vers 5 staat in de Statenvertaling dat de gelovige een plant geworden is met Christus, een levenseenheid, het bewustzijn daarvan en het leren handelen daarnaar is een vaardigheid, die leidt tot een sterke identiteit namelijk: ‘Zien wat God ziet, kijken met je hart’, kijken met geloofsogen!

Voor een verdere uitwerking en beschrijving van Jezus als volmaakt mens en volmaakte God, kunt u op de website www.complementaire-gezondheid.nl/artikelen-complementair het artikel Jezus God en mens downloaden. Op deze website vindt u nog tal van andere artikelen die interessant zijn in verband met complementaire gezondheid.



Communicatie IN HET BIJBELBOEK SPREUKEN

Spr. 18:21 - Op de tong liggen zowel dood als leven, wie aan één van beiden de voorkeur geeft, zal de vruchten daarvan plukken.

Het boek Spreuken geeft ons de toepassing van de wijsheid van God, die de hemel en aarde schiep, op de verschillende facetten van het leven in deze wereld van verwarring en verval. God bepaalt ons in dit Bijbelboek bij Zijn onmetelijke genade door Zijn Wijsheid toe te passen op de omstandigheden van ons praktische leven. Hij toont ons met Zijn inzicht wat de gevolgen zijn van alle wegen, waarin een mens zou kunnen wandelen. Aan iemand die onderworpen is aan het Woord, worden middelen gegeven om de weg van eigen wil en dwaasheid van het hart te vermijden. Het hart alleen is onbekwaam om de draagwijdte te verstaan van veel handelingen, die het ons ingeeft. Spreuken bepaalt ons bij de Wijsheid en Voorzichtigheid om ons te beschermen. In het boek Spreuken zijn veel lessen over communicatie te vinden. Het is een praktisch en poëtisch boek, het gaat niet om 'oneliners' maar om de kennis en wijsheid van de Heer (Spr. 8:8-9). We mogen niet vergeten dat het een onderdeel is van de gehele Schrift, waarvan Paulus zegt dat het geïnspireerd is door de Heilige Geest en nuttig om te onderwijzen en op te voeden. Christus is de personificatie van de wijsheid Gods, zoals die in Spreuken 8 te lezen is. God communiceert door het Woord (de Logos) en de Heilige Geest die

de woorden in ons hart schrijft. Pas als we die Geest ontvangen hebben kan God ten volle door het Woord communiceren. In Spreuken 1: 1-4 zien we dat Hij ons als Vader wil leren. Volgens Spreuken is er een innige relatie tussen ons hart en ons spreken. In Spreuken 6:14 wordt dit verwoord met het gezegde: "Waar ons hart vol van is, daar loopt onze mond van over". In Spreuken is er steeds sprake van dat we de woorden in ons hart moeten vasthouden (Spr. 4:20-27). Dit betekent dat de woorden vanuit ons diepste binnenste moeten komen, of eenvoudiger gezegd: woorden die we geloven. Daarvoor dienen we ons binnenste te vullen met de woorden van God, geleid door de Heilige Geest. Immers het geloof komt uit het horen van het Woord Gods. Spr. 16:23 verwoordt het als volgt: Het hart van een verstandig mens laat hem wijze woorden spreken en die vormen een overvloed van wijze lessen. De Spreuken van Salomo is niet een boek van 'tips en trucs' maar communicatie die doorspekt is van geloof. Uw woorden gesproken in stilte tot uzelf, tot uw hart en verstand, of hardop naar anderen uitgesproken, zijn de symptomen van de diagnose van uw hart. Niet wat de mond in gaat maakt de mens onrein, maar wat de mond uitkomt!

7.1 Onze woorden hebben kracht!

Ze kunnen tweedracht zaaien of genezing brengen.

- Spr. 12:18 - Sommigen slaan met hun kwetsende woorden als een zwaard om zich heen, maar wat de wijze zegt, kwetst niet en is heilzaam. Iemand die de waarheid spreekt, blijft altijd over-

eind, bedrog is slechts een tijdelijke zaak, want eerlijk duurt het langst. Woorden kunnen schade aanrichten of leven geven.

- Spr. 11:9 - De huichelaar brengt met zijn woorden zijn naaste ten val, maar de rechtvaardigen laten zich niet van de wijs brengen en zich niet door zo'n huichelaar om de tuin leiden.
- Spr. 15:4 - Gezonde woorden zijn als een boom van leven; verkeerde woorden richten echter schade aan.

7.2 De bron van onze woorden is belangrijk

Ze moeten geworteld zijn in waarheid

- Spr. 6:12 - Een deugniet en een dwarsligger kun je gemakkelijk herkennen; je hoeft hem alleen maar aan te horen.
- Spr. 6:14 - Waar zijn hart vol van is, loopt zijn mond van over.
- Ze mogen niet strijd voortbrengen. Natuurlijk wordt niet bedoeld dat iemand geen conflicten kan hebben. Ze moeten die strijd niet groter maken.
- Spr. 17:14 - Het begin van een ruzie is als een dijk die doorbreekt; bemoei u er dus niet mee, voordat u en anderen er in worden gemengd.
- Spr. 20:3 - Het is een eer voor een man als hij ruzies vermijdt; alleen een dwaas mengt zich in geschillen.
- Spr. 26:21 - Zoals kolen het vuur doen opgloeien en het hout het vuur laat vlammen, zo laat een ruziezoeker geschillen opvlammen.

7.3 We moeten de vaardigheid leren om effectief te luisteren

- Spr. 7:24 - Wel, kinderen luister naar mij. Laat je hart niet afdwalen.
- Spr. 8:33 - Luister naar mijn lessen en word wijs; onttrek u niet aan mijn onderwijs
- Spr. 20:12 - De Here heeft veel dingen gemaakt, ogen om mee te zien en oren om mee te horen.
- Spr. 15:31 - Wie luistert naar opbouwende terechtwijzingen, bevindt zich in wijs gezelschap.
- Spr. 18:13 - Wie antwoord geeft, voordat de vraag is uitgesproken, wordt als een dwaas beschouwd.
- Spr. 18:15 - Wie verstandig is, wil toenemen in kennis; hij is gespits op wijze woorden.
- Spr. 15:32 - Wie de berisping verwerpt, doet zichzelf tekort, maar wie luistert krijgt verstand en wijsheid.
- Spr. 19:20 - Luister naar raad en berisping, zodat u uiteindelijk verstandig wordt.

7.4 We worden aangemoedigd om eerst na te denken voor we spreken

- Spr. 16:32 - Een geduldig mens is beter dan een sterk mens, en wie zichzelf goed in bedwang heeft is sterker dan de man die steden inneemt.
- Spr. 21:23 - Wie zijn mond en tong in bedwang houdt, vrijwaart zich van problemen.
- Spr. 26:4 - Ga niet in op de woorden van een dwaas, anders verlaagt u zich tot zijn niveau.
- Spr. 29:20 - Kent u iemand, die onbezonnen spreekt? Zo iemand is nog dommer dan een dwaas.
- Spr. 15:28 - Een rechtvaardige denkt voordat hij spreekt, een goddeloze spuit volop vuile taal.

7.5 Er is een juiste timing nodig van onze woorden

- Spr. 15:23 - Een passend antwoord maakt de spreker blij en wat is een woord goed op zijn tijd!
- Spr. 25:11 - Goede en toepasselijke woorden zijn als gouden appels op zilveren schalen.
- Spr. 15:1 - Een zachtmoedig antwoord sust de woede, maar een tactloze uitspraak roept de woede juist op.

7.6 We kunnen ook teveel praten

- Spr. 10:12 - Haat leidt tot onrust en ruzies; de liefde bedekt echter al het menselijk falen.
- Spr. 11:13 - Wie roddels verspreidt, maakt geheimen bekend; maar een tactvol en betrouwbaar mens bedekt zo'n zaak.
- Spr. 13:3 - Wie zijn tong bedwingt, behoudt het leven; maar lichtvaardig spreken wordt bestraft.
- Spr. 17:27,28 - Iemand die zijn verstand goed gebruikt, houdt zijn tong in bedwang; hij is bedachtzaam en scherpzinnig. Want een dwaas die zijn mond dicht houdt, wordt voor wijs versleten; voor verstandig gehouden, omdat hij niets zegt.
- Spr. 18:2 - Een dwaas heeft geen behoefte aan verstand, zijn dwaze hart ligt open.
- Spr. 20:19 - Een roddelaar maakt zaken bekend, die verborgen moesten blijven; bemoei u daarom niet met mensen, die u uitspraken ontlokken.

7.7 De toon maakt de muziek

- Spr. 17:9 - Wie onrechtvaardig is behandeld, maar daar geen ophef van maakt, bevordert de liefde. Maar wie oude koeien uit de sloot haalt, raakt zelfs zijn beste vriend kwijt.
- Spr. 15: 1 - Een zachtmoedig antwoord sust de woede, maar een tactloze uitspraak roept de woede juist op.
- De Heer helpt met de juiste toon en antwoorden

- Spr. 16:1 - Een mens kan van alles van plan zijn, maar de Here bepaalt de loop van de gebeurtenissen.
- Spr. 25:15 - Een gezagsdrager laat zich door een vriendelijk geduld overtuigen; een vriendelijk woord weet zelfs het hardste hart te vermurwen.

7.8 Onze communicatie moet in waarheid zijn

- Spr. 12:17 - Wie de waarheid spreekt, toont duidelijk wat is gebeurd; maar een vals getuige verdraait de zaak.
- Spr. 12:19 - Iemand die de waarheid spreekt, blijft altijd overeind; bedrog is slechts een tijdelijke zaak, want eerlijk duurt het langst.
- Spr. 12:22 - De Here verafschuwt leugens, maar wie waarachtig leeft, vindt genade in Gods ogen.
- Spr. 16:33 - Koningen moeten gerechtigheid liefhebben, zij houden van mensen die rechtvaardig zijn.
- Spr. 19:5 - Een valse getuige zal niet worden vrijgesproken; een leugenaar zal zijn straf niet ontlopen.
- Spr. 26:18 - Wie zonder aanleiding als een razende zijn pijlen en bedreigingen om zich heen werpt, is te vergelijken met iemand die zijn naaste bedriegt en dan zegt: "Ach, ik deed het toch voor de grap?"
- Spr. 19:5 - Een valse getuige zal niet worden vrijgesproken, een leugenaar zal zijn straf niet ontlopen

7.9 Zoek goede adviseurs

- Spr. 24:6 - Want door goed overleg kun je de oorlog in jouw voordeel beslissen, betrouwbare adviseurs zijn de basis van de overwinning.
- Spr. 1:25 - Mijn raad hebt u naast u neergelegd en mijn vermaning wees u van de hand
- Spr. 1:30 - Ze legden mijn adviezen naast zich neer en schokschouderden over Mijn vermaningen.
- Spr. 19:20 - Luister naar raad en berisping, zodat u uiteindelijk toch verstandig wordt.
- Spr. 20:18 - Goede adviezen brengen gedachten ten uitvoer. Bind de strijd pas aan na overleg.
- Spr. 22:19,20 - Ik geef deze wijsheden aan u door, zodat u leert de Heer in alles te vertrouwen. Heb ik u geen hoogstaande dingen geschreven, vol wijze raad en diep inzicht?
- Spr. 27:9 - Geurige olie maakt het hart blij, net zoals de goede raad die de ene vriend de andere geeft.

7.10 Vertel wat mensen moeten horen, niet alleen wat ze willen horen

- Spr. 29:5 - Een man die zijn naaste stroop om de mond smeert, misleidt hem.
- Spr. 28:23 - Wie wordt berispt, zal merken dat hem dat goed doet, en dat het beter is dan wanneer hij naar de mond gepraat wordt.
- Spr. 27:6 - De berispingen van iemand die van u houdt, worden ingegeven door vriendschap, maar vriendelijkheid van iemand die u haat, komt voort uit bedrog.
- Spr. 14:25 - Een eerlijke getuige kan levens redden, een vals getuige kan iemand door bedrog de dood injagen.
- Spr. 9:8 - Straf de spotter niet, want dan zal hij u gaan haten; bestraf echter een wijze, dan zal hij u dankbaar zijn.

7.11 Gebruik stichtelijke, opbouwende woorden

- Spr. 15:4 - Gezonde woorden zijn als een boom van leven, verkeerde woorden richten echter schade aan.
- Spr. 16:24 - Vriendelijke uitspraken zijn als een honingraat, zoet voor het verstand en medicijn voor het lichaam.
- Spr. 12:25 - Zorgen maken het hart van een mens verdrietig, maar een bemoedigend woord maakt het weer blij.

7.12 Waak voor 'zondige' boosheid

- Spr. 29:11 - Een dwaas schreeuwt van woede, een verstandig mens beheerst zich en komt tot rust.
- Spr. 26:26 - Ook al tracht iemand zijn haatgevoelens te maskeren, zijn kwade voornemens zullen aan het licht komen.
- Spr. 8:13 - Eerbiedig ontzag voor de Here houdt in dat u het verkeerde, de trots, de hoogmoed en de goddeloosheid haat; ook een vuil spuitende mond haat ik.
- Spr. 17:19 - Wie van ruzie en onenigheid houdt, geeft blijk van liefde voor de zonde.
- Spr. 14:17 - Een heethoofd doet snel domme dingen, en een man die gemene dingen doet wordt gehaat.

7.13 Wees niet uit op wraak

- Spr. 20: 22 - Zeg niet dat u het onrecht zult wreken, wacht liever op de Here, want Hij zal u bijstaan.

7.14 Wees nederig

- Spr. 14:21 - Wie op zijn naaste neerkijkt, zondigt, maar gelukkig is hij, die zich ontfermt over mensen die het moeilijk hebben.
- Spr. 16:19 - Het is beter bescheiden te zijn met vriendelijke mensen, dan de buit te delen met trotse mensen.
- Spr. 29:23 - Hoogmoed komt voor de val, maar een nederig mens wordt gewaardeerd.

7.15 HEB ONTZAG VOOR GOD

- Spr. 3:7 - Ga niet op je eigen oordeel af, maar koester ontzag voor de Here en ga het verkeerde uit de weg.
- Spr. 13:13 - Wie Gods woord en Zijn lessen veracht, komt dat duur te staan; wie eerbiedig ontzag koestert voor het gebod, zal Gods genade vinden.
- Spr. 24:21 - Koester ontzag voor de Here en voor de koning, mijn zoon, sluit je niet aan bij rebellen en opstandelingen.
- Spr. 28:14 - Gelukkig is hij die ontzag heeft voor de Here, maar wie opstandig blijft, wordt in het verderf gestort.
- Spr. 31:30 - Uiterlijke schoonheid is bedrieglijk en verdwijnt, maar een vrouw, die ontzag heeft voor de Here, verdient bewondering en lof.

7.16 KOM EERLIJK VOOR JE FOUTEN UIT

Mijd zelfrechtaardiging en erken dat je fouten maakt.

- Spr. 14:9 - Iedere dwaas zal zijn zonden verbloemen, of daar misschien niet zwaar aan tillen, maar oprechte mensen komen eerlijk uit voor wat zij fout deden.

Dingen die God haat (een gruwel vindt) in Spreuken

- Gewelddadige mensen (Spr. 3:31)
- Trots, liegen, moorden, intrigeren, gretig om kwaad te doen, vals getuigenis, tweedracht zaaien (Spr. 6:6-19)
- Zij die ontrouw zijn (Spr. 12:22)
- Het offer van de goddeloze (Spr. 15:9)
- De gedachten van de goddeloze (Spr. 15:26)
- Zij die trots zijn (Spr. 16:5)
- Zij die onrechtvaardig oordelen (Spr. 17:15)
- De weg van de goddeloze (Spr. 15:9)
- Geschenken om, om te kopen/corruptie Spr. 15:27

- Bedrieglijke weegschaal, dus bedrog in handel Spr.11:1; 16:11; 20:10
- Onrechtmatige winst Spr.1:19
- Uit: Het Leven, praktische lessen uit het Boek; Jongbloed Heerenveen, 2001

Tegenstellingen in communicatie in het boek Spreuken

Kennis (van de Here)

tegenover

Onwetendheid

Wijsheid

Dwaasheid

Duidelijkheid

Onduidelijkheid

Waarheid

Leugens en roddel

Begrip

Onbegrip

Vertrouwen

Wantrouwen

Vrijheid

Gebondenheid

Groei

Stagnatie

Volwassenheid

Onvolwassenheid

Gelijkgezindheid

Twist, tegenstreven

Eenheid

Verdeeldheid

Nabijheid

Verwijdering

Intimiteit

Afstand

Broederschap

Vijandschap

Gemeenschap

Verachting

- Spr. 18:21 - Op de tong liggen zowel dood als leven, wie aan één van beiden de voorkeur geeft, zal de vruchten daarvan plukken

Samenvatting van principes uit Spreuken: obstakels en sleutels voor een goede communicatie in (huwelijks-) relaties (onbekende bron)

Sleutelverzen in Spreuken zijn:

- Spr.1:7 De vreze des Heren is het begin van alle kennis, de dwazen verachten wijsheid en tucht.
- Spr.9:10 De vreze des Heren is het begin der wijsheid en het kennen van de Hoogheilige is verstand.

Obstakels:

A. Materialisme

- Als we materiële zaken belangrijker vinden dan God, zal het ons huwelijk schade doen.
- Onze relatie met God beïnvloedt onze relatie met onze partner, dan zal dat onze relatie met anderen en met name onze huwelijkspartner en familie schade doen.
- Materiële goederen schenken of delen is niet de enige vorm van liefde, en vervangt die niet. Jer kunt liefde niet kopen.
- We moeten grotere waarde hechten aan het spreken van de waarheid, dan het uiten van liefde tot onze relatie in materiële zaken.

B. Een kritische houding

- Een groot obstakel in de communicatie met de ander is, dat we snel de neiging hebben de ander de maat te nemen, te (ver)oordelen.
- Als we al oordelen, dan moet ons oordeel rechtvaardig zijn. Besef dat alleen God alle ins & outs kent. Blijf nederig.

C. Angst

- Als er veel vooroordelen zijn, zijn we bang ons te openen voor de ander.
- Als onze medemens, bijvoorbeeld onze partner, moeite heeft met een correctie dan kunnen we ons moeilijk open stellen voor de ander.

D. Manipulatie

- Jengelen, pruilen, intimideren of je terugtrekken om aandacht en je zin te krijgen.
- Niemand houdt ervan om gemanipuleerd te worden en het kweekt alleen weerstand en wantrouwen.

E. Geobsedeerdheid

- We leven in een drukke wereld, en we geven de belangrijke zaken geen prioriteit.
- Vooral onze partner en onze gezinsleden moeten weten dat ze onze aandacht hebben.

F. Afgestompt

- Soms wordt ons huwelijk en onze relaties een sleur. Niets verandert, van onze spraak, voedsel, kleren tot de plaatsen waar we naar toe gaan. Gelukkige relaties zoeken nieuwe dingen die ze samen kunnen doen.

G. Oneerlijkheid

- Oneerlijkheid verwoest relaties en met name huwelijken.
- Het vertrouwen dat er moet zijn, wordt gedwarsboomd, zelfs de kleinste leugen wordt herkend.

Sleutels voor een effectieve communicatie

A. Wees bekend met de ander

- Ken de voorkeuren van de ander.
- Dit kan alleen als je samen tijd doorbrengt.

B. Wees liefdevol en genadevol

- We moeten geen kwaad met kwaad vergelden.
- We moeten onvoorwaardelijk de ander liefhebben, zelfs als je partner dit niet doet.

C. Wees transparant

- Als je wilt dat je partner je intens liefheeft, moet je, jezelf openen.
- Er is geen plaats voor iets wat de ander niet weet.

D. Wees vertrouwenswaardig

E. Wees positief; als iets niet belangrijk is, laat het maar zitten

F. Wees gevoelig

- Als we het zelf niet zo ervaren, wil dat niet zeggen dat de ander het net zo ervaart.
- We moeten de gevoelens van de ander accepteren, en hem/haar hiermee helpen.

G. Wees effectief communicatief.

Let op de (non verbale) signalen van de ander, soms betekent dat iets anders dan wat gezegd wordt. (Zie het artikel over lichaamstaal van de Here Jezus op de website www.complementaire-gezondheid.nl)

H. Wees goed in het luisteren

- Op veel plaatsen staat dat Jezus zegt: “Wie oren heeft, moet luisteren”.
- Trek niet gelijk conclusies, maar luister eerst naar alles.

I. Wees overvloedig in het gebed.

- Het is moeilijk te redetwisten met iemand waar je voor bidt.
- We komen tijdens het gebed tot rust en herinneren ons hoe we onze partner moeten benaderen.

Hoe moeten we op de juiste manier conflicten aangaan?

A. Maak duidelijk waar het om gaat wat de hoofdzaak is

- Laat het duidelijk zijn waarover je discussieert.
- Vaak maken we ruzie over verschillende dingen.

B. Herhaal de woorden van de ander

- Vaak hoor je in een discussie: Dat is niet wat ik zeg of bedoel.
- We moeten moeite doen precies na te gaan wat de ander bedoelt en wat zijn/haar intenties zijn.

C. Kies de juiste tijd

- Gebruik argumenten niet als munitie op het moment dat het jou uitkomt.
- Net voor het slapen gaan is meestal niet het beste moment voor belangrijke gesprekken.

D. Denk na voor je van wal steekt

- Denk na of discussie over dit onderwerp iets goed oplevert.
- Spr. 17:14 - Het begin van een ruzie is een dijk die doorbreekt.

E. Probeer iets op te lossen

Als je boos wordt: zondig niet!

F. Val het probleem aan, niet jouw partner

- Maak onderscheid tussen het gedrag en de persoon.
- Jouw partner moet zijn jouw gesprekspartner.

G. Soms is het goed om elkaar vast te houden tijdens een discussie

- Laat iets niet los als je er niet (samen) voor geboden hebt.

De Spreuken zijn uit verschillende vertalingen genomen. Vertalingen van Spreuken. verschillen nogal onderling. Dat komt omdat het gaat over kleine zinseenheden waar de grotere context ontbreekt.



HET GEWETEN EN GEESTELIJKE GROEI

In de christelijke geestelijke hulpverlening lijkt er steeds meer een spanningsveld te ontstaan tussen pastoraat, psychologie en recentelijk de neurofysiologie. In het verleden werd vooral de moralistische en ethische kant benadrukt, bijvoorbeeld in het pastoraat van Jay Adams waarin zondebesef, belijden en heiliging bijna alle oplossingen van geestelijke problemen vertegenwoordigden. Later werd door veel christelijke hulpverleners die eenzijdige ethische benadering verlaten en richtte men zich veel meer op de psychologie, vooral de ontwikkelingspsychologie, statistiek, en men raakte ook steeds meer verstrikt in de humanistische psychologie. De laatste jaren worden problemen onder invloed van de ontwikkelingen in hersenwetenschappen en genetica, steeds meer gezien als gevolg van biochemische veranderingen en hersenstoornissen.

Hulpverlening wordt steeds complexer. Moet je bijvoorbeeld drankzucht benaderen als een zondeprobleem, een symptoom van een niet verwerkt trauma of als een neurologisch of genetisch probleem?

Of juist als een complex probleem waarin diverse oorzaken en aspecten een rol spelen, en wat maakt dat uit voor de begeleiding? Moet hulpverlening gefragmenteerd worden in verschillende disciplines die vaak een verschillend mensbeeld hebben, of is er een holistisch bijbels model? In dit artikel wil ik in dit spanningsveld de plaats en functie van het geweten verkennen.

Het geweten (Duits: Gewissen, Grieks: syneidèsis, Latijn: conscientia, dat wil zeggen: 'bij of met zichzelf weten') vergelijkt een aangeleerde of ingeboren ethische norm met een praktische situatie.

In de opvoeding wordt het geweten ontwikkeld omdat de ervaring leert dat menselijke neigingen erdoor in toom gehouden kunnen worden. Het geweten zou je ook het geestelijk vermogen kunnen noemen om te (be-)oordelen. Het innerlijk besef van goed en kwaad, de gezamenlijke al of niet bewuste voorstellen en begrippen, waarnaar de mens de zedelijke waarde van eigen handelen beoordeelt, het bewustzijn van plicht, in zoverre het zich zelfs tegenover natuurlijke wensen en begeerten stelt.

Bijbels gezien is het innerlijk besef van goed en kwaad sterk gerelateerd aan de relatie en communicatie met God. Adam en Eva namen van de verboden boom van kennis van goed en kwaad, en stelden voor zichzelf hun eigen denken en overleggingen als norm. De Boom des Levens, verbonden met God in Christus, is de volmaakte bron van het (ge-)weten. In de Bijbel neemt het geweten een uiterst belangrijke plaats in, zowel in de bevrijding en verlossing van de gehele mens als in de communicatie met God en het leren kennen van Zijn wil. In het hindoeïsme en boeddhisme en daaraan verwante humanistische psychotherapieën wordt het geweten niet meer gerelateerd aan bijvoor-

beeld schuld tegenover God, maar krijgt het de lading van het begrip maya of onwetendheid, niet verlicht zijn, en dat geval ligt het veel dichter bij een ontwikkelingsprobleem dan bij morele verantwoordelijkheid.

Ontwikkeling van het geweten

Ieder mens heeft een geweten, het besef dat je niet alles zo maar mag doen. Het wordt in tekenfilms voorgesteld als een engeltje

dat op je schouder zit en je allerlei dingen influistert. Kleine kinderen hebben al een geweten maar nog geen impulsbeheersing. De maatschappij, je geloof en de opvoeding spelen ook een grote rol in het ontwikkelen van je geweten. Bij peuters gelden verboden alleen als vader of moeder die iets verboden hebben, er bij zijn. Dit heet een extern geweten. Later gaan ze zichzelf vermanend toespreken als ze iets doen wat niet mag. Maar doen vervolgens toch wat 'niet mag'. Rond hun derde jaar ontwikkelt het geweten van de 'natuurlijke mens' die gauw anderen de schuld geeft, bijvoorbeeld de hond die iets gedaan heeft. Dit is geen bewust liegen maar liegen uit angst voor 'de straf'. Rond het vierde jaar weten kinderen vaak wel wat wel en niet mag en op hun zesde ontwikkelt zich het geweten pas echt. Tot het zevende jaar heeft men moeite verschil te maken tussen fantasie en werkelijkheid. Vanaf het zevende jaar moet het kind zelfbeheersing leren, bijvoorbeeld het begrip van uitgestelde beloning. Een experiment waarbij kinderen snoep voorgehouden werd en gezegd werd dat als je het 5 minuten laat staan, je over 5 minuten twee keer zoveel krijgt. Kinderen die dit het beste beheersten, bleken later veel succesvoller in de maatschappij.

We zullen verder zien dat zelfbeheersing een belangrijke factor is in de hersenontwikkeling, gewetensvorming en het hele leven. Er is sprake van zelfbeheersing als iemand aan zijn identiteit wie hij is, kan vasthouden en allerlei primitieve driften, zoals ongebreidelde seks, agressieve en sterke gevoelens, allerlei hartstochten en ik-gerichtheid, kan overwinnen door zich ondanks al die verleidingen te gedragen naar zijn eigen zelf. In de hersenfysiologie en controle van onze gevoelens is de prefrontale cortex erg belangrijk en zou bij een sterk ontwikkeld geweten een beslissende rol spelen in de interacties en relaties van thalamus, amygdala en cingula, en in het denken van de mens. Dit zou moeten leiden tot een volmaakte biochemie waarin de 'belonings-neurotransmitters' zoals dopamine, serotonine en endorfine op de juiste manier natuurlijk worden aangemaakt.

Geweten in de Bijbel

Deze vaardigheid van zelfbeheersing van impulsen is bijbels gezien vrucht en eigenschap van de Heilige Geest.

Nadat Adam en Eva van de boom van kennis van goed en kwaad genomen hadden, waren de gevolgen uiteindelijk moord en doodslag en dreigde de mensheid aan zijn eigen gebrek aan moraal en geweten te gronde te gaan. Kennis buiten God leidt tot de dood, in tegenstelling tot kennis (gemeenschap, deel hebben aan) in God. Kennis zonder God wordt in de Bijbel getypeerd als dwaasheid. De dwaas zegt in zijn hart: "Er is geen God" (Ps.14:1). Door het evangelie van Jezus Christus kan de dwaas weer wijs worden door de wijsheid van God die voor de wereld een dwaasheid is, namelijk

door het kruis (1Kor. 1:24,25). Bij de wedergeboorte maakt de Heilige Geest inwoning in ons hart, geest (bewustzijn) en is daar eeuwig aan verbonden (Rom 8:35). Het kostbare bloed van Christus reinigt de geest van de mens, zijn intuïtie, en geweten.

“Hoeveel te meer zal dan niet het bloed van Christus, die dankzij de eeuwige Geest zichzelf heeft kunnen opdragen als offer zonder smet, ons geweten reinigen van daden die tot de dood leiden, en het heiligen voor de dienst aan de levende God” (Hebr. 9:14).

Toen Adam en Eva zondigden, voelden zij zich schuldig en verborgen zich voor God. Dankzij het evangelie van Christus kunnen we vrijmoedig tot God gaan. Zo vervult Christus voor eeuwig (naar de ordening van Melchisedek) een Hogepriesterschap in het binnenste Heiligdom, waarin Hij met Zijn leven en bloed ons leven heiligt. Daarom hebben we door het reinigende bloed van Jezus de vrijmoedigheid om voor God te staan. Als ons geweten rein is, zonder onbeleden bewuste zonden, kunnen we de volle gemeenschap beleven en diepe innerlijke vreugde ervaren door de Heilige Geest.

‘Zo, laat ons toegaan met een waarachtig hart (geest) in volle verzekerdheid van het geloof, het lichaam gewassen zijn-

de met rein water’ (NBV Hebr.10:22) Een slecht geweten wordt voortdurend aangeklaagd waardoor de gemeenschap met Christus wordt belemmerd en verlamd. Als ons geweten niet in orde is, wordt onze toenadering tot God verkrampd, omdat we niet werkelijk kunnen geloven dat God niets tegen ons heeft. Het berooft ons van de vrijheid tot de gemeenschap met Christus. Daarom moet een christen in zijn geweten gereinigd zijn van aanklachten, namelijk door het bloed (het leven van Christus) volkomen gereinigd, zodat er werkelijk geen aanklacht meer is (Rom. 8:33,34). Als we ons bewust blijven van zonden, richt onze geest zich er steeds weer op om die weg te werken en blijft er geen kracht meer over voor hemelse dingen. Bij verwaarlozing van de stem van de Heilige Geest in ons geweten ontstaat een vleselijke levenswandel.

Geweten en kennis

Een rein geweten betekent niet perse dat het geweten beter is als voorheen. Het betekent dat we door het eerlijk en oprecht belijden van zonden met vertrouwen in de nabijheid van Christus mogen komen. Als we in de Geest blijven en de stem van ons geweten volgen, moeten we er rekening mee houden, dat het geweten door kennis begrensd is. Het geweten was immers het ‘orgaan’ waarmee we het slechte van het goede konden onderscheiden. De kennis is bij iedere gelovige verschillend. Sommigen hebben veel, anderen minder kennis. Dit wordt vaak door onderwijs en omgevingsfactoren bepaald. Daarom kunnen we ons niet richten op de maatstaven van de ander. Een voor ons niet bekende zonde beïnvloedt de gemeenschap van een gelovige niet. Christenen die nog jong in het geloof zijn, denken vaak dat hun gebrek aan kennis (weten) hun gemeenschap met Christus beïnvloedt. Het is belangrijk te realiseren dat God niet in de eerste plaats kennis (kennis van de boom van goed en kwaad) van ons vraagt, maar gehoorzaamheid ten aanzien van Zijn wil.

Geweten en oordeel

God handelt met Zijn kinderen afhankelijk van de situatie. Omdat er verschillende kennisniveaus zijn, kan iets wat voor veel

christenen nauwelijks een zonde is, voor andere gelovigen een zware zonde zijn. Daarom moeten we 'elkaar niet oordelen' (Luk. 6:36). Alleen de Vader is in staat ons kennisniveau in te schatten. Hij verwacht geen volwassen mannelijke kracht bij zuigelingen! Christus zoekt niet ervaringen van 'oude mannen' bij jongeren in het geloof. Hij wil gehoorzaamheid (uitgaande van iemands bestaande kennis). Als de Heilige Geest ons onze onbewuste zonden nog niet duidelijk heeft gemaakt, hoe kunnen we dan op grond van ons geweten onze broeder veroordelen, die misschien op dat moment in zijn geweten een kennisniveau heeft, wat we zelf 5 jaar geleden hadden? Als we mensen werkelijk willen helpen, dan moeten we geen gedetailleerde gehoorzaamheidseisen stellen, maar hen steeds aanraden, de stem van hun geweten te volgen. Als ze hun wil aan God overgeven, zullen ze in dezelfde mate het licht van de Heilige Geest ontvangen, en die vervolgens gehoorzamen.

Geweten en empathie

Een belangrijke voorwaarde voor het ontwikkelen van een goed geweten is empathie. Paulus geeft op verschillende plaatsen in de Bijbel aan dat hij zijn geweten oefent voor God én mensen (onder andere Hand. 24:16). Dat oefenen van het geweten voor mensen heeft veel te maken met empathie. Naast een cognitief besef van goed en fout moet een ontwikkeling hebben plaatsgevonden waarin geleerd is aan gebeurtenissen en handelingen een gevoel toe te kunnen kennen. Als dit niet gebeurt, ziet iemand niet het verschil tussen een grote misdaad en een klein vergrijp. Men kan een narcistische persoonlijkheid ontwikkelen of een anti-sociale persoonlijkheidsstoornis, wat men vroeger psychopathie noemde. Men weet ergens dat men fout zit, maar men heeft er geen schuld, spijt of schaamtegevoel bij. Een extreem voorbeeld is een seriemoordenaar die geen last van zijn geweten heeft.

Empathie is het inlevingsvermogen in de ander, dat wil zeggen dat je kunt bedenken en voelen wat jouw handelen met een ander doet.

Emoties bepalen vaak wat je uiteindelijk wel of niet doet. Als je de ervaring hebt dat iets psychisch pijn doet, word je de volgende keer geremd om hetzelfde te doen, die pijn is als het ware een innerlijk straf. Freud beweerde dat het geweten ontstaat als een kind zich o.a. de sociale normen van de ouders en de samenleving eigen maakt. In de sociologie noemt men dat socialisatie. Andere geleerden beweren dat het geweten in sterke mate gerelateerd is aan het overleven van een groep of stam waar men deel van uitmaakt. De filosoof Kant was heel resoluut in zijn opvatting: het geweten is niet het resultaat van sociale processen, maar het behoort tot de mens als autonome morele persoon. Voor Kant was het geweten een bewijs voor het bestaan van God (Die Kritik der Praktischen Vernunft). In zekere zin spreekt Rom.2: 15 daar ook over: 'Zij tonen dat wat de wet vereist, in hun hart geschreven staat. Hun geweten getuigt daarvan, en hun gedachten, die hen over en weer beschuldigen of ook wel vrijspreken op de dag dat God volgens mijn evangelie over de verborgen daden van de mens zal oordelen, door Christus Jezus' (Willibrordvertaling).

Nietzsche heeft geen boodschap aan het geweten. Het is slechts geloof aan gezag! Voor Nietzsche staat de vrije geest dan ook ‘Jenseits von Gut und Böse’.

Jan Kerkhofs, emeritus hoogleraar aan de faculteit van godgeleerdheid in Leuven, daarentegen zegt over het geweten:

“Groei naar een authentiek zelf en geweten zijn met elkaar verbonden.”

Dat lijkt ook neurofysiologisch te kloppen.

Geweten als hersenfunctie

De ontwikkeling van het geweten is ook neurofysiologisch te benaderen. Ik maak hier gebruik van het artikel Emotionele synchronisatie uit het boek ‘Met vreugde man zijn’ van dr. Jim Wilder. Het controlecentrum - het beoordelingsmechanisme, in zekere zin ons geweten - van ons brein heeft zich tot doel gesteld om ons in herinnering te brengen hoe wij onder alle omstandigheden als onszelf kunnen reageren. Het controlecentrum van onze identiteit wordt door de meeste wetenschappers gezien als iets wat zich in de prefrontale cortex bevindt. Dat is dat gedeelte wat je aantikt op je hoofd als je zegt dat iemand getikt is! Het centrum beoordeelt prikkels en reageert volgens de identiteit van het ‘zelf’. Anders gezegd, het gaat hier om een goed verloop van het synchronisatieproces tussen binnen- en buitenkant, ongeacht wat er gebeurt. Zodra er wat gebeurt, treden emoties op als vreugde, droefheid, schrik, woede, schaamte, walging, wanhoop en vernedering. Soms ontstaan zij van binnenuit en soms ook worden zij opgeroepen door anderen om ons heen. Wanneer ons controlecentrum onontwikkeld en ongeorganiseerd is, dan verloopt het synchronisatieproces niet goed en kunnen wij door deze sterke emoties de controle over ons leven kwijtraken.

Als ons controlecentrum echter sterk is en goed getraind, dan zijn wij in staat onszelf te blijven ongeacht de intensiteit van deze gevoelens.

De voorbereiding op het hanteren van al deze noodsituaties vindt plaats gedurende de eerste twee levensjaren van een kind, tenminste als het kind kan terugvallen op een goede relatie en binding met moeder of opvoeder. Meer daarover in hoofdstuk 9 (Neurofysiologie en de Bijbel).

Een slecht geweten is aantoonbaar in de hersenen

Gewetenloze moordenaars hebben geen goed werkende frontale cortex die hun agressieve emoties reguleert. Ze reageren direct

op hun emoties. Als een moordenaar wél een normaalwerkende prefrontale cortex heeft en dus wel kan beredeneren dat iets niet goed is, kan een slecht werkende amygdala een normale redenering alsnog in de weg staan. Volgens Raine, een Engelse neurowetenschapper, blijkt dat veel gewetenloze mensen een lage hartslag hebben. Het niveau van opwindings, prikkeling is lager dan normaal. Hierdoor zoekt men situaties om dat niveau te verhogen. Een lage hartslag betekent bij deze categorie een gebrek aan angst. Men maakt zich minder druk over de gevolgen van hun daden. Het ultieme

moordbrein wordt volgens Raine gezien met drie abnormaliteiten: een groter stratum gedreven door beloning, een kleinere amygdala die niet reageert op straf en een slechte werking van de pre-frontale cortex. Een moordenaar kan alsnog gewetenloos reageren, geen medelijden hebben voor zijn slachtoffers, en achteraf geen berouw hebben voor zijn daad. Hij weet dat het fout is maar heeft er door een slecht werkende amygdala geen gevoel over. In die zin voelt hij ook geen verschil tussen grote of kleine fouten. Door het gebrek aan empathie zal hij op een narcistische wijze alleen op zijn eigen behoeften reageren en niet voelen wat hij de ander aandoet. Psychopathische moordenaars voelen geen schuld en spijt. Een bijbelse term is een gebrandmerkt (verschroeid, gevoelloos) geweten.

Geweten als functie en oefening in de relatie met God.

De geest van mens die tot geloof komt (wedergeboorte) verbindt zich met Heilige Geest. Het goede geweten wordt vervolgens gevormd door de Heilige Geest 'die de wet van God in zijn hart schrijft'. Er is een geweldig mooie analogie van de manier waarop een moeder op natuurlijke manier door non-verbaal contact het baby'tje vreugde geeft en door de interacties met het baby'tje een identiteit opbouwt (van liefde, gewild zijn etc.). Langzamerhand krijgt de identiteit van het baby'tje, de kleuter, steeds meer vorm door de interacties van de opvoeders. Dit is vergelijkbaar met hoe de christelijke identiteit wordt opgebouwd. Door steeds weer voor het aangezicht van God te komen, net zoals een baby'tje voortdurend voor het aangezicht van de moeder komt, zo zal de Heilige Geest ons leren een identiteit in het geloof

in Christus te ontwikkelen. Dit gebeurt doordat we ons voortdurend 'synchroniseren' met God, ons geweten reinigen en voor zijn troon (aanwezigheid) komen, en te leren ons op Hem te richten en zo een identiteit op te bouwen die aan Christus gelijkvormig is. De oudtestamentische zegen drukt dit prachtig uit:

"Moge de Heer u zegenen en u beschermen. Moge de Heer het licht van Zijn gelaat over u doen schijnen en u genadig zijn. Moge de Heer u Zijn gelaat toewenden en u vrede geven" (Num. 6:24-26).

Ons geweten wordt geoefend door steeds de Boom des Levens (Christus) te zoeken in plaats van de boom van goed en kwaad, onze eigen normen of die van onze omgeving. Steeds Zijn aangezicht zoeken vormt ons geweten, gebaseerd op Zijn vreugde.

Het geweten vertelt ons of de verhouding met God en met de medemens rein is. Of onze gedachten en daden voortkomen uit onze eigen wil of uit God. Bij een geestelijke groei zie je dat die twee steeds dichterbij elkaar komen. Zo kan de Heilige Geest spreken tot een gelovige, bijvoorbeeld bij Paulus: "Ik spreek de waarheid in Christus, mijn geweten getuigt met de Heilige Geest..." (Rom.9:1). Een belangrijk geheim van een overwinnend christenleven is een zuiver, rein geweten. In Handelingen 23:1 zegt Paulus tegenover de joodse raad, dat hij met een rein geweten voor God gewandeld heeft (zie ook 2 Tim. 1:3). Dit is echter een zaak van oefening, waarin ieder christen zich dient te bekwamen (Hand. 24:16).

Uiteindelijk is de lof of kritiek van mensen om ons heen altijd te bezien met een zekere scepsis. Zij zien vaak het hart niet aan. Een christen moet niet in de eerste plaats het getuigenis van anderen of van zichzelf als toetssteen hanteren voor een goed leven, maar het getuigenis van ons levend geweten, waarin God zelf spreekt. Dat is onze enige maatstaf. “Want dit is onze roem, het getuigenis van ons geweten, dat we in heiligheid en reinheid Gods, niet in vleselijke wijsheid, maar in de genade Gods, in de wereld verkeerend hebben” (2 Kor. 1:12). Hoewel Paulus best

een indrukwekkende staat van dienst aangevoerd zou kunnen hebben, is hij er zich terdege van bewust, dat alleen het feit dat er een hemelse Hogepriester is, die zijn zonden reinigt, een basis van leven is. Alle roem is uitgesloten. Naast een eenmalige reiniging door het bad der wedergeboorte (Titus 3:5) tot behoud, is er een voortdurende reiniging nodig van ons geweten, die plaatsvindt als we de zonden die de Heilige Geest door het geweten ons aangeeft, beleden en gereinigd hebben. Wandelen in heiligheid en genade Gods. Zo kan men ook pas de wil van de Heer verstaan in het leven (Rom. 12:1,2).

Een belangrijk aspect wat bij het oefenen van het geweten voor God en mensen (dat hoort bij elkaar) in de Bijbel genoemd wordt, vinden we in 1 Petrus 3:13,17: ‘Heiligt de Christus in uw harten, als Here, altijd bereid tot verantwoording aan al wie u rekenschap vraagt van de hoop, die in u is, doch met zachtmoedigheid en vreze, en met een goed geweten, opdat bij al het kwaad dat men van u spreekt, zij, die u goede wandel in Christus smaden, beschaamd gemaakt worden. Want het is beter te lijden, indien de wil van God dit eist, goed doende dan kwaad doende’. Lijden omwille van de Here Jezus Christus is een genade (Kol. 1:24). Dit is geen vorm van ascese of het zelf zoeken van lijden, maar een lijden wat ontstaat na het volgen van Gods stem in ons geweten. Bij een gereinigd geweten leren we steeds beter de stem en wil van God verstaan. Soms kan dit betekenen dat we een andere weg volgen dan omstanders, ja, zelfs broeders en zusters van ons verwachten. Het kan zelfs leiden tot gevangenschap, marteling en dood (Rom. 8:36).

Toch geldt als absolute voorwaarde om in de rust van Christus te blijven: ‘Heden, indien gij zijn stem hoort, verhardt uw hart (geweten) niet’ (Hebr. 4:7b). Alleen een goed geweten voor God en mensen wekt een goed getuigenis. Laten we ons niet afschrikken (1 Petrus 3:15) door kwaadsprekerij en dreiging van de tegenpartij, ook al proberen mensen dit goede getuigenis te bestrijden. Het zal zeker niet lukken (vers 16b). Een goed gedrag in andere zaken kan een slecht geweten niet beïnvloeden en kwaadsprekerij kan een goed geweten niet verstoren.

Geweten oefenen in gevoeligheid naar de medemens

We hebben al benoemd dat het geweten ook geoefend moet worden, niet alleen naar God maar ook in relatie met de medemens. Dat is het oefenen van de juiste, bijbelse empathie die voor het geweten zo belangrijk is. Die relatie van het geweten wordt in de Bijbel uitgelegd door Paulus aan de hand van het offervlees in die dagen. Vele dingen die bijvoorbeeld door ‘volwassen’ christenen gedaan worden naar de wil van God, kunnen tot zonde worden als ze klakkeloos gekopieerd worden door ‘zuigelingen’. Meer kennis brengt een sterker geweten, en daarmee een grotere vrijheid met zich mee, terwijl een geringere kennis als oorzaak van een ‘zwak geweten’ vaak tot grote inperkingen leidt. Dat wordt ons in de eerste Korinthebrief duidelijk aangegeven, als het gaat om onze houding tegenover het offervlees (1Kor. 8:4). Sommigen duiden de goden als niet bestaand, omdat er maar

één God is. Voor hen was het zonder betekenis dat het vlees aan de afgoden geofferd was. Het kon in ieder geval gegeten worden. Maar anderen, die lange tijd in de afgodendienst verstrikt waren geweest, zagen een sterke verbinding tussen het geofferde vlees en de god zelf.

Ze wilden het niet eten, omdat hun geweten ‘nog zwak’ was, en daarom werden ze door het eten van afgodenvlees verontreinigd (vers 7). De apostel Paulus maakt de verschillende standpunten duidelijk aan de hand van de stand van kennis van het geweten (vers 7). De eersten hadden meer geestelijk licht en zondigden niet als ze van het offervlees aten. Want hun geweten klaagde hen niet aan. De laatsten hadden deze kennis (innerlijke zekerheid) niet en voelden zich schuldig als ze aten en werden dan ook schuldig. Dit laat zien dat een grotere kennis ons toenemend kan veroordelen, maar het kan ook een veroordeling van ons geweten tegengaan! We moeten daarom God blijven bidden om kennis, omdat we anders verengd blijven in ons geweten, maar die kennis moet tegelijkertijd in nederigheid blijven, anders worden we net als de Korintiërs weer vleselijk.

Zolang onze kennis ontoereikend is en het geweten ons aanklaagt, moeten we deze stem tot iedere prijs gehoorzamen.

Het helpt niet om erover te filosoferen dat een bepaalde zaak geen zonde is. Dat geeft ons nog niet het recht en de vrijheid om tegen ons geweten te handelen. Let wel, ons geweten is een acute maatstaf voor de leiding van God in ons. We kunnen daaraan gehoorzamen of zondigen. Wat door het geweten veroordeeld wordt, wordt ook door God veroordeeld.

Tot nu toe hebben we alleen nog maar gesproken over uiterlijke dingen zoals voedsel. Wanneer het echter gaat om geestelijke dingen, kan ons kennisniveau net zulke verschillen te zien geven. God handelt met ons naar onze ‘geestelijke leeftijd’. Bij jonge gelovigen gaat het vaak om uiterlijke dingen: kleding, voedsel. Als jonge christenen de Heer willen volgen, dan verlangt Hij vaak van ze dat ze de uiterlijke dingen ordenen in gehoorzaamheid. Als er daarna meer ervaringen met de Heer zijn, dan lijkt het alsof onze vrijheden meer worden.

Maar juist de ‘verder op weg’ christenen staan voor een groot gevaar. Hun geweten is zo sterk dat het in ‘ongevoeligheid’ dreigt weg te zinken. Jonge gelovigen die de Heer van harte willen dienen, gehoorzamen in vele dingen, omdat hun geweten gevoelig en gemakkelijk te leiden is door de Heilige Geest. Oudere gelovigen hebben vaak zoveel kennis dat ze het gevaar lopen met hun verstand zaken te overschatten en daarmee de gevoeligheid van hun geweten verminderen. Ze komen in de verleiding om alleen met hun verstand tot keuzes te komen. Zo worden ze ongevoelig voor de Heilige Geest. Dit is een harde klap voor hun geloofsleven. Het neemt vaak de frisheid uit de wandel van een gelovige en veroorzaakt afstand en verlamt geestelijke opname. Hoewel kennis dus zeer nodig is, zullen we deze op zich niet alleen moeten volgen. Als we niet opletten wat ons geweten intuïtief veroordeelt, en daarvoor in de plaats onze kennis zetten, wandelen we in het vlees. Wie heeft niet ook ervaren dat ons geweten onrustig werd van iets dat onze kennis als legitiem beschouwde? Kennis wordt door het speuren van ons verstand verkregen, maar wat

niet altijd geleid wordt door Gods Geest. Zo kan het gebeuren dat kennis en geweten met elkaar in strijd komen. Laat ieder die geestelijk wil wandelen, zich oefenen in een rein geweten voor God en voor mensen, opdat er volle vrijmoedigheid is om in te gaan in het binnenste heiligdom, door het bloed van Jezus.

Als we alle gezichtspunten over de ontwikkeling en het functioneren van het geweten op een rijtje zetten, blijken veel sociologische, psychologische en neurofysiologische factoren de bijbelse visie op het geweten te ondersteunen.

Belangrijke aspecten als identiteitsvorming, impulsbeheersing, socialisatie, zelfbeheersing, groeps-identiteit, verwerken van ervaringen van kennis en cultuur, ontwikkelen van empathie, synchronisatie en hersenonderzoek en natuurlijk niet in de laatste plaats geestelijk leven passen naadloos in een bijbelse analyse over het geweten. Natuurlijk is de bijbelse visie maatgevend en niet het wetenschappelijk onderzoek. Het geweten in de Bijbel wordt getekend vanuit een geestelijke dimensie waarin de mens verbonden is met God. Die verbondenheid uit zich in de geweldige schepping die de mens is naar geest, ziel en lichaam. God is de schepper van ons lichaam, onze geest en onze hersenen!

Hij krijgt alle eer: 'Moge de God van de vrede zelf uw leven in alle opzichten heiligen, en mogen heel uw geest, ziel en lichaam zuiver bewaard zijn bij de komst van onze Heer Jezus Christus' (1Thess. 5:23).

NEUROPSYCHOLOGIE EN DE BIJBEL

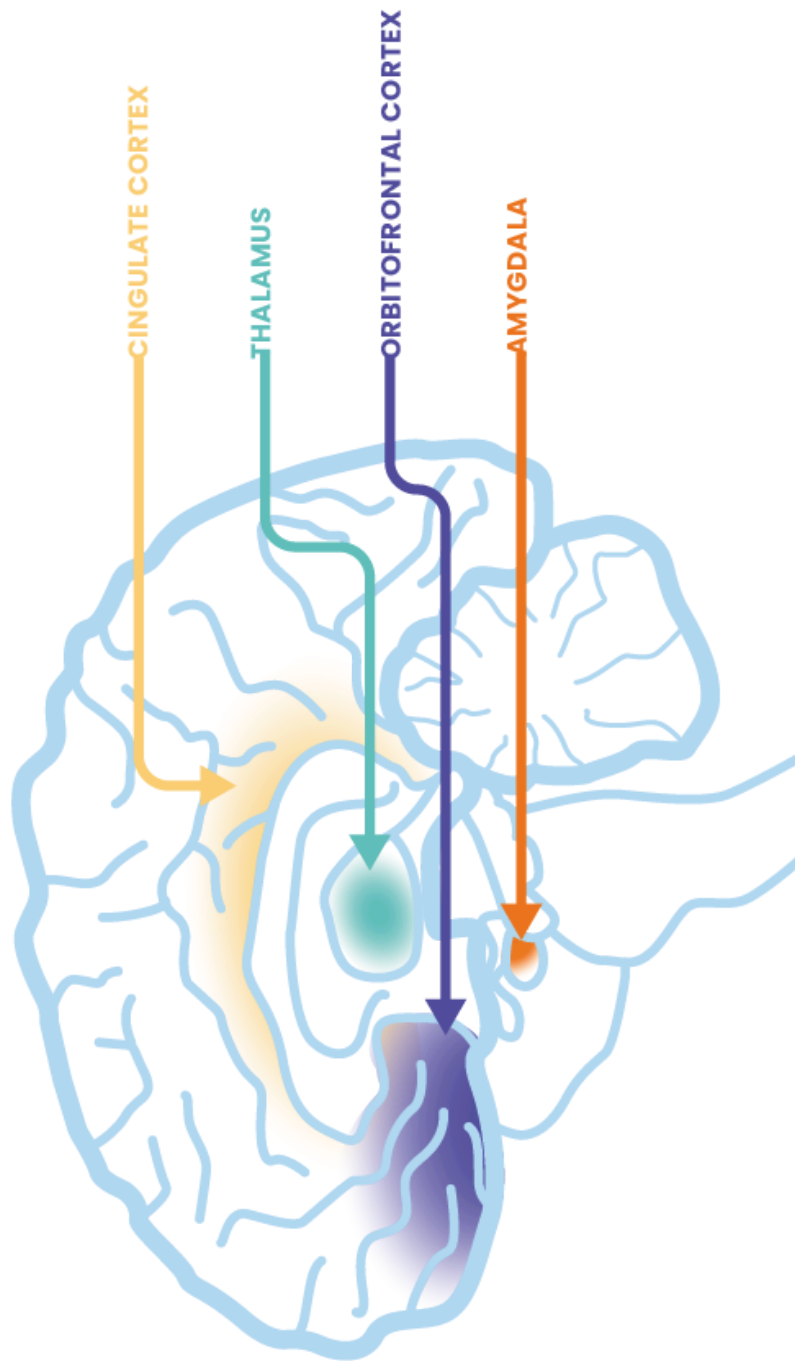
9.1 HET CONTROLECENTRUM (ROPC) EN DE 4 NIVEAU'S IN DE RECHTERHERSENHELT

Weet u dat dat onze hersenen een controlecentrum hebben? Toch is het zo, ook al zijn wij ons daarvan niet altijd bewust. Het is het zogenaamde ROPC (Rechter Orbitaal Prefrontale Cortex) het blauwe gedeelte op de afbeelding, overwegend gelegen in de rechterhelft van het brein, achter de rechteroogkas. Het is de 'commandopost' in ons brein, het beheerst het gevoel en daar zit ook ons vreugdecentrum, in de afbeelding het blauwe gedeelte.

Ons brein doet soms dingen waarvan wij ons bewust zijn en soms dingen waarvan wij geen weet hebben. Zo zijn wij ons bijvoorbeeld meer bewust van onze lichaamstemperatuur dan van onze bloeddruk. Om te begrijpen hoe dit in elkaar zit, moet ik eerst iets meer uitleggen over de anatomie van onze hersenen (linker- en rechter hersenhelft of hemisferen) en met name de 4 niveaus van de rechterhersenhelft waar de emoties gereguleerd worden. Niveau 5, de linker hersenhelft, gaat over het denken en de analyse.



HET CONTROLECENTRUM MET VIER NIVEAUS VAN DE HERSENEN



Allereerst is het van belang om te vertellen dat de hersenschors (direct onder de schedel) het gedeelte van onze hersenen is waarin de bewuste processen plaatsvinden en waarop onze wil invloed heeft. Wanneer wij dan vaststellen dat de bovenste twee niveaus van het controlecentrum zich in de hersenschors bevinden, houdt dit in dat de processen die hier plaats vinden ons een keuzemogelijk-

heid geven. Voor de onderste twee niveaus van het controlecentrum geldt daarentegen dat zij ónder de hersenschors zijn gelegen. Dit betekent dat deze delen zich in ons onderbewustzijn bevinden. Wij kunnen hierop met onze wil dus geen invloed uitoefenen. Verder is het zo, dat ons controlecentrum overwegend in de rechterhelft van onze hersenen is gelegen, op de plaats waar onze gevoelens en creativiteit zich bevinden. Dit betekent dat het controlecentrum in een situatie waarin zich spanningsvolle emoties voordoen, primair zal zoeken naar een oplossing waar opnieuw vrede en vreugde wordt ervaren. Deze sterke gerichtheid op emotioneel herstel zorgt ervoor dat een kind op een relationele wijze handelt wanneer hij van streek is. Hij wordt in staat gesteld om zijn gevoelens te reguleren, te kalmeren en terug te keren naar een toestand van vreugde, tenminste, als hij heeft geleerd hoe hij dit allemaal moet doen.

De rechterhersenhelft heeft een belangrijke eigenschap die van invloed is op de wijze waarop het controlecentrum wordt getraind en functioneert. Zo hebben de herinneringen die hier worden opgeslagen, gemeen dat wij ons hiervan niet bewust zijn wanneer zij worden aangesproken. Als wij een handeling willen uitvoeren, dan is het nodig dat wij ons de vaardigheid die hiervoor nodig is in herinnering brengen. De enige manier waarop ik een glas water kan vasthouden en leegdrinken is om te leren hoe dit moet en vervolgens te herinneren hoe ik dit eerder gedaan heb. Maar wanneer ik een glas water leegdrink, ben ik mij helemaal niet bewust van deze herinnering. Het enige dat ik denk, is: 'Ik drink.'

Op dezelfde manier herinnert het controlecentrum zich wie wij hebben geleerd te zijn en hoe wij hebben geleerd te handelen, maar we denken daarbij niet: 'Ik herinner mij wie ik ben'. Het enige dat wij denken – als we al hierover nadenken – is: 'Zo ben ik'.

Samenvattend zou je kunnen zeggen dat het controlecentrum (het ROPC, niveau 4) van ons brein zich tot doel heeft gesteld om ons in herinnering te brengen hoe wij onder alle omstandigheden als onszelf kunnen reageren. Anders gezegd, het gaat daarbij hier om een goed verloop van het synchronisatieproces tussen de binnen- en buitenwereldkant, ongeacht wat er gebeurt. Zodra er wat gebeurt, treden emoties op als vreugde, droefheid, schrik, woede, schaamte, walging, wanhoop en vernedering. Soms ontstaan zij van binnenuit en soms ook worden zij opgeroepen door anderen om ons heen. Wanneer ons controlecentrum onontwikkeld en ongeorganiseerd is, dan verloopt het synchronisatieproces niet goed en kunnen wij door deze sterke emoties de controle over ons leven kwijtraken. Als ons controlecentrum echter sterk is en goed getraind, dan zijn wij in staat onszelf te blijven ongeacht de intensiteit van deze gevoelens. De voorbereiding op het hanteren van al deze noodsituaties vindt plaats gedurende de eerste twee levensjaren van een kind, tenminste, als het kan terugvallen op een goede moeder.

ROPC = 'commandopost'

Het ROPC beheerst het gevoel en daar zit ook het vreugdecentrum. Vanuit het ROPC kun je beoordelen, afstemmen, verbinden. Het werkt als een 'radar en een zender'.

Het ROPC is een afkorting van Rechter Orbitaal Prefrontale Cortex; rechts spreekt voor zich, orbitaal heeft betrekking op de oogkas, (dus het zit achter de rechter oogkas en loopt naar boven door) en prefrontaal duidt op de voorste kwab. Links zit weliswaar ook een centrum maar het echte controlecentrum zit rechts.

Het ROPC is het gedeelte wat onder meer de emoties reguleert, ook in fysische zin. Het ROPC is het enige dat het limbische systeem kan onderdrukken. Het limbische systeem is het sturingssysteem van emoties als angst, geweld, boosheid, eten en seksuele driften. De relatie is interessant, omdat we nu meer inzicht krijgen in het gedrag, emoties en keuzes die mensen maken.

Een mens wordt geboren zonder het ROPC en het kan bij 18 maanden uitgroeien tot 35% van de omvang van de gehele hersenen. Deze groei hangt af van de stimulatie van het brein op dit gebied, als het niet ontwikkeld of gestimuleerd wordt, vind je vaak atrofie, of afbraak.

Er zijn veel mensen met ernstige depressies, posttraumatische stress, autisme of andere psychiatrische ziektes die een onderontwikkeld ROPC hebben. Op het hoogtepunt van de binding lachen moeder en kind acht uur per etmaal naar elkaar! De groei van de ROPC begint vooral op de leeftijd van drie maanden, dit is de tijd waarin veel moeders weer gaan werken en kinderen naar de crèche brengen en daardoor zelf minder aandacht aan het baby'tje kunnen geven. Een andere groeispuurt van de hersenen is op vierjarige leeftijd, waarin de wereldoriëntatie verbetert en er ook veel meer aandacht voor de vader is.

Als het gaat om bindingen is de leeftijd van ongeveer vijftien jaar belangrijk, waarin de eerste liefde kan spelen die door alleen maar naar iemand te kijken je geheel in beslag neemt, ook hier vindt een groei van het ROPC plaats. Zo kan de geboorte van je eerste kind of kleinkind ook een dergelijke fase zijn. Zoals gezegd, door myelinisatie is er voor het vierde jaar groei van het ROPC mogelijk, meer dan in welk ander hersengebied. Het is een zeer belangrijk hersengedeelte waarin veel informatie binnenkomt bijvoorbeeld het eerste signaal van een prikkel (gevoelsmatige prikkels).

Er is in zekere zin een hiërarchie in zenuwsystemen en het ROPC kan in zekere zin andere systemen 'platleggen', zoals bijvoorbeeld het immuunsysteem, pijncontrole en interne transmitters. Zo'n transmitter die een rol speelt in de hersenchemie is bijvoorbeeld serotonine. Als het ROPC op jonge tijd geleerd heeft op de juiste wijze neurologische circuits te stimuleren, zul je later bij een eventuele depressie veel meer mogelijkheden hebben om toch te functioneren. Als deze processen niet op gang gekomen zijn, heeft het hersensysteem minder mogelijkheden om in crisissituaties adequaat te handelen en kunnen er ook problemen ontstaan ten aanzien van het immuunsysteem, bloeddruk, hart enzovoort.

Als je boos bent kun je doen alsof je niet boos bent, als je angstig bent of seksueel opgewonden, er gebeurt waar je brein op dat moment voor kiest. De mogelijkheden om emoties te reguleren is dus bij sommige cliënten neurologisch beperkt. Maar je kunt altijd leren en groeien als aan de juiste basisvoorwaarden met betrekking tot hechting, veiligheid en vreugde is voldaan, daarover straks meer. De basisinstellingen worden hoe dan ook in de baby- en peuterij bepaald.

Op vierjarige leeftijd functioneert het ROCP vooral non-verbaal en is in de ontwikkeling vooral afhankelijk van non-verbale interacties (beelden, gezichten). Het geheugen is in dit gedeelte vooral gebaseerd op ervaring en niet wat er gezegd wordt. Het ROCP is ook het beeld van jezelf, je identiteit is gebaseerd op drie gezichten. Het beeld van jezelf is hoe anderen naar je kijken. Wat ik in vader en moeder die naar me kijken, degenen die het meest dichtbij zijn, gezien heb, bepaald wie ik denk dat ik ben. Als dit vooral op vreugde en harmonie gebaseerd is, is de kans groot dat een sterk gebalanceerde persoonlijkheid kan ontstaan. We zijn geschapen om vreugde te beleven in het samen zijn met anderen.

Als u een interessante Bijbelstudie over vreugde wilt doen, moet u een concordante Bijbelstudie doen over 'het aangezicht van God'. In het oude testament wil Mozes het aangezicht van God zien. God zegt dat dit Mozes zal doden. Alleen al vanuit een neurobiologisch standpunt kun je zeggen, dat Mozes niet genoeg vreugdereceptoren heeft die de vreugde en blijdschap van God kunnen registreren. We hebben niet genoeg capaciteit en het zou ons 'opblazen'. Nu zien we alles nog in schaduwen, later in ons volmaakte lichaam zullen we Hem zien in al Zijn vreugde en blijdschap.

RONDLEIDING LANGS DE 4 NIVEAUS

Laat mij u eerst een korte rondleiding geven langs de vier niveaus van het controlecentrum in de rechterhersenhelft. Het zorgvuldig kunnen synchroniseren van de hersenactiviteit wordt namelijk in etappes geleerd. Daarbij staat iedere etappe voor een

niveau van het controlecentrum (1 tot en met 4). Van beneden naar boven werkt deze structuur als 'een grote leermachine.'

Niveau 1

Dit niveau gaat over de meest basale verbindingen. Deze verbindingen zijn heel specifiek en zintuiglijk. Wanneer Niveau 1 om moeder vraagt, hoeft vader niet te komen. Wanneer het daarentegen vader wil, dan heeft moeder weer het nakijken. Niveau 1 bevindt zich onder de hersenschors, en beschikt dus niet over een eigen wil. Niveau 1 bepaalt wie er in trek is en wie er geen indruk maakt. Onze diepste pijn en blijdschap zijn afkomstig van Niveau 1. Hier ligt ook ons verbindingscentrum. Wanneer het signaal op aan staat, dan zoekt het contact. Staat het op uit, dan niet. We zouden 1 Een daarom ook wel onze verbindingsschakelaar kunnen noemen. Wanneer deze op aan staat, straalt het van ons gezicht af: 'Ik wil jou!'

Niveau 2

Niveau 2 bevindt zich – net als Niveau 1 – onder de hersenschors.

Hier ligt het beoordelingscentrum, waar onze ervaringen worden gelabeld met de waardering: goed, slecht, of eng.

Wanneer Niveau 2 zich eenmaal een mening over iets heeft gevormd, laat deze zich niet meer veranderen. Niveau 2 functioneert in dat opzicht als het emotionele brein voor Niveau 1 en bekommert zich alleen maar om wat het van iets of iemand vindt. Met uitzondering van iemand die in coma ligt, is Niveau 2 altijd alert.

De illustratie toont ons de hersenstructuren die veelal in verband worden gebracht met de 4 niveaus van het controlecentrum. Er is nog steeds enige onzekerheid over de vraag waar sommige functies beginnen en eindigen, maar er zijn veel aanwijzingen dat zij zich concentreren op de plaatsen die op de kaart zijn aangegeven. Niveau 1 maakt gebruik van de thalamus

en wat bekend staat als de diepe limbische structuren, zoals de basale ganglia. Niveau 2 speelt zich vooral af in de amygdala. De cingulaire schors bevat het moedergeheugen van Niveau 3. De meeste aandacht in de wetenschap is gericht op de orbitale prefrontale cortex van Niveau 4. Met elkaar worden deze structuren wel het limbisch systeem genoemd.

Niveau 3

Niveau 3 is het belangrijkste synchronisatiegebied van het controlecentrum. Het bevindt zich in de hersenschors en staat dus open voor interactie met andere mensen, in het bijzonder met diegenen met wie wij een band hebben opgebouwd.

Niveau 3 is het emotionele brein voor twee mensen, dat wil zeggen: het kan slechts met één andere persoon tegelijk synchroniseren. De vaardigheid om dit te kunnen doen, wordt opgedaan tussen de tweede en negende maand in het leven van een baby en wel in de relatie met zijn moeder.

Niveau 3 synchroniseert veel dingen. Onder leiding van een goede moeder leert het de lagere en hogere niveaus van de hersenen te synchroniseren, dus zowel de niveaus die zich ónder als de niveaus die zich in de hersenschors bevinden.

Niveau 3 synchroniseert niet alleen de verschillende hersenlobben. Ook de hersenen van de baby en zijn moeder – het ene brein met het andere – worden hier gesynchroniseerd. Dit is de reden waarom Niveau 3 ook wel het moedergeheugen wordt genoemd, omdat hier een synchronisatie plaatsvindt met de moeder. Wanneer moeder en kind op deze manier op elkaar zijn afgestemd, dan betekent dit dat Niveau 3 van de moeder is gedownload naar het moedergeheugen van het kind. Het meer ontwikkelde brein van de moeder heeft zichzelf gekopieerd in haar baby, inclusief datgene wat zij weet en de wijze waarop haar brein is opgebouwd.

Niveau 4

Niveau 4 is ons bewuste identiteitscentrum. Dit is het gedeelte van de hersenen dat zichzelf als ik beschouwt. Niveau 4 heeft de naam: ROPC (rechter orbitale prefrontale cortex)

(rechter orbitaal betekent onder de oogkas, prefrontaal betekent aan de voorzijde van de hersenen, cortex betekent het schorsgedeelte van de hersenen). Hier zetelen ons vermogen tot flexibel denken, moreel gedrag, persoonlijke voorkeuren, en zelfbewustzijn. De orbitofrontale cortex weet dat ik het ben die actief is en zijn leven leeft. Het is het bovenste niveau van het controlecentrum en — als alle niveaus goed getraind en ontwikkeld zijn — heeft Niveau 4 het laatste woord over wat ons brein en ons lichaam doen. Dit vermogen van Niveau 4 om ‘flexibel georganiseerd gedrag te blijven vertonen ten overstaan van een hoge graad van opwinding of spanning’ is wat Sroufe noemt ‘een hoofdkenmerk van een stabiel persoon’. Niveau 4 is de plaats waar het vermogen tot flexibel organiseren zetelt.

We maken allemaal moeilijke en pijnlijke ervaringen mee. Onze geest en onze hersenen / ons brein proberen deze pijnlijke emoties te verwerken. We beginnen met een poging om deze pijn te verwerken op de niveaus 1 en 2 van het verwerkingssysteem van onze emoties in de rechter hersenhelft. Dit zijn de niveaus van de thalamus en amygdala. Na deze subcorticale en daarmee onbewuste niveaus, gaat de verwerking door naar de niveaus 3 en 4, de cingulate cortex en de orbitofrontale cortex, (zie voor verdere uitleg het artikel over emotionele synchronisatie op onze website om ten slotte verder verwerkt te worden in grote delen van onze linker hersenhelft (, dit is niveau 5). Als we genoeg capaciteit in ons emotionele systeem hebben en voldoende volwassen vaardigheden en adequate relaties of een gemeenschap waarvan we steun ontvangen, kunnen we onze pijnlijke ervaringen verwerken. We houden vast aan stabiele en georganiseerde relaties, we blijven emotioneel en cognitief verbonden met anderen. We zijn in staat om ‘vanuit het niet

verbonden voelen’, wat door pijnlijke ervaringen vaak bewerkt wordt, terug te keren naar opnieuw verbondenheid ervaren. We zijn tevreden met de manier waarop we dit verwerken en we zijn in staat om de ervaringen in te passen in ons begrip van de wereld, en hebben nauwkeurige interpretaties van de betekenis van deze pijnlijke ervaringen en tegelijkertijd respect voor onszelf.

9.2 SYNCHRONISERENDE VERBINDINGSSCHAKELAARS

Synchronisatie gebeurt diep in de hersenen, op niveau 3 en 4. Zo gaan er vanuit de thalamus in een cyclus van 40 keer per seconde signalen van achteren in de hersenen naar voren, vanuit het cerebellum vermis worden cycli van links naar rechts verzonden, de snelheid van de hartslagen wordt aangestuurd, er zijn hersengolven, dag- en nachtcycli en nog vele andere soorten van synchronisatie-activiteiten in de hersenen. Te midden van dit alles komt ook het synchronisatieproces van een baby met zijn omgeving op gang. Het begint met het aangaan van een sterke band met een persoon die hij als zijn trainer ziet. In de ontwikkelingspsychologie wordt dit de vorming van een hechting genoemd. Niveau 1 van het controlecentrum kiest deze persoon uit. Wanneer de verbindingsschakelaar op aan gaat, voelt de baby van binnen een sterke drang om zich te binden. Het is voor zijn ontwikkeling heel belangrijk wat er daarna gebeurt. In feite kan er een van de volgende vier hechtingsvormen ontstaan.

Hechting 1: correct gesynchroniseerd

Wanneer een baby contact zoekt, zoekt hij naar ogen en maakt hij geluidjes die door een goede moeder worden geïnterpreteerd als: 'Mijn baby heeft mij nodig'. Zijn verbindingsschakelaar staat op aan, dus gaat die van haar ook aan. Wanneer haar baby op enig moment genoeg contact heeft gehad, dan kijkt hij weg, wordt stil en laat haar weten dat hij rust nodig heeft. Zijn moeder volgt hem ook hierin. Zo gaan zijn en haar verbindingsschakelaar tegelijkertijd aan en uit. Het beoordelingscentrum op Niveau 2 zegt dan: 'Dit is goed'. Met die vaststelling, weet de baby dat het leven goed is en dat hij zich veilig kan voelen.

Hechting 2: altijd uit

Wanneer de verbindingsschakelaar van een baby op aan gaat, maar er komt daarop geen respons van zijn moeder, dan wordt dit door hem ervaren als een ondraaglijke pijn. Niets in zijn leven zal hem ooit meer pijn doen dan dat zijn zoeken naar contact wordt genegeerd. Volwassen mensen voelen een soortgelijke pijn wanneer hun hond wordt overreden, hun kind overlijdt of hun partner er vandoor gaat met hun beste vriend. Op het moment dat de behoefte van het kind aan contact wordt genegeerd of afgewezen, zegt zijn beoordelingscentrum: 'slecht'. Hij zal vervolgens proberen om zijn verbindingsschakelaar weer uit te zetten, maar omdat deze zich onder de hersenschors bevindt en dus een eigen wil heeft, zal dit niet lukken. De volgende zet van de baby zal dan zijn, om de stand van zijn verbindingsschakelaar te verbergen. Rond zijn tweede levensjaar heeft hij zich dan een patroon eigen gemaakt waarin hij sociaal acceptabel gedrag voorwendt en zijn echte gevoelens verstoppt. Hij is in zichzelf gekeerd en negeert zijn ouders wanneer zij toenadering tot hem zoeken. Van buiten lijkt hij onafhankelijk en ongevoelig, maar diep van binnen gaat zijn kleine hart heftig te keer als hij zich groot houdt. Maar tegen de tijd dat hij 13 jaar oud is, heeft hij geleerd alle uitwendige sporen van deze pijn zo te maskeren dat hij er zelf geen weet meer van heeft. Zijn verbindingsschakelaar staat zelden meer aan. Pas wanneer het er op aankomt dat hij zich emotioneel verbindt met zijn vrouw en kinderen komt de schade aan het licht. Want dan blijkt dat ook zij door hem worden genegeerd. Zijn verbindingsschakelaar blijft op uit staan, zodat de functies van Niveau 1 zich niet kunnen ontwikkelen en dus zwak blijven en ongesynchroniseerd.

Hechting 3: altijd aan

Deze onzekere hechtingsvorm staat bekend om zijn, kleffe, afhankelijke en claimende karakter. Het merkwaardige is dat moeders die op deze manier met hun kind zijn verbonden, zich moeilijk laten onderscheiden van andere moeders en de wijze waarop zij met hun kind omgaan. Dat lukt alleen wanneer we letten op

de manier waarop beide typen moeders met hun kind synchroniseren. In de kern van de zaak is het verschil hierin gelegen, dat goed synchroniserende moeders zichzelf met hun baby synchroniseren, terwijl niet goed synchroniserende moeders hun baby met zichzelf willen laten synchroniseren. In de situatie van de 'slechte moeders' laten zij zich dus leiden door de stand van de eigen verbindingsschakelaar en de herinnering aan de eigen hechtingspijnen. Een onzekere en verwarde moeder richt zich tot haar baby als haar verbindingsschakelaar op aan gaat en zij verlangt van het kind dat het zijn schakelaar ook op aan zet. Het doet er voor haar niet toe of zijn schakelaar op dat moment op aan staat of niet, zij komt wanneer zij zijn nabijheid nodig heeft. De stand van zijn verbindingsscha-

kelaar wordt door haar volkomen genegeerd; zij laat zich uitsluitend leiden door de stand van haar eigen verbindingsschakelaar. Door dit patroon leert de baby geleidelijk aan dat hij zijn verbindingsschakelaar altijd op aan moet hebben staan. Hij weet immers niet wanneer zijn moeder komt of weer gaat, en hij wil zijn enige kans op een moment met haar niet verliezen. In tegenstelling tot ‘Altijd uit’ die nooit overstuur lijkt, is ‘Altijd aan’ snel aan het huilen te krijgen en hij laat zich moeilijk tot kalmte brengen.

Hechting 4: Onvoorspelbaar

Wanneer de baby zijn verbindingsschakelaar op aan zet en hij wordt daarop steeds geconfronteerd met een onvoorspelbare en angstaanjagende reactie van zijn moeder, dan zal hij haar aanwezigheid in zijn beoordelingscentrum uiteindelijk gaan registreren als een angstaanjagende gebeurtenis. Hij heeft haar nodig, maar als hij haar aandacht krijgt, komt het regelmatig voor dat hij door haar verschrikt raakt. En hij weet niet hoe hij dit probleem moet oplossen. Wanneer de kans bestaat dat de politie op je gaat schieten, dan ga je ze toch niet bellen? Er zijn drie verschillende reacties die een baby bang kunnen maken van zijn eigen verbindingsschakelaar : (1) wanneer zijn moeder hierop soms boos reageert, (2) wanneer zijn moeder hierop soms met overweldigende positieve gevoelens reageert, (3) wanneer zijn moeder reageert, maar hij tegelijkertijd aanvoelt hoe bang

zij is. Onder deze omstandigheden ontwikkelt zich een patroon waarin de baby – iedere keer wanneer zijn verbindingsschakelaar op aan gaat – vreest om met pijn en angst geconfronteerd te worden, maar ook nabijheid en troost nodig heeft. Hij heeft geen flauw idee wat hij dit keer aan reactie van zijn moeder kan verwachten. En omdat hij niet kan voorspellen wat er zal gebeuren, raakt hij ontregeld. Deze baby zal zijn gehele leven overgevoelig zijn voor ziekten en moeizame relaties.

9.3 HET SYNCHRONISEREN VAN ENERGIE-NIVEAUS

Toen ik nog een kleine jongen was, was een ukelele voor mij een groot instrument. Ik kon uren bezig zijn om hierop te leren spelen. Maar zelfs bij het meest simpele liedje kon het gebeuren dat ik moest stoppen met zingen om mijn vingers één voor één op de snaren te zetten om het volgende akkoord te vormen. Soms moest ik de akkoorden zelfs eerst in een boek opzoeken voordat ik ze kon spelen. Een goed muzikant zou zo met mij kunnen hebben meespelen, tenminste, wanneer hij het zou kunnen opbrengen om rekening te houden met mijn gebrek aan vaardigheid, door – net als ik – iedere keer te stoppen met spelen wanneer ik een nieuwe greep moest pakken. Het omgekeerde was echter uitgesloten. Het was ondenkbaar dat ik met een goede muzikant zou kunnen samenspelen, tenminste in het begin. Maar geleidelijk aan werd mijn spel beter en op enig moment had ik een goede muzikant alleen nog maar nodig om mij voor te gaan in het juiste ritme en tempo. Dat lukte pas nadat ik mij eerst de akkoorden eigen had gemaakt. Voordat ik een lied vloeiend kon spelen, moest ik mij eerst bepaalde muziekpatronen aanleren. Pas daarna kon ik mij er op gaan richten om in een muziekgroepje mee te spelen en mijzelf op anderen af te stemmen. Een goede muzikleraar weet dat. Een goede moeder eveneens.

Zoals we in het voorgaande hebben gezien, is de belangrijkste eigenschap van een goede moeder dat zij zichzelf vertraagt, tot rust komt, en zich aanpast aan het energie- en ontwikkelingsniveau van haar baby. Niveau 3 van het controlecentrum, dat is gelegen in de cingulaire (binnenste) schors van

de hersenen, is er in het bijzonder op ingericht om deze zaken te synchroniseren.

Dit gebied, dat ook wel het moedergeheugen wordt genoemd, is bij vrouwen over het algemeen groter dan bij mannen. Wanneer een moeder haar moedergeheugen synchroniseert met het moedergeheugen van haar baby, ontwikkelt zich bij het kind al heel snel een overeenkomstige chemische samenstelling, ontstaan overeenkomstige hersenpatronen en ontstaat uiteindelijk een overeenkomstige hersenstructuur. Dit gebeurt wanneer het kind tussen de 2 en 9 maanden oud is, door middel van een non-verbaal face-to-face contact. Dit alles dient op initiatief van de moeder te gebeuren, omdat de hersenen van de baby daarvoor nog te weinig ontwikkeld en georganiseerd zijn. Maar als zij deze training goed doet, zal het kind – wanneer hij 9 maanden oud is – geleidelijk aan ook zelf initiatief gaan tonen bij het synchronisatieproces.

SYNCHRONISATIE VAN RECHTERHERSENHEFT NAAR RECHTERHERSENHEFT

Synchronisatie vindt plaats door communicatie van de rechterhersenheft van de één naar de rechterhersenheft van de ander. Dit verloopt op een gemakkelijke en natuurlijke wijze indien het moedergeheugen actief is. Een korte beschrijving van wat er dan gebeurt, ziet er als volgt uit. Wat er gevoelsmatig in de rechterhersenheft om gaat vindt een onmiddellijke en eerlijke uitdrukking in de linkerzijde van het gelaat. Diegene die naar dit gelaat kijkt, ontvangt een beeld van de linkerkant van het gezicht en de bijbehorende emoties op de linkerzijde van de retina van beide ogen. De zenuwen van de linkerzijde van de retina lopen rechtstreeks naar de rechterzijde van de hersenen waar aan de circuits, die zich met de synchronisatie bezighouden, de opdracht wordt gegeven om de emoties op het gelaat te decoderen en daarop te reageren. Dit antwoord gaat op gelijke wijze via de linkerzijde van het gelaat weer terug naar de rechterhersenheft. Iedere seconde wordt deze cyclus in onze hersenen maar liefst zes maal doorlopen, waarbij er telkens enige versterking optreedt zodat de gevoelens bij iedere rondgang sterker worden.

SYNCHRONISATIE BEGINNEN EN STOPPEN

De meest duidelijke momenten in het synchronisatieproces zijn de start, wanneer de verbindingsschakelaar van de baby op aan gaat, en het einde, wanneer de baby een pauze nodig heeft. Wanneer dit goed verloopt, geeft het de baby een intens gevoel van veiligheid. Hij hoeft dan niet bang te zijn om afgewezen of overweldigd te worden. Hij kan zich er dan helemaal op richten om zijn hersenen precies te laten doen wat de hersenen van zijn moeder doen. Als zijn moeder een goed moedergeheugen heeft, worden zijn signalen door haar brein opgevangen en weet zij exact wanneer zij kan beginnen en wanneer zij weer moet stoppen.

Beginnen

Wanneer de moeder ziet dat haar baby klaar is om met haar in contact te treden en zijn rechterhersenheft met die van haar te verbinden, zal zij over het algemeen een hoger energieniveau hebben dan haar kind. Haar eerste reactie op het koppelen van hun hersendelen is dan ook het verlagen van haar eigen niveau totdat dit overeenkomt met dat van haar zoon of dochter. Haar hartslag neemt wat af en haar gezicht ontspant zich, totdat hun beider hersenen zich op hetzelfde niveau bevinden. Vervolgens bouwen zij samen een gemeenschappelijke vreugde op, die doorgaat totdat de hartslag van de baby een hoogtepunt bereikt. Zijn brein kan dan niet meer vreugde bevatten en hij zal van

zijn moeder weggijken en zich losmaken van de stimulatie van zijn rechterhersenhelft. Dit proces duurt slechts enkele seconden, omdat de communicatie zo goed, snel en wederkerig is. Wanneer de lach van moeder en kind ineensmelten en hun hartslag, chemische huishouding en energieniveau tezamen een hoogtepunt bereiken, dan is de eerste helft van de synchronisatiecyclus doorlopen. De tweede helft is het weer afdalen.

Stoppen

Bij de afdaling gaat moeder voorop en moet de baby haar zien te volgen. Omdat moeder precies weet hoe zij haar energieniveau snel moet verlagen, keert zij bijna ogenblikkelijk terug naar een toestand van rust. Haar baby heeft daarvoor meer tijd nodig. Hij weet nog niet hoe hij zichzelf tot rust moet brengen. Maar oefening baart kunst. Hoe vaker zij oefenen om samen tot rust te komen, des te sneller kan de baby dit doel bereiken. De vaardigheid om zichzelf vanuit een toestand van intense emotie tot rust te brengen is voor de baby van groot belang. Iedereen weet hoe prettig het is om met mensen om te gaan die hun kalmte weten te bewaren wanneer dingen niet verlopen zoals het behoort.

De vaardigheid om onszelf snel tot kalmte te brengen, is de belangrijkste indicator voor een levenslange mentale gezondheid. Een controlecentrum dat dit niet heeft geleerd, is een voorbode van mentale ziekte.

Werken en rusten

Een goed getraind brein is in staat om te starten wanneer het moet starten, te stoppen wanneer er gestopt moet worden, energie te ontvangen wanneer er energie nodig is, en zichzelf tot rust te brengen wanneer dingen te heftig worden. Zo 'n brein blijft zowel inwendig als uitwendig gesynchroniseerd en beschikt over volharding, veerkracht en vindingrijkheid.

Mensen die hyperactief of gedeprimeerd zijn, zijn mensen die niet kunnen werken wanneer er gewerkt moet worden en niet kunnen rusten wanneer zij rust nodig hebben. Zij kunnen hun energieniveau niet adequaat synchroniseren met dat van anderen. Door afwisselend in het tempo van de baby samen te werken en te rusten onderwijst een goede moeder haar kleine jongen of meisje in het ritme van het leven en van relaties. Totdat hij de slag te pakken krijgt; samen dingen doen, samen rusten, samen lachen of huilen, samen weer bijkomen, dit alles eerst in het tempo van het kind, maar zodra hij het door krijgt, gaat hij zich aanpassen en leert hij op zijn omgeving in te spelen. Een controlecentrum waarvan Niveau 3 goed ontwikkeld en

getraind is, is al na negen maanden in staat om met anderen te synchroniseren. Een onontwikkeld en ongeorganiseerd brein zal altijd anderen nodig blijven hebben die bereid zijn om met hem te synchroniseren.

'Slechte' moeder'

'Slechte moeder'. Dit is een wel heel beladen begrip. In feite is het zo dat alle moeders op enig moment slechte moeders zijn, omdat ze zelf ook beschadigd zijn.. Dat geldt voor vaders eveneens. Sterker nog, niemand is perfect, we leven in een gebroken wereld. Feit is dat voor een groot deel de kwaliteit van hoe goed wij het doen als moeder wordt bepaald, door datgene wat wij zelf hebben ontvan-

gen, vooral in de eerste drie jaren van ons leven. Wanneer het controlecentrum van een moeder zwak, ongestructureerd en ongetraind is, zal zij grote moeite hebben met de natuurlijke ongeordendheid van haar baby. In plaats van zich met de ontwikkeling van zijn brein bezig te houden, worstelt deze moeder met haar eigen gebrek aan stabiliteit. Zij kan hierop op verschillende manieren reageren. Soms doet ze dat door op een afstand te blijven; zij lijkt dan niet betrokken te zijn en negeert de signalen van haar kind. Ze zegt dan: “Hij of zij redt zich wel”, of “Er is niets aan de hand.”

Een tweede manier waarop een beschadigde moeder zichzelf in de hand probeert te houden, is door ervoor te zorgen dat de baby haar leiding volgt. Zij probeert hem/haar emotioneel zodanig op orde te krijgen, dat hij/zij voelt wat zij denkt dat hij/zij zou moeten voelen. Wanneer dat lukt, heeft zij het gevoel de zaak onder controle te hebben! Dit is de moeder die vindt dat zij alles goed doet en de baby met haarzelf laat synchroniseren. Over het algemeen is het zo dat deze ‘slechte’ moeders meer lachen, meer spelen en meer bij hun baby betrokken zijn dan emotioneel werkelijk meer gezonde moeders. Zij willen altijd bij hun kinderen in de buurt blijven. Zij zijn betrokken, intiem, hartelijk, warm, gelukkig en wie weet wat nog meer, opdat hun kind maar gelukkig is! Maar dit kind leert niet om zichzelf te synchroniseren, kalm te worden, en om na verdriet weer vreugde te vinden.

Het derde type ‘slechte’ moeder is de ‘laat-het-ophouden’ moeder. Zij is duidelijk alle controle kwijt, veelal ten gevolge van een defect controlecentrum, een drugsverslaving of extreme omstandigheden. Omdat zij wil dat hieraan een einde komt, oefent zij druk uit op haar baby om te stoppen met de emotionele eisen die hij aan haar stelt. Wanneer hij aandacht vraagt, explodeert zij: “Houd toch je kop!”

Wat deze drie typen van een beschadigd moedergeheugen gemeenschappelijk hebben, is dat zij zich niet kunnen richten op de baby, het kind, diens signalen niet kunnen verstaan en niet met hem of haar kunnen synchroniseren. Zij zijn niet in staat om zich op zijn energieniveau en ritme af te stemmen, omdat hun eigen signaal te zwak, te sterk of te chaotisch is.

9.4 HIËRARCHISCHE ORDENING VAN DE NIVEAUS VAN HET CONTROLECENTRUM

Voor een goed functioneren van de hersenen is timing van groot belang. Weten wat we wel en wat we niet moeten synchroniseren, is bij het gebruik van ons hoofd van fundamenteel belang. Een sterk en goed getraind controlecentrum is in staat om ook bij intense gevoelens gesynchroniseerd te blijven.

Een onvolgroeid, slecht getraind, verzwakt of chemisch uit balans geraakt controlecentrum heeft de neiging uit elkaar te vallen. We zien dan dat de verschillende niveaus van ons controlecentrum van boven naar beneden worden afgebroken.

Wanneer pijnlijke emoties de hersenen doorstromen, begint de eerste fase van de-synchronisatie op te treden doordat het in de rechterhersenhalft gelegen controlecentrum de toegang tot de linkerhersenhalft gaat afsluiten. Zo lang de verstoorde gevoelens aanwezig zijn, blijft de rechterhersenhalft de

dienst uitmaken. De linkerhersenhelft die altijd bezig is met gedachten en woorden, komt daarmee buitenspel te staan. Als het controlecentrum goed functioneert, heeft de in de rechterhelft gelegen orbitale prefrontale cortex de exclusieve zeggenschap over de rest van

het brein. De bovenste laag van het controlecentrum — de identiteit — blijft in stand, zo lang als de laag daaronder (Niveau 3) gesynchroniseerd blijft.

Om de in de rechterhelft gelegen orbitale prefrontale cortex actief te houden, moet het moedergeheugen van Niveau 3 genoeg vermogen hebben opgebouwd om de elektrische en chemische hersenstorm te kunnen blijven hanteren. Wanneer de verstoring echter te sterk wordt, zien we dat het controlecentrum uiteen begint te vallen. Het eerste dat wij dan kunnen waarnemen, is een stagnatie in de functies van Niveau 4. Hier bevinden zich de vermogens van het Zelf — onze identiteit — waardoor wij in staat zijn om onszelf te zijn in plaats van in chaos te verkeren.

Wanneer Niveau 4 wordt afgesloten, raakt men tijdelijk verstoken van de volgende vermogens :

- vasthouden van de identiteit als persoon.
- de beheersing van de emoties (individueel en in relatie tot anderen).
- het concentratievermogen.
- het vermogen om de aandacht te verdelen.
- het interacteren tussen drie of meer mensen.
- de persoonlijke voorkeuren.
- de creativiteit.
- het besef van voldoening.
- het vermogen tot doelgericht handelen.
- het vertonen van moreel en sociaal aanvaardbaar gedrag.
- het corrigeren van het beeld dat men zich van anderen heeft gevormd.
- het besef wie wij zijn in de tijd (tijd reizen / leeftijd regressie).
- het tot rust komen / beheersen van de amygdala (Niveau 2).

Niveau 3, de laag waar de synchronisatie plaatsvindt, sluit de bovenste laag (onze identiteit) af wanneer een bedreigende ervaring een intensiteit bereikt die men nog niet eerder heeft gekend. In de hersenen zijn dan al meer zenuwcellen actief dan ooit tevoren. Als vervolgens het moment aanbreekt dat zij niet meer kunnen terugvallen op voorliggende ervaringen in het

geheugen, gaan zij op zoek naar een brein dat groter is. De hersenen hebben dan een brein nodig dat wel beschikt over voldoende kennis om met deze aanval op de zenuwen om te gaan, en zullen proberen om daarmee te synchroniseren. Zij gaan op zoek naar een brein dat kan laten zien hoe je moet omgaan met dergelijke heftige emoties. Er is in deze fase geen sprake meer van mentale flexibiliteit; alle activiteiten zijn erop gericht om dat ene brein te vinden. De baby zoekt wanhopig naar iemand die wil helpen om hem terug te brengen naar een situatie waarin hij de controle over zich-

zelf kan hervinden. Zijn moedergeheugen zoekt naar iemand die over het vermogen en de ervaring beschikt om van rechterhersen helft tot rechterhersen helft met hem te synchroniseren en een voorbeeld voor hem kan zijn om vanuit deze gespannen situatie in relatie met zichzelf en zijn omgeving te blijven staan en te reageren als de persoon die hij of zij altijd is geweest. Synchronisatie met zo'n moeder zal hem in staat stellen om opnieuw te synchroniseren met zijn hogere (prefrontale) hersenfuncties. Een moeder die zich in dit opzicht goed heeft kunnen ontwikkelen, zal in staat zijn om hem die versterking van zijn controlecentrum mee te geven.

Als de synchronisatie met een moedergeheugen van een groter brein mislukt, dan zal het beoordelingscentrum (Niveau 2) alarm slaan en proberen om alle activiteiten stil te leggen. Dit subcorticale deel van het controlecentrum staat altijd aan. Het gevoel van tevredenheid is verdwenen en het kind schakelt over op angst, terugtrekking en vermijding. Aangepast gedrag hoeven we niet meer van hem te verwachten, evenals creativiteit en mentale flexibiliteit. Het kind bevindt zich nu in een toestand van grote stress, waarin alles erop gericht is om hieraan een einde te maken. Als de emoties maar hoog genoeg oplopen, zal Niveau 2 uiteindelijk ertoe overgaan om zoveel mogelijk gebieden van de hersenen af te sluiten en alle systemen in een energie sparende sluimertoestand brengen. Onze jongen bevindt zich dan in een shock. Zijn controlecentrum is volkomen gesynchroniseerd en hij zit lelijk in de nesten. De enige manier om hem nog te helpen, is ervoor te zorgen dat hij een sterk controlecentrum kan opbouwen.

Gedurende de zuigelingen- en peutertijd beschikt een baby over een langzaam kloppende massa van cellen, die geleidelijk aan uitgroeit tot een gesynchroniseerd, werkend brein. Hij leert in deze periode om de verschillende onderdelen van zijn hersenen op elkaar af te stemmen. Hij leert ook om zichzelf op anderen af te stemmen. Hij leert omgaan met woorden en gevoelens, inspanning en rust, relaties en emoties, vragen en ontvangen. Als dit alles goed verloopt, is hij er rond zijn vierde levensjaar aan toe om voor zichzelf te gaan zorgen. Dan heeft hij het niet langer meer nodig dat het leven aan hem wordt aangepast, zoals daarvoor wel het geval was.

9.5 HECHTING EN HET ONWIKKELEN VAN BINDINGEN

Wee dus de arme baby, wiens moeder niet in staat is om zijn behoeften aan te voelen en daarin te voorzien. Zij geeft hem te eten wanneer zij honger heeft, zet hem aan het spelen wanneer zij televisie wil kijken, en houdt hem dicht bij zich wanneer zij veiligheid nodig heeft. Zo krijgt hij niet de gelegenheid om zijn behoeften en gevoelens te leren kennen. In plaats daarvan leert hij de behoeften en gevoelens van zijn moeder kennen, en wel op een manier die hem ook nog eens onder druk zet om hieraan te voldoen. Maar omdat haar behoeften en gevoelens moedergroot zijn, zal de baby hierdoor overweldigd worden en zal zijn baby--grote identiteit onder deze last bezwijken en desintegreren. Om aan deze bedreiging het hoofd te bieden, gaat hij op zoek naar iemand anders die bereid is om aandacht aan hem te besteden.

Een baby met zwakke of angstige hechtingen ervaart een hevige drang om zich met iets te verbinden. Dit kan zich op verschillende manieren uiten. Hij begrijpt echter niet dat het in zijn zucht naar aandacht ten diepste om een vraag gaat. Baby's moeten leren dat zelfs hun huilen eigenlijk een vraag is... Een kind dat aandacht nodig heeft, heeft nog niet geleerd te vragen om wat hij nodig

heeft. Volwassenen hebben dit over het algemeen wel in de gaten. Zij kunnen soms heel terecht opmerken: ‘Hij vraagt alleen maar om aandacht’. Dat klopt: aandacht is precies datgene waarom het kind vraagt. Maar als een kind niet leert om door middel van vragen in zijn behoeften te voor-

zien, zal hij andere wegen bedenken om de aandacht van zijn moeder of van iemand anders op zich te vestigen. Misschien zal hij zo vinden wat hij zoekt, maar het is ook heel goed mogelijk dat hij een pak slaag krijgt, of dat hij wordt mishandeld. Meestal maakt hij zich met dergelijk gedrag niet erg geliefd. Ook kan hij niet echt rijpen voor de overgang van melkvoeding naar een meer gevarieerd eetpatroon van vaste voeding (in de ontwikkelingspsychologie noemt men dit de peutertijd), want hij leert zo niet om echt voor zichzelf te zorgen.

Een baby met zwakke hechtingen verkeert al in moeilijkheden nog voordat hij het einde van zijn zuigelingentijd heeft bereikt. Wanneer het moment naderbij komt, waarop hij geacht wordt meer voor zichzelf te gaan zorgen, blijft hij door het ontbreken van een hechte band met zijn moeder een hevige drang voelen om zich te binden. Hij voelt aan dat intimiteit met de ander zijn behoeften kan bevredigen, maar de band met zijn moeder is niet sterk genoeg om hem structureel die bevrediging of veiligheid te bieden. Hij zal de peutertijd daarom ervaren als een periode waarin zijn gevoel van verlating en verwerping nog verder versterkt wordt.

Omdat het gevoel van verlating en verwerping zo verwarrend is, zal een kind met beschadigde hechtingen zijn nieuwe identiteit als peuter verwerpen. In plaats van de nieuwe doelstelling om voor zichzelf te leren zorgen als een uitdaging te zien, zal hij proberen om andere mensen zodanig te manipuleren dat zij voor hem zullen zorgen. Omdat zijn identiteit door beschadigde en zwakke hechtingen is verlamd, blijft hij in zijn ontwikkeling steken in de zuigelingenfase. Deze ondervoeding van de ziel is behoorlijk traumatisch te noemen. De baby heeft immers gebrek aan een noodzakelijke input van goede elementen die hem in staat stellen om te groeien. Volgens recent hersenonderzoek loopt de ontwikkeling van de hersenen van een baby hierdoor meer schade op dan door mishandeling.

De schade veroorzaakt door de afwezigheid van goede dingen noemen wij A-trauma's (met de A van afwezig). Het ontbreken van goede elementen in de opvoeding van een kind zal de groei evenzeer belemmeren als slechte elementen, zoals kindermishandeling, ziekte en rampzalige gebeurtenissen doen. De

schade die hierdoor wordt veroorzaakt, noemen wij B-trauma's (met de B van bedreigend).

VOORBEREIDING OP DE PEUTERTIJD

Wanneer een kind een sterke band met zijn moeder heeft, dan kan het er op vertrouwen dat zij er is en hem helpt wanneer er iets ergs gebeurt. Het raakt vertrouwd met het patroon dat er na vervelende gebeurtenissen altijd vertroosting is. Het kind weet dat het niet alleen is en daarom hoeft hij/zij ook niet bang te zijn voor vervelende gebeurtenissen of akelige gevoelens. Zijn/haar vertrouwen en hoop zijn gebaseerd op dit eenvoudige fundament. Hoe sterk is het vertrouwen van de man of vrouw die op de een of andere manier aanvoelt (eigenlijk is dit de prefrontale cortex) dat iets kwaads de voorbode is van iets goeds. Zo'n man of vrouw zal niet snel door tegenslag of pijn uit koers raken. De geborgenheid van de band met de moeder heeft hem/haar een stevig koord in han-

den gegeven waarmee hij/zij als bergbeklimmer een enorme dosis avontuur aankan. Hoe sterker de liefdesband tussen moeder en baby is, hoe zekerder hij of zij kan zal klimmen. Hoe sterker de band met de moeder is, hoe groter het vermogen zal zijn om het leven in volheid te grijpen. Wanneer een kind weet dat het niet door zijn moeder wordt verstoten, is het in staat om wilde dingen te trotseren en kan het doen wat andere kinderen en later volwassenen voor onmogelijk houden. Het kind voelt dat het pijn kan verdragen, van streek kan zijn en zelfs kan lijden zonder dat het uit koers raakt.

‘GA NOOIT OP HET TOUW STAAN’

Ga nooit op het touw staan! Ervaren klimmers kunnen je vertellen dat er door het staan op een touw kleine zandkorrels in het touw dringen waardoor het sneller slijt. Op het moment dat je het touw het hardst nodig hebt en de spanning het grootst is, zal het breken. Vooral jongens, die later de rol van herder in het gezin op zich nemen, Jongens moeten daarom leren om zorgvuldig om te gaan met de band die zij met hun moeder hebben. Uiteraard geldt het belang van een goede band ook

voor dochters. Oudere kinderen en andere gezinsleden moeten hen helpen de band met hun moeder in ere te houden en te beschermen tegen angst, onderschatting of verwaarlozing. Ook moeders moeten leren om niet op het touw te gaan staan. Wanneer zij een fout maken, doen zij er goed aan om dit toe te geven, zodat hun zoon leert om vergeving te vragen en zijn band sterk te houden. Wie vermijdt op het touw te gaan staan, kan lang en veilig klimmen. Als een jongen een sterke liefdesband met zijn moeder heeft, kan hij bij anderen betrokken zijn zonder dat hij het nodig heeft om aan hen zijn wil op te dringen. Hij weet dat er ondanks pijn altijd weer nabijheid, troost en herstel zal zijn. Hij weet dat er altijd weer een pad is, dat hem terugvoert naar Kamp Vreugde. Hoe minder hij de neiging heeft om anderen zijn wil op te dringen, hoe groter zijn wereld kan worden. En wat belangrijker is, wanneer hij eenmaal een man is, zal hij geen angst kennen voor zijn eigen vrouw en kinderen. Hij zal hun behoeften en gevoelens niet zien als manieren waarop zij hem proberen te manipuleren of iets op te dringen. Een man die geleerd heeft om leven te geven, heeft zijn wortels in een babytijd met een hechte liefdesband, maar daarmee lopen wij op de zaken vooruit: onze baby moet eerst nog een peuter worden.

KORT OVERZICHT VAN DE ZUIGELINGEN- EN PEUTERTIJD

Wat is het een tedere, intieme wereld waarmee de kleine baby wordt omgeven. Een wereld die speciaal voor hem gemaakt is, naar het beste kunnen van zijn ouders. Het is een plek die zo intiem is dat wij onze gevoelens goed onder controle moeten hebben om hierin een kijkje te kunnen nemen. Het is een wereld van aanraken en voelen, van weten en liefhebben, en af en toe ook... van je neus dichtknijpen. Ademhalen, slapen, eten, bewegen, vreugde en vrede, al deze elementen dragen in het eerste levensjaar van een kind bij aan een sterke band met zijn moeder. Al gauw weet hij ook dat zij een persoon is met een brein. Haar hersenen kennen hem, helpen hem, genieten van hem, en delen plezierige ervaringen met hem. Door met haar brein te synchroniseren leert hij om zijn eigen hersenen te synchroniseren. Hij beklimt de Vreugdeberg en rust uit in Kamp Vreugde wanneer

hij dat nodig heeft. Tegen de tijd dat hij één jaar wordt en begint te lopen, gaat zijn moeder — zijn rots in de branding — voor hem veranderen. Deze langzame, geleidelijke verandering stelt hem in staat om kleine hoeveelheden ergernis en teleurstelling te ervaren. Het is niet langer zo dat zij altijd komt wanneer hij haar roept. Zij zal niet altijd meer raden wat er aan scheelt. Maar zij blijft hem wel

in de gaten houden en voordat hij zich in wanhoop kan storten, helpt zij hem weer te hopen. Hij leert om zelf de weg naar Kamp Vreugde terug te vinden. Wanneer zo de dagen voorbij gaan, leert de baby te vragen en te ontvangen. Hij leert aan wie hij iets moet vragen en hoe hij dat moet doen. “Vraag papa maar om je veters vast te maken,” zegt moeder. “Wil je nog wat stampot?” of “Hoe gaat het met mijn jongen?” Dit zijn allemaal voorbodes van een spoedige intrede in de wereld van het gesproken woord. De baby is bijna klaar voor zijn peutertijd.

Wij zullen deze periode in het hoofdstuk over de jongen en zijn vader aan een nauwkeuriger onderzoek onderwerpen, want het succes hiervan is voor een groot gedeelte afhankelijk van de vader. Met de hulp van zijn ouders zal de jongen zijn zuigelingentijd achter zich laten. Spoedig kan hij op eigen benen staan. Wanneer hij zijn vierde verjaardag nadert, zal hij genoeg hoop hebben ontwikkeld om te proberen voor zichzelf te zorgen. Dan hebben de woorden van moeder een andere boodschap, “Vertel me wat je wilt”, of “Wat scheelt er aan?”, of – het ergste van alles: “Je zal moeten wachten tot we gaan eten.” De peutertijd nadert, maar niet in de conventionele zin. Zij luidt het einde van de zuigelingentijd in. De peuterperiode is een enorme verandering die alleen maar kan worden volbracht door een goed getraind brein van een vierjarige. Een volgroeide dreumes met een brein dat in staat is om zichzelf in de hand te houden, met anderen te synchroniseren, en die zijn relaties door zowel woorden als gevoelens kan onderhouden, is klaar voor de volgende stap. Voor velen, misschien wel de meeste jongens, is dit echter niet het geval. Zij vierden hun vierde verjaardag en beginnen slecht voorbereid aan de volgende fase, onwetend en voorbestemd om het er slecht vanaf te brengen. Hun hechtingen hebben hen niet voorbereid voor wat komen gaat.

ZES STADIA EN MYELINISATIE

Er zijn zes stadia in de groei van bindingen. Het eerste is het niet geboren kind, in het tweede stadium ontwikkelt het zelf van het kind, het ‘vreugdecircuit’. In het derde stadium leert het kind met zichzelf om te gaan. Het vierde stadium is volwassen zijn, ze hebben een groepsidentiteit zodat ze voor anderen kunnen zorgen. Het vijfde stadium is het ouder zijn, het onbaatzuchtig ‘vreugde’ te geven. En het laatste zesde stadium is de gemeenschap binnen een kerk.

De moderne neuropsychologie van bindingen bevestigt de pastorale inzichten. De eerste ontdekkingen op het gebied van het ontstaan van bindingen en afhankelijkheid zijn dat deze processen gestimuleerd moeten worden. Hechting en bindingen van een baby worden al bij vijf á zes weken ontwikkeld vooral door tast, reuk en temperatuur. Zenuwen met die functie gaan

zich ontwikkelen en begin samen te werken. Myelinisatie heet dit proces, hierbij ontstaat een isolerende vetachtige laag, waardoor de prikkelgeleiding aanzienlijk versneld wordt. Baby’s binden zich aan ieder die ze warm houdt en na ongeveer zes weken ontwikkelt zich de tast, het brein weet waar en hoe je wordt aangeraakt. Aanraking produceert blijdschap en vreugde.

Op ongeveer de leeftijd van drie maanden myeliniseert het zenuwstelsel wat met het visuele te maken heeft. De baby begint beter te zien. Ze zijn vooral geïnteresseerd in het gezicht en wel in het bijzonder het linker gezichtsgedeelte en het linkeroog. Ze weten dat iemand het leuk vindt hen te zien, doordat men glimlacht. Op de leeftijd van twaalf maanden ontwikkelt zich (myeliniseert) het gehoorstelsel. Vooral de intonatie (en bedoeling) van de geluiden, zoals: “Ik hou van jou” worden geregistreerd aan de rechterkant van de hersenen, de inhoud en betekenis van de woorden kennen

is een proces wat zich voornamelijk links afspeelt. Dit geldt ook voor volwassenen. Vooral de intonatie, de opwindende blijdschap, het tintelen van de ogen, bepaalt de binding. Blijdschap en vreugde is het enige wat kinderen onder het jaar motiveert. Vreugde betekent: 'Iemand is blij, bij mij te zijn!'

Glimlachen naar een onderontwikkeld brein van een baby heeft veel gevolgen. De chemie van de hersenen wekt bij het baby'tje hetzelfde gevoel op wat gecommuniceerd wordt, zoals blijdschap, boosheid, gekheid, angst. Dit bevordert de ontwikkeling van de hersenen. Dit betekent dat baby's die veel liefde en warmte ontvangen, veel vreugde ontwikkelen en in de hersenchemie leren, hoe hun zenuwen zo moeten samenwerken. Deze communicatie is krachtig, maar ook bijzonder snel. Kijken in het gezicht duurt 40 milliseconden. De communicatie vooral van emoties met het rechter hersengedeelte (hemisfeer) leidt tot zes boodschappen binnen een minuut, hetgeen sneller verloopt dan in de linker hersenhelft.

Bijzonder belangrijk is hierbij is dus de Rechter Orbitale Prefrontale Cortex (voortaan afgekort met ROPC). Rechts betekent de rechter hersenhelft, orbitaal betekent onder de oogkas, dus achter het rechteroog, prefrontaal betekent aan de voorzijde van de hersenen, cortex betekent het schorsgedeelte van

de hersenen. Een mens wordt geboren zonder dit gebied en het kan bij 18 maanden uitgroeien tot 35 % van de omvang van de gehele hersenen. Deze groei hangt af van de stimulatie van het brein op dit gebied, als het niet ontwikkeld of gestimuleerd wordt, vindt je vaak atrofie, of afbraak.

Er zijn veel mensen met ernstige depressies, posttraumatische stress, autisme of andere psychiatrische ziektes die een onderontwikkelde ROPC hebben. Op het hoogtepunt van de binding lachen moeder en kind acht uur per etmaal naar elkaar! De groei van de ROPC begint vooral op de leeftijd van drie maanden, dit is overigens de tijd waarin veel moeders weer gaan werken en kinderen naar de crèche brengen en daardoor zelf minder aandacht aan het baby'tje kunnen geven! Een andere groeispurt van de hersenen is op vierjarige leeftijd, waarin de wereldoriëntatie verbetert en er ook veel meer aandacht voor de vader is.

Als het gaat om bindingen is de leeftijd van ongeveer vijftien jaar belangrijk, waarin de eerste verliefdheid kan spelen die door alleen maar naar iemand te kijken je geheel in beslag neemt, ook hier vindt een groei van het ROPC plaats. Zo kan de geboorte van je eerste kind of kleinkind ook een dergelijke fase zijn. Zoals gezegd door myelinisatie is er voor het vierde jaar groei van het ROPC mogelijk, meer dan in welk ander hersengebied. Het is een zeer belangrijk hersengedeelte waarin veel informatie binnen komt bijvoorbeeld het eerste signaal van een prikkel. (gevoelsmatige prikkels).

Er is in zekere zin een hiërarchie in zenuwsystemen, het ROPC kan in zekere zin andere systemen 'platleggen', zoals bijvoorbeeld het immuunsysteem, pijncontrole en interne transmitters. Zo'n transmitter die een rol speelt in de hersenchemie is bijvoorbeeld serotonine. Als het ROPC op jonge tijd geleerd heeft op de juiste wijze neurologische circuits te stimuleren, zul je later bij een eventuele depressie veel meer mogelijkheden hebben om toch te functioneren. Als deze processen niet op gang gekomen zijn, heeft het hersensysteem minder mogelijkheden om in crisissituaties adequaat te handelen en kunnen er ook problemen ontstaan ten aanzien van het immuunsysteem, bloeddruk, hart enzovoort. Het ROPC is dat gedeelte wat je emoties reguleert ook in fysische zin.

Belangrijk is dat je kunt leren onder stress. Als je boos bent kun je doen alsof je niet boos bent, als je angstig bent of seksueel opgewonden, er gebeurt waar je brein op dat moment voor kiest. De mogelijkheden om emoties te reguleren is dus bij sommige cliënten neurologisch beperkt. De ROPC is het enige dat het limbische systeem kan onderdrukken. Het limbische systeem is het sturingssysteem van emoties als angst, geweld, boosheid, eten en seksuele driften. De relatie is interessant, omdat we nu meer inzicht krijgen in het gedrag, emoties en keuzes die mensen maken.

Op vierjarige leeftijd functioneert het ROCP vooral non-verbaal en is in de ontwikkeling vooral afhankelijk van non-verbale interacties (beelden, gezichten). Het geheugen is in dit gedeelte vooral gebaseerd op ervaring en niet wat er gezegd wordt. Het ROCP is ook het beeld van jezelf, je identiteit is gebaseerd op drie gezichten. Het beeld van jezelf is hoe anderen naar je kijken. Wat ik in vader en moeder die naar me kijken, degene die het meest dichtbij zijn, gezien heb, bepaald wie ik denk dat ik ben. Als dit vooral op vreugde en harmonie gebaseerd is, is de kans groot dat een sterk gebalanceerde persoonlijkheid kan ontstaan. We zijn geschapen om vreugde te beleven in het samen zijn met anderen.

9.5.1 VEILIGE EN ONVEILIGE BINDINGEN

Begrip van veilige en onveilige bindingen zal duidelijk maken hoe zeer liefdevolle verbindingen een rol spelen in de interactie tussen mensen. Het ontwerp ervan is geniaal.

Glimlachen naar een onderontwikkeld brein van een baby heeft veel gevolgen. De chemie van de hersenen wekt bij het baby'tje hetzelfde gevoel op wat gecommuniceerd wordt, zoals blijdschap, boosheid, gekheid, angst. Dit bevordert de ontwikkeling van de hersenen. Dit betekent dat baby's die veel liefde en warmte ontvangen, veel vreugde ontwikkelen en in de hersenchemie leren, hoe hun zenuwen zo moeten samenwerken. Deze communicatie is krachtig, maar ook bijzonder snel. Kijken in het gezicht duurt 40 milliseconden. De communicatie vooral van emoties met het rechter hersengedeelte (hemisfeer) leidt

tot zes boodschappen binnen een minuut, hetgeen sneller verloopt dan in de linkerhersenhalft. Het ROCP speelt hierbij als commandopost een centrale rol.

Door steeds beter onderzoeksmateriaal zoals de hersenscan, is men veel beter in staat de (samen)werking van de hersenen te bestuderen. Veel getraumatiseerde mensen helen alleen in een gemeenschap, daar waar liefde verbintenissen zijn. Ze worden daardoor eigenlijk alleen beheerst door angst die geconditioneerd is in hun hersenwerking. In de therapie zie je dat veranderingen in de hersenchemie maar heel geleidelijk plaatsvinden.

Veilige bevestiging in het limbische systeem werkt net als het dorststelsel, als je mond droog is, krijg je een signaal dat je moet drinken. Je drinkt tot je genoeg hebt. Zo is het ook met veilige bevestigingen, het is heerlijk te merken dat anderen het fijn vinden dat je er bent, maar soms is het prima als dit niet plaats vindt. Je hebt geen 'dorst'. Baby's en ouderen moeten leren dit systeem aan en uit te schakelen, door onder andere arbeid en , slapen enzovoort. Er zijn echter ook een aantal onveilige bevestigingen.

ONVEILIGE BINDINGEN

- De eerste onveilige bevestiging is het vermijdingspatroon. Dit gebeurt als het kind genegeerd wordt door volwassenen of als het 'lastig' is en direct een fopspeen in de mond krijgt. Als je geen positieve bevestiging krijgt, doet dat pijn, het leidt ertoe dat je het ook niet meer gaat zoeken. Zo kan het gebeuren dat kinderen van 18 maanden oud, na een dag crèche niet meer reageren als hun ouders binnenkomen. In de zondagschool in de kerk zijn deze kinderen ze erg rustig omdat ze niet gewend zijn dat iemand aandacht aan ze schenkt. Deze kinderen kunnen tot hun twaalfde ernstige dissociatieve symptomen ontwikkelen. Ze leren verder als volwassenen nauwelijks gevoelens te ontwikkelen waarmee ze te maken krijgen. Het kan bijvoorbeeld zijn als een man 's avonds na het werk thuis vaak achter de computer zit, en zijn vrouw zegt dat ze behoefte heeft om dingen samen te doen, antwoordt: "Maar ik ben toch veel thuis..."
- De tweede onveilige bevestiging is een ambivalente bevestiging. Ouders zijn meer met zichzelf bezig in het contact naar de baby, als met de baby zelf. Het zijn egoïstische ouders, als zij het genoeg vinden trekken ze zich terug. Ze houden geen rekening met de 'dorst' van hun baby. Als er geen goede en synchrone communicatie van vreugde en blijdschap plaatsvindt, krijg je verkeerde interacties. Soms kan het er toe leiden dat er omgekeerde zorgpatronen gaan ontstaan: de baby/kleuter/kind gaan zorgen voor hun ouders die met hun emoties vaak bezig zijn met scheiding of privéproblemen.
- Ongeorganiseerde en ongeorganiseerde structuren geven ook onveilige bindingen. Dit gebeurt vaak door angstige ouders die zelf last hebben van posttraumatische stress of zelf demonisch beïnvloed zijn. Angst is sowieso een uitnodiging voor de boze. Daarom is in de begeleiding van satanisch beïnvloede mensen het leren van gezonde bindingen en neuropsychologische vaardigheden van groot belang. Er moet weer geleerd worden vreugde te oefenen in een gemeenschap van mensen niet als een gefragmenteerd individu, maar als hele persoonlijkheid.

KENMERKEN VAN VEILIGE GEZONDE BINDINGEN

Het leren van sterkere bindingen, zowel dichtbij als veraf (waarbij de persoon ook een gezonde binding leert als de ander niet in beeld is) is heilzaam. Vergelijk de incorporatie van Jezus, Hij woont in ons hart ook al zien we Hem nu niet.

Er zijn aan paar in het oog springende kenmerken.

- Bij een gezonde binding hoort het kunnen delen van negatieve gevoelens.
- Gezonde bindingen worden geleerd door modelleren. Iemand die respect verdient en evenwichtig en stabiel handelt in een groep.
- Een gezonde binding voorziet in vrijheid en toch verbonden zijn. Het is ongezond altijd apart of altijd verbonden te zijn met elkaar.
- Gezonde bindingen vergroten de limieten van onze mogelijkheden steeds meer. Het heeft te maken met de opbouw van het ROCP.
- De ontwikkeling van onze identiteit heeft vooral te maken met de kwaliteit van het ROCP. Een peuter krijgt zelfbewustzijn op zes maanden leeftijd. Dit komt vooral door de eerder genoemde 'mindsight': kijk naar iemand en je weet hoe ze over je denken, helemaal als je iemand beter

kent. Peuters met slechte bindingen hebben daar helemaal geen gevoel over. Ook ons gevoel voor humor is gebaseerd op 'mindsight': je lacht omdat je weet dat de ander het niet meent. Als je iemand met verkeerde bindingen voor je hebt, kan die in zo'n situatie boos reageren, omdat hij de humor niet doorziet.

Je leert door modelling. De baby dupliceert vooral door mindsight. Op éénjarige leeftijd kunnen kinderen zich in hun gezicht anders voordoen. Het kind ontwikkelt zijn identiteit van 6-12 maanden door vreugdevol en blij te zijn. Vanaf 12 maanden tot achttien maanden leert het kind vanuit boze of negatieve emoties weer terug te komen tot mensen waar ze van houden, een terugkeer naar blijdschap vanuit een negatieve emotie. De mate waarin dit mogelijk is, is afhankelijk van de neurologische mogelijkheden van het ROCP.

Het limbische systeem myeliniseert op 15 maanden leeftijd. Dit bevat onder andere woede en terreur centra. Het lijkt of er een extra versnellingskracht ingezet wordt bij woede en angst, als het kind een vreugdevolle identiteit heeft opgebouwd en geleerd heeft daar naar terug te keren, geeft het geen problemen. Anders kunnen kinderen soms verschrikkelijke woedeaanvallen krijgen waar ze bijna niet meer uitkomen. Ze leren niet relationeel te reageren, tot dan toe ontwikkelt ieder deel van de emoties en hersenen zich op zichzelf.

Bij een goede ontwikkeling van het ROCP wordt de baby door vreugdegevoelens één mens, waarin verschillende delen van de hersenen gedirigeerd worden door het ROCP. Als gevoelens hier buiten vallen, wordt je gauw humeurig en behoren boosheid en angst niet meer bij je zelf. Wanneer deze processen niet geleerd worden rond de achttiende maand, wordt het steeds moeilijker.

9.6 VREUGDE GEEFT VITALITEIT, LEVENSKRACHT

De Bijbel en God hebben veel te zeggen over vreugde en het gezond makende effect ervan.

Vreugde in de Bijbel heeft geestelijk gezien in eerste instantie te maken met relatie, met verbinding met God. Die vreugde geeft vitaliteit, levenskracht. 1Sam. 2:1, Neh.8: 10

'De vreugde des Heren is mijn kracht!' ! En psalm 4:7,8: 'Velen zeggen: wie zal ons het goede doen zien? Verhef over ons het licht uws aanschijns, o Here! Gij hebt meer vreugde in mijn hart gegeven, dan toen...'. Ps.89:16 : 'Welgelukzalig het volk dat de jubelroep kent, zij wandelen, Here, in het licht van uw aanschijn.'

Zo communiceert God in jubelroep en licht van aanschijn, zo communiceren ook volwassen kinderen van God, die gemaakt zijn naar Zijn beeld. De zegen die Israël drie of vier keer moest aanroepen bevat het gedeelte: 'De Here doet zijn aangezicht over u lichten en geve u vrede.' Ook als het gaat om te leren terug te keren naar de vreugde leert de Bijbel in dit opzicht veel. Lees bijvoorbeeld Ps. 35: 27 : 'Laten jubelen en zich verheugen, wie mijn rechtvaardiging begeren; dat zij bestendig zeggen: de Here is groot...' Jer.31:25 'Want Ik verkwik de vermoeide ziel, elke versmachte ziel, verzadig ik.' Zie verder Ps.51:8-10.

Jezus heeft veel te zeggen over vreugde. Joh.14 'Deze dingen heb ik tot u gesproken, opdat mijn vreugde in u is en uw blijdschap vervuld worde.' Zijn onderwijs houdt meer in dan de ontwikkeling van het zenuwstelsel. Jezus die de schande van het kruis op zich nam... om de vreugde die voor hem lag! De kracht die Hem erdoor sleepte was geloof in vreugde. Deze vreugdekracht maakt het ons mogelijk te lijden. Vreugde houdt vooral in, dat iemand graag bij ons is.

‘KAMPEREN’

Jim Wilder maakt een analogie met kamperen en de hersenwerking. Vreugde en blijdschap is onze natuurlijke staat, vergelijk het met een plaats waar we ons kamp hebben opgeslagen. Als we op het eind van de dag terugkeren op het kamp geeft dat rust en vrede. Ons zenuwstelsel wil overdag en op het eind van de dag ook terug naar het kamp van de vreugde. Iemand die boos of angstig gaat slapen, vraagt om problemen met zijn zenuwstelsel. (stress). We vinden het fijn dat anderen ook in dit kamp zijn.

Buiten vreugdekamp 'Kamp Vreugde' ligt een vreugdeberg, kinderen ontwikkelen hun kracht door die te beklimmen, vaak gebeurt dit in figuurlijke zin doordat ze ervaren dat iemand naar hen lacht, maar ze hebben weinig zenuwvezels dus ze zijn snel op de top van hun capaciteit om vreugde te ervaren. Wilder vergelijkt het met kietelen, in het begin vind je het leuk, maar niet te lang want dan kun je er niet meer tegen. Dan wendt het kind zich af met oogcontact en de volwassene doet dat ook totdat het kind weer aangeeft dat het meer wil door de volwassene uitdagend aan te kijken. Weer kietelen versterkt het 'vreugdecentrum' in de hersenen.

Een ander voorbeeld is dat je soms in de lente overweldigd wordt door de schoonheid van de natuur, de bloesem, de geuren, de kleuren, het landschap, de lucht enzovoort. Je kunt niet meer bevatten, omdat het gelimiteerd wordt door je zenuwstelsel. De genoemde ontwikkeling duurt tot ongeveer twaalf maanden. Daarna ervaart het kind ook negatieve gevoelens, bijvoorbeeld als het iets verkeerd gedaan heeft, kijkt de peuter naar de linker gezichtshelft van de moeder en de rechter hersenhelft (hemisfeer) zegt: 'Mijn moeder is niet blij met me, ik ervaar afschuw daarna schaamte...' De moeder ziet vervolgens schaamte bij de baby. Ze zijn niet langer in het 'vreugdekamp', ze zijn ergens anders. Na een tijdje ziet de peuter weer vreugde bij de moeder en ervaart dat ze weer terug op weg zijn naar 'vreugdekamp'.

Veel herhalen van dit principe van schaamte en de weg terug zoeken, leidt er toe dat het kind neurologisch gezien leert de weg naar het vreugdekamp gemakkelijker terug te vinden. Daar

is overigens net zoveel kracht voor nodig als de vreugdeberg beklimmen!. Als het kind niet leert de weg terug vinden naar vreugdekamp, zal het er steeds meer mee bezig zijn, hoe kan ik voorkomen dat ik ooit zo ver van vreugdekamp zal komen, want er is geen weg terug! We zien dit bij sub- assertieve angstige mensen. Belangrijk is dus de ervaring dat in moeite ik genoeg 'vreugdekracht' heb om er weer uit te komen. Daarvoor is nodig dat moeder of iemand anders me dit pad laat zien. Als je dit leert, kun je altijd jezelf blijven. Dat betekent hoe ver je ook komt met lijden, je kunt altijd dezelfde persoon kunt blijven, die je was toen je niet leed. Dit is ook bij traumaverwerking heel belangrijk.

De vreugdecircuits groeien als je de paden bewandelt en blijft wie je bent. Je kunt door rivieren trekken, bergen oversteken, door moerassen gaan, maar je komt weer terug. Ouders hoeven niet bang te zijn als je vraagt: “Kan ik even naar het restaurant?” of “Mag ik bij de rotsen spelen?” Je komt wel weer terug. Je mag dus boos, verdrietig, gedeprimeerd zijn, geen probleem, je komt wel weer terug in vreugdekamp. Wilder gaf het voorbeeld van een cliënt, die steeds aan hem vroeg: “Je bent toch niet boos?” Hij zei: “Misschien, maar wat is je probleem?” De cliënt zei: “Als je boos bent wil je me niet meer zien!” Wilder zei: “Natuurlijk wil ik je dan nog wel zien.” Na enige tijd vroeg de cliënt: “Wat maakt je kwaad, ik wil het proberen!” Toen hij daarna boos werd kon er over gepraat worden. Wilder vroeg: “Zou je hetzelfde gereageerd hebben als ik niet boos was geworden?” De waarheid zou niet boven gekomen zijn.” Dit zijn leerprocessen, die geoefend moeten worden. Dezelfde cliënt zei tegen Wilder na enige tijd: “Ik weet dat je hier boos over bent, maar laten we er een andere keer over praten. Het komt wel goed!”

Mensen die niet geleerd hebben terug te keren naar het ‘vreugdekamp’ vertonen vaak vermijdingsgedrag.

Ze doen alles om negatieve dingen te vermijden. “Waarom deed je dat, je maakt dat ik me rot voel!” Ze willen dat je mee doet met die vermijding anders ‘straffen’ ze je. Een tweede gevolg is dat mensen schijnbewegingen gaan vertonen, ze gaan

naar andere gevoelens. Vooral vrouwen die geen terugpad naar vreugdekamp hebben, worden vaak bedroefd. Ze hebben de ervaring, dat iemand ze komt troosten en zo lijkt het alsof ze het pad gevonden hebben. Ze kunnen niet meer gewoon boos op je zijn, omdat ze van daar uit de weg niet meer terug kennen. Of ze vluchten in seks, omdat dat een pad lijkt waarlangs je samen weer terug kunt komen.

Een andere ‘schijnbeweging’ is zelfbevrediging of seksuele verslaving, vaak een taboe in de christelijke wereld, ook dit is een verkeerd pad wat niet in het vreugdekamp uitkomt. Mensen komen niet meer in contact met liefdevolle aanraking. Je kunt via dit verkeerde pad in een moeras terechtkomen en er pas maanden later weer uit krabbelen. Het leidt tot allerlei lichamelijke en psychische klachten waarin je, je opgejaagd en eenzaam voelt. Een gezond brein kan binnen 90 seconden weer in een vreugdekamp komen. Bij depressies kan dit maanden of zelfs jaren duren.

Vreugdebergen beklimmen

Men kan gezonde bindingen krijgen door ‘vreugdebergen’ te beklimmen, gesteund door ‘mindsight’. Het summum kan iemand na twintig seconden bereiken en het voelt aan als verliefd zijn. Natuurlijk gebeurt dit in relatie tot God en medemens. Als we op een goede manier met elkaar omgaan in de kerk. Maar ook via reuk, aanraken, temperatuur en voedsel ontstaan bindingen. Wilder gaf aan dat twee, vrij onhebbelijke cliënten, onafhankelijk van elkaar hem vroegen of hij een specifieke deodorant gebruikte. Hij wist nauwelijks zelf hoe die deodorant heette, maar ze hadden ze vanuit de vele honderden mogelijkheden, opgezocht in de winkels en geraden.

Samen eten kan ook een gezonde binding opleveren. Daar maken ook veel christelijke gemeentes dankbaar gebruik van. Er ontstaat vaak ook een binding tussen counselors en cliënten, omdat ze verhalen horen en die later nog terug kunnen vertellen. Veel getraumatiseerden hebben de ervaring dat mensen hen niet belangrijk genoeg vonden, of ze hadden ouders die alcoholici waren, die zich later niets meer herinnerden van hun kinderen.

Lofliederen zingen en God prijzen zijn krachtige manieren van gezonde belijdenis en binding. Wilder noemt ook nog voorbeelden van onhebbelijke personen die via contact met baby's en bejaarden, die altijd lachten als ze hen zagen, weer een toename van vreugde ervoeren. Zelfs huisdieren kunnen een dergelijke functie vervullen. Zo leert men langzamerhand ook weer zelf te geven. Je leert als het ware weer terug te keren naar 'vreugdekamp'.

De Here Jezus is ook graag bij ons in moeite, problemen en verdriet. Hij deelt ook Zijn moeite met ons, en leert onze hoe we met deze dingen moeten omgaan. Zo, dat je de persoon kan zijn die Hij bedoeld heeft dat je bent. Wilder noemt een voorbeeld uit zijn jeugd, waar zijn familie bij dreigende tornado's graag bij elkaar zat, ook al konden ze niet direct iets aan de situatie doen. Het is belangrijk, dat als je als hulpverlener de 'reddingsboei uitgooit', je dicht genoeg bij je cliënt staat, anders komt de reddingsboei lang niet dicht genoeg bij de cliënt. Dat is niet gemakkelijk bij mensen met bijvoorbeeld en hulpvraag op het gebied van agressie, suïcidale neigingen of zelfmutilatie. Je kunt alleen 'redden' als je dicht genoeg bij staat om de reddingsboei precies daar te werpen waar het nodig is.

In Markus 3: 1-6 lezen we dat Jezus erg boos was op de schijnheilige Farizeeërs. Hij liet zich niet alleen leiden door die geweldige boosheid en verdriet, door zich steeds op de Farizeeërs te focussen, maar er staat ook dat Hij de man over wie het verhaal gaat, genas. Paulus leert ons dit ook in Kol.3: 7,8 en Ef.2:10 'Zijn maaksel zijn wij, in Christus Jezus geschapen om goede werken te doen, die God tevoren bereid heeft, opdat wij daarin zouden wandelen.' Zonde is in diepste wezen niet handelen zoals we zelf zijn in ons nieuwe leven. We zondigen als we niet doen wat Jezus wil dat we doen.

De limiet van vreugde die begrensd wordt door het ROCP heeft alles wat te maken met de bindingen die we met anderen hebben. In hoeverre kunnen we lijden verdragen, vreugde ontwikkelen en toch onszelf zijn? Als we groeien en ontwikkelen doen we dit door een liefdeband. In Christus hebben we relaties van liefde. Petrus zegt: "Jezus dreigde niemand, dan moeten wij dit ook niet doen."

Voor genezing van trauma's is het belangrijk eerst vreugde op te leren bouwen, het heeft anders weinig zin pijnlijke herinneringen op te halen die men toch niet aan kan. Dit is dan de eerste taak van een counselor, hulpverlener, dit kan alleen als hij of zij 'vreugde' beleeft aan de cliënt: er moet een klik zijn. Je kunt je misschien anders voordoen, maar het ROCP laat zich niet misleiden, als je geen vreugde op je gezicht vertoont.

De tweede taak is discipelschap oefenen. Je stimuleert het oefenen van vreugde, en leert hen hoe ze weer terug moet komen naar deze vreugde. Het is een training ook van de hersenen. Maak lijsten van positieve dingen en doe als hulpverlener alles voor een positieve benadering. Leer als je gaat slapen, om de analogie weer te gebruiken, dat iedereen waarvan je houdt in je vreugdekamp zit. Onze band met God is gebaseerd op vreugde. De kracht van de band is afhankelijk van de behoefte

om bij Hem te zijn. Hij wil zelfs bij ons zijn, in onze zonden, lelijkheid en niet functioneren. Het enige waar Jezus boos over is, is dat mensen zijn gemeenschap niet willen. Hij kwam tot de zijnen, maar de zijnen hebben Hem niet aangenomen. Hij wil bij ons zijn, dat is een krachtige binding.

De binding van de kerk is ook gebaseerd op vreugde, niet alleen op theologie. Je hebt binding met elkaar in de kerk op het niveau waarin je graag bij elkaar bent. Dit wordt meestal vergeten. De kerk is er om bij elkaar te kunnen zijn, ook al is het moeilijk. Een andere betekenis is om terug te keren naar vreugde. Ook opvoeden van kinderen kent dezelfde principes: “Waar zijn jullie nu?” Interactie: “Ik zie wie je bent, en ik ben graag bij je, ik zal je leren hoe je kunt handelen.” Je bent een schepping van vreugde, door God gewild om met anderen te delen in Zijn koninkrijk. Zo wordt heling, opvoeding, discipelschap en bevrijding geoefend en eigen gemaakt.

GEHEUGENPROCESSEN

Trauma's hebben een effect op het geheugen. Dit heeft alles te maken met de werking van de hersenen. Geheugen is: herinneren wie je bent, zodat je je in de toekomst kunt gedragen zoals je bent. Vaak worden onze herinneringen gestoord door vele leu-

gens over onszelf. Daardoor is het moeilijk in de toekomst jezelf te zijn, je mist veel informatie.

Je kunt het geheugen op verschillende manieren duiden. Het autobiografisch geheugen: ik denk terug over iets uit mijn leven, dit is een expliciete herinnering. Er zijn ook impliciete herinneringen. Er staat hier een glas limonade. Om dat te kunnen drinken heb ik veel herinnering nodig, hoe houd ik het vast? Hoe slik ik? Als ik dat niet kan, zou ik erg knoeien. Ik ben me er niet van bewust en ik weet niet waar het vandaan komt. Je kunt het geheugen duiden met korte en lange termijn herinneringen. Geheugenprocessen hebben hoe dan ook te maken met de wijze waarop informatie door de hersenen verwerkt wordt. De informatie komt de hersenen binnen via de thalamus, dat is gelegen in de tussenhersenen. Je zou kunnen zeggen dat is de centrale ontvangst, daarna wordt de informatie gestuurd naar die gedeeltes die met die specifieke informatie iets doen.

Deze centrale informatie komt vanuit ons lichaam. Zo is er bijvoorbeeld de informatie die me vertelt waar mijn handen en benen zijn, de houdings- en bewegingscoördinatie, het gevoel en nog veel meer. Vanuit het lichaam wordt de informatie gestuurd naar de thalamus en wel het gedeelte wat amygdala heet en wat je de bewakingsdienst zou kunnen noemen. Deze bepaalt of er iets belangrijks of gevaarlijks aan de hand is.

Het ‘ergste’ is een boos gezicht, wat de amygdala ziet, daar zijn de meeste mensen bang voor. Het tweede waar mensen collectief voor zijn, zijn slangen, zelfs voor mensen die nog nooit een slang gezien hebben. Weer een ander alarm is een visuele afgrond, als je bijvoorbeeld op de rand van een hoog gebouw staat, of een lange weg naar beneden. De bewakingsdienst (amygdala) stuurt de informatie naar de hippocampus, wat eigenlijk de bibliotheek van de hersenen is. In de bibliotheek wordt gekeken naar dezelfde informatie. Hebben we dit wel eens meer gezien? Ik zie hier iets krullend bruin op de grond, wat kan dat zijn? Als het valt onder de categorie slangen, dan spring ik op. Vooral als de ‘bewaking’ het gesignaleerd heeft als gevaarlijke informatie. Het kan ook zijn dat de hersenen zeggen dat er een stok op de grond ligt. Wat weet ik over een stok? Ze bijten niet, alleen als het op je hoofd valt is het pijnlijk, de bibliotheek geeft

deze informatie door aan voorste winding (anterior singular). Dit is het ‘hoofd’ van de bibliotheek, deze bepaalt hoe voelen we en denken we over stokken. Wat zijn ervaringen met stokken, soms gevaarlijk, soms nuttig, in deze situatie niet van belang! Daarna wordt het gestuurd naar je pre-frontale-cortex, daar wordt het gelokaliseerd in je identiteitscentrum. Daar wordt beoordeeld: ‘Heb ik nu wat aan die stok, is het zinvol om er mee te gaan lopen?’

De informatie hoe we hier mee omgaan is vooral gelokaliseerd in de verschillende hemisferen (herenhelften). Zo bepaalt de rechter hersenhelft, hoe ik over dingen voel, de herinneringen van de rechter hersenhelft zijn impliciet, ik weet niet waar het vandaan komt. Je ‘triggert’ het geheugen, zonder het moment zelf, je kunt voelen dat de wind langs je haren waait, wat je ruikt enzovoort. ‘Ik rijd nu niet op een fiets, maar ik kan voelen alsof ik op een fiets rijdt’: dat is een rechter hersenhelftherinnering. Omdat het non-focal, dat wil zeggen: een bewustzijn waarop niet gefocust kan worden is, is het ook niet suggestibel. Je kunt je geheugen niet suggereren via je rechter hersenhelft wat er niet is. Het zijn gebeurteniservaringen.

VREUGDE VERANDERT ALLES!

Vreugde is de modulator van alle positieve veranderingen. 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 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 deel hebben 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.

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 de relatie is altijd belangrijker dan het probleem.

We moeten getraind zijn om in de eerste plaats de liefde te bewaren als we pijn hebben, overstuurt 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.

DE ROL VAN DE WIL

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.

Met andere woorden: de wil 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 GROEI

Het LIFE model, gericht op positieve veranderingen in de levens van mensen en gemeenschappen, is ontwikkeld door een kleine gemeenschap van counselors, groep therapeuten, pastoraal werkers, docenten, de staf van het Shepherd's House en het echtpaar Jane en Dallas Willard. Zij ontdekten: vreugde is de modulator van alle positieve veranderingen. Het LIFE model is gericht op de behoefte van een gemeenschap met verschil-

lende 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.

Ze 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. Vreugde is de beste maatstaf van de draagkracht voor een positieve blijvende verandering.

Volgens (inmiddels wijlen) dr. Dallas Willard zijn voor geestelijke vorming vooral van belang: visie, doel en middelen. Een steeds terugkerende discussie tussen het echtpaar Jane en Dallas Willard over dit onderwerp spitste zich toe op de moeilijkheid voor emotioneel verwonde mensen, om de betekenis van geestelijke netwerken voor hen duidelijk te maken. Dallas Willard 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, 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 dat hersenpatronen veranderen. 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.

Doorgaans hebben we geestelijke ontwikkeling niet bekeken als een betere manier van hersenwerking.

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.

GEESTELIJKE GROEI IS 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 betrokkenheidssysteem 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.

Geestelijke groei is goed voor ons brein!

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, mogelijk-

heden 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.

Vreugdevolle interactie tussen mensen moet geoefend worden, het komt niet vanzelf, het is een vaardigheid die ontwikkeld moet worden.

Het volgende bewerkte fragment uit ‘Vreugde begint hier’ zal ons helpen te begrijpen, hoe het komt dat die vreugdevolle relationele vaardigheden soms plotseling moeilijker beschikbaar zijn en waarom we als we 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 oude 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: het waren allemaal vaardigheden die bijna alle kinderen vroeger geleerd hebben of ten minste gezien en begrepen hebben. Net zo nuttig als deze vaardigheden op een bepaald moment in de geschiedenis waren, zo mag ook het ontwikkelen van relationele vaardigheden in onze ontwikkeling niet worden gemist. En er zijn enkele specifieke hersenvaardigheden nodig voor de vorming van onze menselijke identiteit. Ze hebben vooral met menselijke interactiepatronen te maken.

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 vreugdevaardigheden.

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 manieren voor een succesvolle overdracht van vreugde in de hersenen zijn beperkt. Televisie, computers, film, boeken en videospellen kunnen geen relationele vaardigheden doorgeven. Vreugdevaardigheden 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.

VOORBEELD

De ventromediale prefrontale cortex is het schade-controle systeem in onze hersenen. Het ligt boven onze ogen en heeft de belangrijke taak uit te maken wat de minst schadelijke oplossing is voor elke situatie. Het gebied wordt ook met name in

verband gebracht met de regulering van emoties. 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 kunnen terugkeren naar vreugde. Naar vreugde terugkeren is de manier

waarop we een relatie redden als anderen niet blij met ons zijn.

Een voorbeeld. Als een klasgenoot zegt dat je haar stom zit, voel je vreugde uit je wegvloeien. De ventromediale prefrontale 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 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 beleiden? 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 uit ziet. Misschien kunnen we als we thuiskomen 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.

9.7 WAT, ALS RELATIONELE VAARDIGEHEDEN UITSTERVEN...?

Wat als relationele vaardigheden uitsterven...? 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 voor 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-relatieve 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 verder zullen dalen. Met het verminderen van relationele vaardigheden vermindert ook de vaardigheid van het brein om vreugde te ervaren.

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.

Gaat het bij veranderingen om het juiste denken of om de juiste liefde?

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 weg gaan 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

De hersenen worden dieper beïnvloed door degene die van je houdt (die de vreugde brengt) dan door wat het brein zelf bedenkt.

Misschien is dat de werkelijke reden waarom we nooit het verband gezien hebben tussen geestelijke vorming/ontwikkeling en hersenwetenschappen. Gaat het bij veranderingen 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 specifiekere moeten de middelen worden om tot verbetering te komen. 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 dé manier is waarop het evangelie doorgegeven moet worden.

9.8 BIJBELSE VERDIEPING: DE WEDERGEBOORTE

Er zijn bijbelse analogieën met betrekking tot de wijze waarop de identiteit van de mens gevormd wordt in natuurlijke en geestelijke zin. De identiteit van de mens wordt volgens de Bijbel bepaald door het feit dat hij een schepsel van God is. Dit in tegenstelling tot het humanistische denken waarin autonomie de leidraad is van de identiteit. Daarmee is tevens gezegd dat ten diepste God de identiteit van de mens bepaalt, of (misschien beter gezegd) de relatie waarin hij tot God staat krachtens de scheppingsorde. Het feit dat wij schepselen van God zijn, betekent: afhankelijkheid van God, verantwoordingsplicht aan God, gehoorzaamheid aan God, dienstbaar zijn voor God, leven naar Zijn wil en tot Zijn eer. De identiteit van de mens wordt van oorsprong af beheerst door het grote voorrecht Hem te mogen kennen, liefhebben en dienen. Immers de mens geschapen is naar Gods beeld. De identiteit van de mens die door God geschapen is een vreugdevolle identiteit (Zefanja 3:17).

In de Bijbel worden vaak analogieën gebruikt. Dit is een oosterse manier van denken waarin vooral overeenkomsten in bepaalde zaken worden duidelijk gemaakt. Het begint al in Genesis waarin God zegt: “Laat ons mensen maken naar ons beeld, als onze gelijkenis” (Gen. 1:26a) en “En God schiep de mens naar Zijn beeld; naar Gods beeld schiep Hij hem; man en vrouw schiep Hij hen” (vers 27). Ook de Here Jezus gebruikte vele analogieën om zaken te verduidelijken en soms zelfs om dingen voor anderen verborgen te houden.

Denk aan de gelijkenissen. Jezus hield ervan om die te gebruiken. Voor Zijn ogen was de geestelijke wereld open en ontbloot. Hij schilderde die in mooie bewoordingen waaruit Zijn liefde sprak. Het volk bevond zich op het niveau van: eerst zien, dan geloven. Daarom gebruikte Hij veel visualisatie in Zijn gelijkenissen. Hij liet Zich een belastingpenning aanreiken (Matth. 22:19), Hij stelde een kind in het midden (Matth. 18:2), Hij wees (met de vinger) naar de leliën van het veld (schoonheid). En verder op de vogels in de hemel (onbezorgdheid) (Matth. 6:26,28), op het vissersnet aan de oever van de zee (vertrouwen) (Matth. 13:47) en op de zaaier op diens akker die Hij vergeleek met het hart (geestelijk welzijn) (Matth. 13:3). Hij gaf met deze voorbeelden

aanschouwelijk onderwijs. Zijn discipelen moesten leren dat hij, die de grootste wil zijn, de dienaar van allen moet zijn. Jezus liet dit zien door een linnen doek te nemen en een waterbekken en ging de voeten van de discipelen wassen (Joh. 13:14). Ze moesten weten dat Hij zou gaan sterven: het brood is een teken van Zijn lichaam en Hij verbreekt het voor hun ogen (Matth. 26:26). Ze moesten weten dat Hij voor hen zou sterven en daarom gaf Hij hun het brood opdat ze het zouden eten (Matth. 26:26). Ze moesten weten waar Hij zou blijven: Hij zou naar de Vader gaan die in de hemelen is, en daarom verdween Hij voor hun ogen in de richting van de hemel (Hand. 1:9). Alle woorden over Zijn dood waren onbegrepen, maar hier heeft de liefde die zo sterk is, een middel gevonden dat het begrip van Zijn sterven voor de toekomst tot een zekerheid maakte: voor u! De liefde buigt zich neer om begrijpelijk te zijn.

Een ander voorbeeld waarin analogieën gebruikt worden zijn de talloze vergelijkingen tussen begrippen: bevruchting, groei, geboorte en wedergeboorte. Het zijn vaak vergelijkingen tussen natuurlijke en geestelijke begrippen. Bijvoorbeeld de weeën op de aarde in de eindtijd voor de komst van de Heer in Matth. 24:8, Rom. 8:22,23. 'Want de dingen van Hem die onzichtbaar zijn, worden sinds de schepping van de wereld uit Zijn werken gekend en doorzien, namelijk én Zijn eeuwige kracht én Zijn goddelijkheid, zodat ze niet te verontschuldigen zijn' (Rom. 1:20). Hier wil ik me beperken tot de bijbelse analogie van de vorming van onze vreugdevolle identiteit, waarin vooral de groei tot die volle identiteit leidt, vergeleken wordt in natuurlijke en geestelijke zin.

PARALELLEN

Er zijn parallellen tussen de natuurlijke geboorte van een kind en de wedergeboorte waarover de Bijbel spreekt.

In de eerste plaats: het afgesneden worden van de moederkoekstroom. Dit is vergelijkbaar met het sterven aan deze wereld (geheiligd/apart gezet). We kunnen pas wedergebo-

ren worden als we ons eigen leven opgeven (Matth. 16:25). We worden zo in Zijn dood gedoopt (Rom. 6:3). Vervolgens gaat het kind ademen, waardoor de longen ontplooiën. Zo is het ook met iedereen die gelooft, door het Woord en de Geest van God verwekt. Hij zal nieuw leven ontvangen als de Heilige Geest in hem/haar komt wonen (Geest en adem zijn in de Bijbel gelijk). Mede daardoor gaat het bloed in de verbinding van Botalli, die vóór de geboorte de longslagader verbindt met de li-

chaamsslagader, anders stromen. Het is als het ware een beeld van de omkeer in de bloed (leven)-stroom, vergelijkbaar met de bekering die bij de wedergeboorte plaatsvindt. Het gaat om bekering met het hele hart (Jer. 3:10).

De opening die voor de geboorte in het hart tussen de rechter- en linkerboezem aanwezig was in het hart van de baby, sluit hierbij. Het gespleten hart wordt één gemaakt: een nieuw hart dat nu anders functioneert. Zo krijgen we ook een nieuw hart om Hem te leren kennen (Jer. 24:7), een hart waarin Hij woont. Hij schrijft de wet in het hart (Hebr. 10:15). En dit is de ware besnijdenis (verandering) van het hart naar de Geest en niet naar de letter (Rom. 2:29). Het hart is nu gericht op de Heer om de geestelijke levensadem van de Heilige Geest te ontvangen en ons daarmee te vullen. Zo is de natuurlijke hartfunctie nu niet meer gericht op de moeder, maar op de adem om het lichaam van zuurstof te voorzien. Zo wordt ons hart gereinigd en zien we God in geloof (Matth. 5:8).

De (weder)geboren mens is nu in de eerste plaats aangewezen op Christus, op de 'adem' van de Heilige Geest; daardoor leeft hij/zij eeuwig, omdat de Heilige Geest eeuwig is (Joh. 11:26).

Doordat de adem opgenomen wordt in het bloed, krijgt het kracht (energie-verbranding) en voeding; het zuivert het lichaam. Zo zal de Heilige Geest zorgen voor de groei en kracht en zuivering van het nieuwgeboren geestelijk leven. In de Bijbel vinden we nog tal van andere analogieën, die de Schepper ook in de natuurlijke geboorte heeft gelegd, vooral wat betreft de

functies van het bloed waar ik nu niet verder op in ga. Deze analogieën zijn een studie op zich waard.

Vorming van identiteit na de geboorte

De identiteit na de geboorte van het pasgeboren baby'tje wordt in natuurlijke zin verder gevormd door de non-verbale communicatie van de opvoeder, meestal de moeder. In eigentijdse termen: het brein van de moeder wordt als het ware gedownload in het brein van de baby. Die communicatie is vooral een zintuiglijke informatie. Door te lachen, te strelen, door spenen, door reuk, later door oogcontact, door verzorging wordt steeds gecommuniceerd: 'We zijn blij dat je er bent'. Er worden lieve woordjes gesproken die het baby'tje niet kan begrijpen maar wel kan ervaren: je bent welkom, je bent veilig, je bent geliefd. De capaciteit om die informatie ook neurologisch op te slaan is aanvankelijk gering. Daarom moet de baby veel rusten en als het wakker wordt, begint het feest weer en leert het steeds meer nabijheid, verbondenheid, eenheid en intimiteit. Zo wordt langzaam in de mate waarin het baby'tje ontvankelijk is, geleidelijk een vreugdevolle identiteit opgebouwd. Natuurlijk kan er veel verkeer gaan in het bindings-en hechtingssysteem, met zoals we zagen grote gevolgen. De beginnende identiteitsvorming van de baby vindt plaats door interactie met het liefdevolle aangezicht van de moeder (en vader).

Vorming van de identiteit na wedergeboorte

Na de zondeval was de eerste reactie van Adam en Eva dat ze zich verborgen voor het aangezicht van God. Ze waren bang en beseften dat ze naakt waren (Gen. 3:10). Hun geweten klaagde hen aan, ze voelden zich schuldig, hun zondige natuur werd de norm, egocentrisch en op zichzelf gericht, maar feitelijk onder invloed van de boze. Ieder mens die in Adam geboren is, werd sindsdien in dezelfde staat geboren (Rom. 5:12). De gevolgen waren: weg uit Eden, weg van het aangezicht van God. Gelukkig heeft God de mens die zich verborgen hield, weer opgezocht: “Adam, waar ben je?”. En Hij heeft zelf door het evangelie van Jezus

Christus een oplossing gegeven. Door het verzoenend werk van Jezus, is de weg naar het aangezicht van God weer mogelijk gemaakt (Rom. 6:4). Ik heb hierboven, bij de natuurlijke geboorte, aangegeven dat bij de wedergeboorte de Heilige Geest in de mens komt wonen (Rom. 8:10,11). Door het geloof in het volbrachte werk van Christus worden we wedergeboren en een van de eerste gevolgen volgens Hebr.9:14 is dat Hij ons geweten reinigt van daden die tot de dood leiden. Er is vergeving van zonden, er is geen angst meer voor schuld en straf, maar er is vreugde en bevrijding en verlossing! De schrijver van de Hebreeënbrief spoort ons aan om dan voor het aangezicht van God te komen (Hebr. 10: 19-22). In het oude verbond mocht de hogepriester eenmaal per jaar in de tempel in het binnenste heiligdom komen, we mogen nu door het bloed (leven) van Jezus met een oprecht hart en rein geweten en een lichaam gewassen met zuiver water voor het aangezicht van God komen! Zo wordt onze nieuwe identiteit gevormd voor het aangezicht van God. Een vreugdevolle en vredige identiteit, vele gelovigen geven aan dat men in die eerste periode overspoeld wordt met de liefdevolle nabijheid van God. Men noemt dat vaak ‘de eerste liefde’. Dit is vergelijkbaar met de overvloedige liefde en nabijheid van de moeder bij het baby’tje. Aan de wedergeboren mens worden nog niet veel eisen gesteld, de veilige hechtingen en bindingen en verbondenheid en intimiteit met God moeten nog verder worden gevormd.

Het aangezicht van God

In een concordantie lezen we dat het woord ‘aangezicht’ meer dan 600 keer in de Bijbel voorkomt. De meest bekende tekst is de ‘oud-testamentische zegen’ in Num. 6:24-26:

‘Moge de Heer u zegenen en u beschermen. Moge de Heer het licht van Zijn gelaat over u doen schijnen en u genadig zijn. Moge de Heer u Zijn gelaat toewenden en u vrede geven.’

Verder lezen we:

- Ps. 4:7-8 ‘Laat het licht van uw gelaat over ons schijnen, in U vindt mijn hart meer vreugde’.
- Ps. 89:16 ‘Gelukkig het volk dat van Uw Naam getuigt en leeft, Heer, in het licht van Uw gelaat. Juichend roepen zij Uw Naam, dag aan dag’.
- Ps. 21:7 ‘Want Gij maakt hem rijk gezegend voor immer. Gij overstelpt hem met blijdschap voor Uw aangezicht’.
- Ps. 16:11 ‘Gij maakt mij het pad des levens bekend; overvloed van vreugde is bij Uw aangezicht, liefelijkheid is in Uw rechterhand, voor eeuwig’.

- Deze laatste tekst wordt geciteerd door Petrus in zijn belangrijke toespraak in Handelingen 2:28: ‘Gij hebt mij wegen ten leven doen kennen; Gij zult mij vervullen met verheuging voor Uw aangezicht’.
- Spreuken 15:30: ‘Een lachend gezicht verblijdt het hart’.

En van Jezus staat er metaforisch geschreven (over de begintijd, voordat Hij naar deze aarde kwam): Spr.8:30-31 (Willibrordvertaling) ‘Ik stond als uitvoerster* aan zijn zijde en ik was zijn vreugde, mij dag in dag uit verheugend voor zijn aangezicht, steeds weer, mij verheugend over zijn aardrijk en ik vond mijn vreugde bij de mensen’.

Deze tekstgedeelten spreken van de enorme levensvreugde die het brengt als we ons leren verheugen in Gods blijde blik naar ons.

Het geeft ons energie. Het verdrijft oude valse (vergiftigende) schaamte die anderen wellicht op ons gelegd hadden door hoe ze ons behandeld hadden. God, de Allerhoogste, is het oneens met ieder die me neerbuigend bekijkt, met ieder die me misbruikt, met ieder die me niet ziet als waardevol! Heb je Zijn gezicht niet gezien? Heel Zijn gezicht zegt dat ik – en ook jij – er mogen zijn! Dat we – door Jezus’ verzoeningswerk – voor Hem oké zijn!

Verdere ontwikkeling van de natuurlijke identiteit

Voordat de intellectuele ontwikkeling verder gestalte krijgt, oefenen de hersenen van de pasgeborene twee belangrijke vaardigheden. Ten eerste: de capaciteit van emoties leren verwerken en het weer snel tot rust komen na een emotionele piek. Onze hersenen hebben hun beperkingen om vreugde en blijdschap te verwerken. Een peuter krijgt, als hij of zij 6 maanden oud is, zelfbewustzijn. Dit gebeurt vooral door ‘mindsight’: kijk naar iemand en je weet hoe ze over je denken, vooral als je iemand beter kent. Peuters met slechte bindingen en bevestigingen hebben daar helemaal geen gevoel meer over. Op éénjarige leeftijd kunnen kinderen zich in hun gezicht anders voordoen. Het kind van 6-12 maanden oud ontwikkelt zijn identiteit door vreugdevol en blij te zijn. Vanaf 12 maanden tot achttien maanden leert het kind vanuit boze of negatieve emoties weer terug te komen tot mensen waar ze van houden, een terugkeer naar blijdschap en vrede vanuit een negatieve emotie.

Als de moeder bij een poepluier bijvoorbeeld ‘bah’ zegt, krijgt de peuter de schrik van zijn leven, want iemand die van je houdt, maakt zomaar een afwijzend gebaar en geluid! Dit is een hele sterke afwijzende emotie die verwerkt moet worden. Als de moeder daarna weer lief en aardig doet, leert de peuter dat binnen een veilige liefdevolle relatie ook minder leuke dingen kunnen gebeuren, maar dat het toch weer tot rust kan komen omdat de geleerde bevestigende en veilige banden niet snel verbroken worden. Zo leert het tot rust te komen van een sterke emotie. De mate waarin dit mogelijk is, is afhankelijk van de neurologische mogelijkheden van het identiteitscentrum in de hersenen. Dit is het ROPC, de Rechter Orbitale Prefrontale Cortex. Rechter betekent de rechter hersenhelft, orbitaal betekent onder de oogkas, dus achter het rechteroog, prefrontaal betekent aan de voorzijde van de hersenen, en cortex betekent het schorsgedeelte van de hersenen. Een mens wordt geboren

zonder dit gebied en het kan na 18 maanden uitgroeien tot 35 % van de omvang van de gehele hersenen. Deze groei hangt af van de stimulatie van het brein op dit gebied. Als het niet ontwikkeld of gestimuleerd wordt, vind je vaak atrofie of zelfs afbraak van geleerde verbindingen.

Het limbische systeem myeliniseert (een vette stof komt om de zenuw die de geleidingssnelheid verbetert) wanneer het kind 15 maanden oud is. Sterke emoties worden sneller en heftiger ervaren. Het lijkt of er een extra versnellingskracht ingezet wordt bij woede en angst. Als het kind een vreugdevolle identiteit heeft opgebouwd en geleerd heeft daarnaar terug te keren, geeft het geen problemen. En anders kunnen kinderen soms verschrikkelijke woedeaanvallen krijgen waar ze bijna niet meer uit komen. Ze leren niet relationeel te reageren, want tot dan toe ontwikkelt ieder deel van de emoties en hersenen zich op zichzelf. Bij een goede ontwikkeling van het ROCP leert de peuter door vreugdegevoelens één mens te zijn, waardoor verschillende delen van de hersenen gedirigeerd worden door het ROCP. De peuter leert later te synchroniseren met anderen. Als dit met gevoelens niet gebeurt, wordt de peuter gauw humeurig en worden boosheid en angst niet meer als van je zelf beleefd. Wanneer deze processen niet geleerd worden rond de achttiende maand, wordt het steeds moeilijker. Als je niet geleerd hebt terug te keren tot vreugde, mis je op een gegeven moment zelfs de mogelijkheden om neurologisch tot rust te komen. Op volwassen leeftijd leidt dat bij 60 tot 70 % tot psychische problemen.

Verdere ontwikkeling bij de geestelijke identiteit

Na de ‘eerste liefde’ moeten wedergeboren gelovigen de vreugdecapaciteit met God (be)oefenen. Zij moeten leren voor het aangezicht van God te komen en leren bij Hem te rusten. Je kunt ook zeggen: leren jezelf bij Hem tot rust te brengen. Dus niet leren in jezelf sterk te zijn, maar sterk te worden in Hem. In Psalm 84:5-8 (NBV) staat in dit verband:

‘Gelukkig wie wonen in Uw huis, gedurig mogen zij U loven. Gelukkig wie bij U hun toevlucht zoeken met in hun hart de wegen naar u. Trekken zij door een dal van dorheid, het verandert voor hen in een oase; rijke zegen daalt als regen neer. Steeds krachtiger gaan zij voort om in Sion voor God (voor Zijn aangezicht) te verschijnen’.

Het is dus oefenen op de gebaande weg (NBV) van ons hart naar het hart van God, voor Zijn aangezicht. Naarmate die weg meer wordt gelopen, meer geoefend is, wordt hij meer begaanbaar en gemakkelijker. Zelfs al gaan we door een dal van dorheid (vergelijk ‘bah’ bij de peuter), als in ons hart (geest) die gebaande weg is, zal de dorheid veranderen in een bron van vreugde en vrede voor Zijn aangezicht, van kracht tot kracht. Door allerlei gebeurtenissen van zonden en stress moeten we leren naar het aangezicht van God te gaan om tot reiniging, vreugde en vrede te komen. Pas dan worden we geestelijk sterk of zoals David het zegt in Psalm 51:

“Schep, o God, een zuiver hart in mij, vernieuw mijn geest, maak mij standvastig, verban mij niet uit uw nabijheid. Neem uw Heilige Geest niet van mij weg. Red mij, geef mij de vreugde van vroeger, de kracht van een sterke geest.”

Een peutertje vindt verstoppertje spelen leuk. Dat is af en toe je gezicht verbergen, bijvoorbeeld onder een doekje en dan lachend weer tevoorschijn komen. Dit leert: ook al zie je me even niet, ik ben er toch en kom plotseling tevoorschijn.

Dat is ook een geestelijk principe: we moeten erop vertrouwen dat God in ons leven 'in control' is, ook al zien we Hem of bemerken Hem even niet.

Het belangrijkste leerproces van een baby en peuter tot 3 jaar is leren te ontvangen. Als dit op natuurlijke en geestelijke wijze niet geleerd wordt, zullen er later, als men volwassen is, stormachtige en oppervlakkige relaties ontstaan.

GROEIEN NAAR VOLWASSENHEID

In het boek 'Leven naar Gods plan' worden de verschillende taken, die geleerd moeten worden voor natuurlijke en geestelijke volwassenheid, uitgebreid beschreven. In dit artikel kan dat helaas niet allemaal uitgewerkt worden.

Voor 4-12 jarigen is de belangrijkste leertaak: voor zichzelf kunnen zorgen. In geestelijke zin betekent dit leren: zelf bidden,

wensen voor God neerleggen, doorzettingsvermogen ontwikkelen, leren ontdekken welke unieke eigenschappen God hem of haar gegeven heeft. Als dit niet geleerd wordt, zal het kind later, als het volwassen is geworden, geen (geestelijke) verantwoordelijkheid voor zichzelf kunnen nemen.

De leeftijd van 13 jaar tot de geboorte van het eerste kind moeten worden geleerd voor twee mensen tegelijk te zorgen. Als dit niet geleerd wordt, zal de volwassene later niet in staat zijn om relaties aan te gaan waarin beiden voldoening ondervinden.

Na het 13e jaar wordt geleerd een band met leeftijdsgenoten aan te gaan en een groepsidentiteit te ontwikkelen, men leert een bijdrage te leveren aan de gemeenschap en zich daarmee verbonden te voelen. Het spreekt vanzelf dat een gezonde geloofsgemeenschap daarin een grote rol kan spelen.

Bij de ouderen, dat zijn degenen die de leeftijd van volwassen kinderen hebben, is de belangrijkste taak: voor de gemeenschap zorgen zonder daar iets terug te verwachten. Als deze taak niet volbracht wordt, zullen geloofsgemeenschappen zich kenmerken door steeds minder geestelijke volwassenheid. Een oudere waardeert ieder lid van de gemeenschap om wie hij is en zal de gemeenschap leiden en helpen geestelijk te groeien.

Voor veel mensen is het moeilijk voor het aangezicht van God te komen. De volgende oefening is een voorbeeld hoe dit gestructureerd kan gebeuren. Leren luisteren voor het aangezicht van God, hoe Hij jou ziet. Leer Zijn vreugde over ons te ontvangen!

9.9 IDENTITEIT IN CHRISTUS (MET MEDITATIE)

Weten wie je bent in het aangezicht van God, is je kracht. Het is belangrijk dat te ontdekken en uit die kracht te putten. Anders ben je als een bloemenvaas met barsten erin, het water sijpelt weg en de bloemen in je leven verdorren. Een andere beeldspraak ervoor is als wijnrank verbonden te blijven met Jezus de ware wijnstok en God de Vader die de wijngaardenier is.

In Johannes 15:1-8 zegt Jezus: “Ik ben de ware wijnstok en mijn Vader is de wijnbouwer. Iedere rank aan mij die geen vrucht draagt snijdt hij weg, en iedere rank die wel vrucht draagt snoeit hij bij, opdat hij meer vruchten draagt. Jullie zijn al rein door alles

wat ik tegen jullie gezegd heb. Blijf in mij, dan blijf ik in jullie. Een rank die niet aan de wijnstok blijft, kan uit zichzelf geen vrucht dragen. Zo kunnen jullie geen vrucht dragen als jullie niet in mij blijven. Ik ben de wijnstok en jullie zijn de ranken. Als iemand in mij blijft en ik in hem, zal hij veel vrucht dragen. Maar zonder mij kun je niets doen. Wie niet in mij blijft wordt weggegooid als een wijnrank en verdort; hij wordt met andere ranken verzameld, in het vuur gegooid en verbrand. Als jullie in mij blijven en mijn woorden in jullie, kun je vragen wat je wilt en het zal gebeuren. De grootheid van mijn Vader zal zichtbaar worden wanneer jullie veel vrucht dragen en mijn leerlingen zijn.”

WERKWIJZE

- Neem wekelijks minimaal een half uur de tijd om dit te onderzoeken en hierop te mediteren vanuit Gods woord. We hebben, als het gaat om onze identiteit, vaak verkeerde denkbeelden. Vaak spelen verkeerde criteria zoals lichamelijke of psychosociale daarbij een grote rol. Het is voor de christelijke identiteit van groot belang dat we in contact komen met God, en leren luisteren naar wat God door Zijn Woord en Geest zegt, wie we zijn. Daarvoor moeten we leren luisteren naar Hem. Daarbij spelen niet alleen intellectuele zaken, maar ook gevoelens en associaties, een rol. God gebruikt in de volgende Bijbelteksten tientallen beelden en vergelijkingen wie wij, gelovigen in Christus, mogen zijn voor Hem. In deze ‘stille tijd’ oefening of christelijke meditatieoefening kun je je op Hem afstemmen en op wie Hij zegt dat je bent.
- Als hulpmiddel heb je een paar vragen, die je helpen structuur in de oefening te brengen. Enkele vragen zijn deels verstandelijk te beantwoorden, zoals de context, voorwaarden etc. Ook zijn er vragen, die meer een beroep doen op de rechterkant van de hersenen, zoals welke associaties je hebt of de vraag: hoe spreekt God door die tekst? Als je bijvoorbeeld de tekst neemt dat wij de kinderen van God zijn, kun je je afvragen waarom God die vergelijking in Zijn Woord gebruikt en wat er binnen die relatie speelt. Zo zijn er tal van eigenschappen van een goede vader: hij geeft liefde, hij zorgt, hij
- voedt op, hij luistert, hij deelt leven etc. Dan kan in die stille tijd er bijvoorbeeld uitspringen: een goede vader raapt zijn kind op als het struikelt en helpt het verder. Dat zijn zaken die je hoogstwaarschijnlijk wel weet, maar die door de Heilige Geest en het Woord plotseling weer intens onder je aandacht gebracht kunnen worden. En die je juist op dat moment nodig hebt of die je kunnen bemoedigen. Je mag dan zeggen: ‘God heeft zo tot me gesproken, door dat woord.’ Natuurlijk moeten de antwoorden getoetst worden: komen ze voort uit mijn oude leven of zelfs van de boze? Maar als je bidt voor bescherming en als je vanuit die bijbelse voorbeelden luistert naar de stem van God, leer je wat je identiteit is, wie je bent. Je oefent je geestelijke antenne voor het aangezicht van God. (zie het artikel over identiteit voor het aangezicht van God).
- Laat de bedoeling en werkwijze van deze oefening goed op je inwerken. Het is de bedoeling om uit de vele Schriftplaatsen die hierna volgen een tekst uit te zoeken. Deze Bijbeltekst moet je eerst in zijn context gaan lezen. Daarna in gebed aan God vragen of Hij deze tekst aan je hart en je verstand duidelijk wil maken.

- Dank God voor de inhoud van de tekst. Vraag of God persoonlijk tot je wil spreken. Schrijf de tekst in je eigen bewoordingen op.
- Als er beelden of vergelijkingen in de tekst gemaakt worden, probeer te omschrijven wat die beelden inhouden. Zijn er voorwaarden gesteld in de inhoud van de tekst? Schrijf op wat voor associaties je hierbij hebt, schrijf op hoe de Here Jezus Christus tot je spreekt en hoe je bemoeidigd wordt door deze tekst.
- Lees het ook hardop aan de Heer voor als een dankgebed, lees het ook voor aan personen die vertrouwd zijn. Ook als later op een ander tijdstip je andere dingen te binnen schieten, kun je die opschrijven.
- Maak alle aantekeningen in een apart schrift of map. Je kunt de vragenlijst steeds opnieuw printen. Dateer je aantekeningen. Je kunt zo een belangwekkend document voor jezelf opbouwen, waar je ook later veel steun en kracht uit kunt putten.

WIE BEN IK?

Mat. 5:13

Ik ben het zout der aarde

Mat. 5:14

Ik ben het licht der wereld

Joh. 1:12

Ik ben een kind van God.

Joh. 15:1,5

Ik ben een rank van de ware wijnstok, een kanaal voor de liefde van Christus

Joh. 15:15

Ik ben een vriend van Christus

Joh. 15:16

Ik ben door Christus uitgekozen en aangewezen om Zijn vrucht te dragen

Rom. 6:18

Ik ben een dienaar van de gerechtigheid

Rom. 6:22

Ik ben een dienaar van God

Rom. 8:14,15; Gal. 3:26; 4:6

Ik ben een zoon van God; God is mijn geestelijke Vader

Rom. 8:17

Ik ben een mede-erfgenaar van Christus, en heb deel aan het erfgoed van Christus

1 Kor. 3:16, 6:19

Ik ben Gods tempel. Zijn Geest en Zijn leven wonen in mij

1 Kor. 6:17

Ik heb mij aan de Heer gehecht en ben een geest met Hem

1 Kor. 12:27; Ef. 5:30

Ik ben een lid van het Lichaam van Christus

1 Kor. 15:10

Ik ben NIET de grote 'IK BEN' (Ex. 3:14; Joh. 8:24,28,58), maar door genade van God ben ik wie ik ben

2 Kor. 5:17

Ik ben een nieuwe schepping

2 Kor. 5: 18,19

Ik ben verzoend met God en Hij heeft mij de bediening der verzoening gegeven

Gal.3: 26,28

Ik ben een zoon van God en ik ben in Christus een met andere christenen

Gal. 4:6,7

Ik ben een erfgenaam van God, omdat ik een zoon van God ben

Ef. 1:1, 1 Kor. 1:2, Fil. 1:1, Kol. 1:2

Ik ben een heilige

Ef. 2:10

Ik ben een maaksel van God, in Christus Jezus geschapen om Zijn werk te doen

Ef. 2:19

Ik ben een huisgenoot van God

Ef. 3:1; 4:1

Ik ben een gevangene in de Heer

Ef. 4:24

Ik ben rechtvaardig en heilig

Fil. 3:20; Ef. 2:6

Ik ben een burger van een rijk in de hemel, en ik heb nu al een plaats in de hemelse gewesten

Kol. 3:3

Ik ben verborgen met Christus in God

Kol. 3:4

Ik ben een uiting van het leven van Christus, omdat Hij mijn leven is

Kol. 3:12; 1 Thess. 1:4

Ik ben door God uitverkoren, heilig en bemind.

1 Thess. 5:5

Ik ben een kind van het licht en niet van de duisternis

Hebr. 3:1

Ik heb deel aan de hemelse roeping

Hebr. 3:14

Ik heb deel aan Christus, ik heb deel aan Zijn leven

1 Petr. 2:5

Ik ben een levende steen en laat me gebruiken voor de bouw van een geestelijk huis

1 Petr. 2:9,10

Ik hoor bij een uitverkoren geslacht, een koninklijk priesterschap, een heilige natie, een volk God ten eigendom.

1 Petr. 2:11

Ik ben een bijwoner en vreemdeling in deze wereld waar ik tijdelijk woon.

1 Petr. 5:8

Ik ben een vijand van de duivel

1 Joh. 3:1,2

Ik ben een kind van God en ik zal gelijk zijn aan Christus, als Hij terugkomt op aarde

1 Joh. 5:18

Ik ben uit God geboren. Het kwaad, de duivel, heeft geen vat op mij.

Handvatten

Bestudeer aandachtig bovenstaande teksten, denk er biddend over na.

Je kunt bij de meditatie de volgende handvatten gebruiken.

- wat staat er in een andere vertaling?
- wat is de context in de Bijbel?
- bid, vraag God of Hij deze tekst in je hart en verstand wil brengen. Vraag of Hij persoonlijk tot je wil spreken.
- schrijf de tekst in je eigen woorden op.
- zie je of denk je aan een beeld of een vergelijking?
- zijn er voorwaarden gesteld in de tekst?
- welke associaties heb je hierbij?
- schrijf op hoe de Here Jezus tot je spreekt in deze tekst.
- word je bemoedigd? Waarom?
- dank de Heer in een dankgebed, noem je bemoedigingen!
- zijn er personen met wie je dit zou willen delen?
- opmerkingen, aantekeningen, gedachten.

KENNISMAKING MET HET LIFE MODEL

10.1 Groei in Goddelijke natuur

Het LIFE model is, zoals de naam al zegt, een model dat de levensloop van een mens beschrijft vanaf de geboorte tot aan de dood. Deze beschrijving is idealistisch van opzet, dat wil zeggen dat het laat zien hoe het leven er onder ideale omstandigheden uit zou zien. Het beschrijft niet wat het leven aan afwijkingen teweeg kan brengen. Het LIFE model gaat uit van vijf factoren die de mens nodig heeft om tot bloei te kunnen komen. Om dit hoofdstuk echt goed tot je te kunnen nemen is het van belang om het boek van Jim Wilder *Leven naar Gods plan* te lezen en te bestuderen. In dit hoofdstuk leer je de holistische samenhang tussen eerder genoemde thema's beter te begrijpen, je gaat de lesstof in een breder perspectief begrijpen en het LIFE model helpt je daarbij.

Vijf factoren

Het LIFE model geeft vijf factoren die voor een mens van fundamenteel belang zijn voor een gezonde ontwikkeling van de mens. Het zijn:

1. een plek waar hij-zij zich thuis voelt.
2. een vermogen om leven te ontvangen en te geven
3. een vermogen om te herstellen van fouten (desynchronisaties),
4. een groei- of rijpingsproces.



1. een leven vanuit zijn identiteit (hart).

Het LIFE model van Jim Wilder houdt rekening met zowel groei als herstel. De genoemde factoren zijn van belang voor lichamelijke groei, emotionele groei, groei binnen het gezin, groei binnen de gemeenschap en geestelijke groei. Zij zijn — in de volgorde waarin ze zijn genoemd — nodig voor een sterke en gezonde ontwikkeling. In omgekeerde volgorde, dus beginnend bij een leven vanuit de ware identiteit, bieden deze vijf factoren een goed diagnostisch hulpmiddel om stagnatie in iemands ontwikkeling op het spoor te komen. Op basis van deze analyse kan dan een plan van aanpak voor

herstel worden opgesteld. Op deze manier kan het LIFE model veel betekenen voor het herstel van de identiteit bij individuen, gezinnen en gemeenschappen, waardoor men leert leven vanuit een harmonieuze en authentieke identiteit, die wij omschrijven als ‘het hart dat Jezus’ ons gaf. Deze authentieke identiteit is zowel gemeenschappelijk als individueel.

Wij beschikken over een lichaam en een brein, die over het algemeen goed kunnen meekomen, maar ten aanzien van bepaalde zaken dienst weigeren. Onze knieën bijvoorbeeld, kunnen maar één kant opbuigen en zullen blokkeren wanneer wij proberen de andere richting op te gaan. Onze ogen kunnen een breed lightspectrum waarnemen, maar infrarood licht en röntgenstralen blijven onopgemerkt. Op dezelfde manier is ook onze identiteit aan grenzen gebonden. Binnen deze grenzen is van alles mogelijk.

Dat er een breed scala aan mogelijkheden bestaat, wil echter nog niet zeggen dat wij deze ook optimaal benutten. Dit komt doordat wij onze identiteit ontwikkelen in reactie op datgene wat wij andere mensen zien doen.

De identiteit ontwikkelt zich als een stekje en niet als een zaadje.

Wij ontvangen het leven van degenen die ons hierin zijn voorgegaan en gebruiken dit om onszelf op lichamelijk, emotioneel als geestelijk gebied te ontwikkelen.

VERLOSSING EN VOLWASSENHEID

Het LIFE model is een christelijk model, omdat het onderscheid maakt tussen verlossing en volwassenheid. De meeste mensen zijn het erover eens dat niet iedereen op een goede manier opgroeit. Onder hen zijn er die denken dat volwassenheid alleen maar bereikt kan worden door menselijke inspanning. Zij geloven dat alles wat hiervoor nodig is, reeds in ieder van ons aanwezig is. Christenen zijn het hiermee principieel oneens.

Christenen gaan ervan uit, dat er altijd iets ontbreekt zolang de (re-)connectie met God de Schepper niet is hersteld.

Wanneer u meent dat u alles reeds bezit wat nodig is om de volledige volwassenheid te bereiken, is het niet nodig om verder te lezen. Maar wanneer u met mij van mening bent dat er gebieden zijn, die u niet zelf kunt helen, wil ik u uitnodigen om u in de discussie te mengen, die al een paar duizend jaar aan de gang is.

In onze ontwikkeling is er niet alleen sprake van een menselijke, maar ook van een Goddelijke inspanning. Deze is erop gericht om ons te leren leven en ons te doen ervaren hoe Hij het leven bedoeld heeft. Voor ons is het daarom heel belangrijk om onderscheid te maken tussen datgene wat ons aandeel is en datgene wat Gods aandeel is. Ik werd mij hiervan bewust door een experiment in 1969, waarbij ik besloot om Gods manier van leven te gaan uitproberen en te zien of dit mij werkelijk tot bloei zou brengen. Al snel werd mij duidelijk dat veel niet-gelovige mensen het veel beter deden dan sommige vrome gelovigen die hun verwachting op de HERE hadden gevestigd en geen vor-

deringen leken te maken! Zorgvuldig onderzoek heeft mij uiteindelijk tot de conclusie gebracht dat God een duidelijke scheiding heeft aangebracht tussen wat Zijn en ónze verantwoordelijkheid is. Deze conclusie wordt door velen ondersteund. Ik vat hem samen in twee stellingen:

1. God is verantwoordelijk voor de verlossing.
2. De mens is verantwoordelijk voor zijn ontwikkeling naar volwassenheid.

De mens heeft van God de heerschappij gekregen over zijn individuele en gemeenschappelijke ontwikkeling naar volwassenheid. Dit is reeds in de scheppingsorde zo vastgelegd. Daarbij is het vermogen om de ontwikkeling naar volwassenheid te kunnen begrijpen en volbrengen, inbegrepen. De mens is in staat om kennis te nemen van de wijze waarop hij opgroeit. Dit is zijn verantwoordelijkheid en behoort tot zijn mogelijkheden. We begrijpen hoe families en gemeenschappen zich ontwikkelen en hoe dit op een harmonieuze wijze kan gebeuren. Dit is ons terrein en gaat ons vermogen niet te boven.

De volwassenwording van onszelf en van de wereld om ons heen is een haalbaar doel dat wij door menselijke activiteiten kunnen behalen. Wanneer wij op een goede manier met onze verantwoordelijkheid omgaan, zijn wij in staat om voor onszelf een authentieke identiteit te ontwikkelen, maar ook voor ons gezin en onze gemeenschap. Zonder eigen inbreng en sturing vanuit de gemeenschap zullen we onvolwassen blijven.

WAT IS VERLOSSING?

Onze ware identiteit vinden we in het hart, dat Jezus ons geeft. Wanneer we niet in staat zijn om vanuit dit hart naar God en onszelf te kijken, zullen we er niet in slagen om volledig onszelf te worden. Met andere woorden: dan missen we ons doel en leven we in zonde.

Gods verlossende werk is erop gericht om ons uit deze toestand te halen! Vanwege onze gevallen (zondige) natuur zijn we aangetast en beschadigd geraakt. Hierdoor worden onze pogingen om te groeien geblokkeerd of afgebogen. Het ligt niet binnen onze mogelijkheden om onszelf hiervan los te maken. Verlossing is niet ons werkgebied; in het beïnvloeden of bereiken van verlossing schieten we keer op keer tekort.

Verlossing is een Goddelijke activiteit. De apostel Johannes vertelt ons dat er in de hemel, op de aarde en onder de aarde is gezocht, en dat alleen de Leeuw uit de stam Juda waardig

is bevonden om met het kwaad af te rekenen (Openb. 5:1-14). Verlossing is het territorium van de Leeuw!

Enkele aspecten van Gods verlossingswerk zijn:

- Wedergeboorte: we ontvangen een nieuw hart.
- Heiliging: we worden hersteld in onze ware identiteit,- heling: we worden geheeld van de verwondingen van zonde.
- Geestelijke adoptie: we worden opgenomen in een geestelijke familie.
- Bevrijding: we worden bevrijd van en/of beschermd tegen de aanvallen van het kwaad.

- Geestelijke gaven: we ontvangen de middelen om mee te kunnen werken in Gods verlossingswerk.

Wij zijn niet in staat om het grote geheel van verlossing te begrijpen. Onze onbekwaamheid is niet te wijten aan toeval of gebrek aan samenhang in het verlossingswerk, maar aan onze eindigheid en de grootte van de verlossing. Het is dan ook heel bijzonder dat de verlore bij de verlossing een belangrijke rol mag spelen. Je kunt dit met recht een bonus of gave van God noemen. De manieren waarop we dit doen, worden in de Bijbel aangeduid als 'geestelijke gaven'. Omdat wij bij het verlossingswerk van God niet zelf kunnen sturen, worden we vaak in onverwachte richtingen geleid. Hierdoor kunnen we iets leren over verlossing, maar mogen dit tegelijkertijd ook ervaren. Het resultaat is dat we weer terugkeren naar ons eigen werkgebied: de groei naar volwassenheid!

Bevrijding, heling, redding en adoptie

Binnen ons werkgebied zijn wij gericht op groei en herstel. Dit wordt beïnvloed door tenminste de volgende vier aspecten van Gods verlossingswerk: bevrijding, heling, redding en adoptie. Wij mogen in deze vier processen participeren vanuit ons hart, onze ziel, ons verstand en onze gemeenschap, door middel van gebed en de inwoning van de heilige Geest van wie wij alles ontvangen.

BEVRIJDING

refereert aan Gods krachtadig handelen waardoor aanvallen op ons leven worden beëindigd. De politie kan ons bevrijden van een gewelddadige partner of van een inbreker. Het leger kan een land bevrijden van een indringer. Maar geestelijke aanvallen kunnen alleen maar worden beëindigd door God.

HELING

heeft te maken met het herstel van ons vermogen om leven te ontvangen en door te geven. Door geleden ontberingen en aanvallen van het kwaad is ons grote schade toegebracht. Hierdoor is ons vermogen om te leven enorm verzwakt. Wij kunnen hiervan alleen maar herstellen indien wij – als individu en als gemeenschap – heling ontvangen.

REDDING

is een verzoek tot God om ons leven – door Jezus – volledig te herstellen. We erkennen hiermee dat we om ons heen gebrokenheid veroorzaken in plaats van leven (soms dragen we zelfs bij aan vernietiging). We erkennen dat we Gods hulp nodig hebben. Hij kan ons herstellen en onze inspanningen vruchtbaar maken. De gewenste verandering in ons leven wordt bereikt door het leven dat Jezus aanbiedt, volledig toe te laten. Dit doen we door ons in alle gebieden van ons leven op Hem af te stemmen.

ADOPTIE

is een manier om ons opnieuw met anderen te verbinden om leven te ontvangen en weer door te geven. Wanneer we hebben geleerd om dit te doen, hebben we het nodig om deze bronnen en ontvangers van leven, die door liefdesbanden met elkaar zijn verbonden, om ons heen te hebben. Door

deze adoptie maken we deel uit van Gods familie.

Adoptie wordt daarom ook wel omschreven als het geënt worden op de wijnstok. Wij worden hierdoor verbonden met het leven zelf, zodat we in staat zullen zijn om vrucht te dragen.

Deze vrucht is het geestelijk resultaat van het adoptiewerk van de Heilige Geest.

Adoptie is het aspect van Gods verlossingswerk, dat het meest verbonden is met de menselijke opdracht om te groeien. In evangelisatie-, genezings- en bevrijdingsbedieningen wordt dit vaak aangeduid met de termen 'nazorg' of 'discipelschap'. In feite komt het hierop neer dat we door adoptie worden toegevoegd aan het geestelijke gezin waarin we mogen opgroeien.

We kiezen hier voor de term 'geestelijke adoptie' en niet voor 'gemeenschapszin' omdat we het over méér hebben dan vriendschappelijke relaties binnen een geestelijke familie.

Het geestelijke gezin is de plek die God heeft bedacht om te herstellen van type-A trauma's (die worden veroorzaakt door het ontbreken van liefdevolle banden). Natuurlijke familiebanden worden door geestelijke vriendschapsbanden getoetst en veranderd, doordat zij de gebreken van deze banden aan het licht brengen. Dit verklaart voor een deel waarom veel kerken verzet bieden tegen geestelijke adoptie.

Er zou geen herstel nodig zijn wanneer er géén schade aan de mensheid zou zijn toegebracht door de zondeval en haar gevolgen. Hieronder gaat de hele schepping gebukt. Geen mens kan meer puur en zuiver opgroeien, zoals Gods het heeft bedoeld, met uitzondering dan van Jezus, Zijn eniggeboren Zoon. In Jezus mogen we redding en verlossing ontvangen, waardoor uiteindelijk alle gevolgen van de zonde hersteld kunnen worden. Deze redding is direct in ons midden werkzaam door Gods handelen en indirect door Zijn kinderen – het volk van God, Zijn gemeente. Omdat God Zijn redding niet heeft bedoeld als een enkele reis

naar de hemel, worden zijn volgelingen uitgedaagd deel te nemen aan het overwinnen van de zonde in het dagelijks – aardse – bestaan. Deze hart- en levensvernieuwing is de uitwerking van heiliging en verlossing. Eenmaal gered, door berouw en vergeving van onze zonden, mogen wij leven alsof Gods Koninkrijk is gekomen en Zijn wil geschiedt op aarde alsook in de hemel. Te vaak zien we onze redding als iets dat vooral is bedoeld voor na dit leven en niet als een manier van leven in het hier en nu, dat doorloopt tot in eeuwigheid. Hier op aarde is genoeg werk te doen en God verwacht ook van ons dat wij dit doen. Onze werken en daden kunnen ons niet redden, maar ze laten wel zien dat we een nieuwe schepping zijn. Het is aan ons om op te groeien tot volwassenheid, samen met alle heiligen. We kunnen dit bereiken door te leven vanuit ons nieuwe hart, waardoor Hij ons kan heiligen, genezen en van het kwaad bevrijden. We zijn en worden gered.

TYPE A EN B TRAUMA'S

Trauma's zijn verwondingen (en beschadigingen) die in onze identiteit zijn achtergebleven, waardoor we minder goed uit de verf komen dan hoe God ons bedoeld heeft toen Hij ons het leven gaf. Trauma's stagneren groei. Trauma's blokkeren en vertragen de gewenste ontwikkeling naar volwassenheid. Traumatische verwondingen (type-B trauma's) worden veroorzaakt door iets dat aan ons is opgedrongen en niet gewenst en goed was – zoals een kogel die verwondingen veroorzaakt in het lichaam waarin hij is binnengedrongen. Traumatische beschadigingen (type-A trauma's) worden veroorzaakt doordat er iets heeft ontbroken van datgene wat de ziel nodig had – zoals ondervoeding het lichaam verminkt.

Trauma's veroorzaken niet alleen beschadiging en pijn, maar blokkeren en vertragen ook het groeiproces naar volwassenheid.

Voorals wanneer de persoon in kwestie nog erg jong is, kunnen trauma's de ontwikkeling naar een gezonde volwassenheid en de normale werking van zijn identiteit ernstig verminken, misvormen en tegenhouden. Wanneer de groei naar volwassenheid traag verloopt of stagneert, ga dan altijd op zoek naar de aanwezigheid van deze twee soorten trauma's.

ZONDE = JE DOEL MISSEN

Zonde voegt iets toe aan ons leven dat er niet zou moeten zijn, en het haalt iets weg dat er juist wel zou moeten zijn.

Zonde (disfunctioneren, je doel missen) komt voort uit drie bronnen: de wereld, het vlees en boze machten. Zij zorgt altijd voor stagnatie in de ontwikkeling naar volwassenheid.

Het laten verdwijnen van de gevolgen van de zonde is Gods verlossingswerk. Hij alleen is waardig dit proces te besturen en zijn Goddelijke doel – onze redding – hiermee te volbrengen. Dit kan alleen worden bereikt door een leven uit de Geest, dat wil zeggen: door een hart dat tot leven is gekomen voor God. Te vaak proberen predikanten, hulpverleners en kerken een plan te maken waardoor ze Gods reddingswerk kunnen besturen en controleren. De resultaten zijn hetzelfde bij wat je kunt verwachten van werken van het vlees.

We zijn te eenzijdig bezig wanneer we alleen Gods leiding aanvaarden bij het verwijderen van datgene wat de groei blokkeert of hindert, en bij het toevoegen van datgene wat ontbreekt voor een compleet en vol leven door de Geest. We moeten een ontwikkeling die verkeerd gericht is, ook corrigeren. Ik heb eens drie kleine boompjes bij elkaar geplant en hun jonge, soepele stammen om elkaar gedraaid. Vervolgens zijn zij in hun groei met elkaar verbonden geraakt. Op dezelfde manier kunnen ook mensen ook opgroeien, wanneer zij worden begeleid door iemand die hen een kronkelige weg laat volgen. Misschien hebben zij een verkeerd voorbeeld gekregen van hoe een man, een vrouw,

een vader, een moeder of een christen zou moeten zijn. Misschien is hen geleerd te lachen om hen die huilen, degenen te vervloeken die hen vervloeken, wraak te nemen op mensen die niet trouw zijn, te drinken just for fun, vele vrouwen of andere mannen te begeren, om – als ze niet hun zin krijgen – anderen te beheersen door dreigementen of boosheid. Deze gewoonten zijn net zo lang en diep ingesleten dat ze onderdeel van hun karakter zijn geworden. Dit is zeker niet wat God met hun ontwikkeling heeft bedoeld.

GODDELIJKE INSTRUCTIES BIJ ONTSPORING

Een christen moet de instructies uit Gods Woord op zijn ontspoorde ontwikkeling toepassen. Gods onderwijs brengt onze fouten aan het licht en laat Zijn ware verlangen zien.

Berouw, erkenning en vergeving leiden tot genezing, bevrijding en een geestelijke vriendschap met God en Zijn mensen. Gebed, lofprijs, aanbidding en de vrucht van de Geest zijn de start van de ontwikkeling van een godvruchtig karakter. Dan kan de echte volwassenheid zich beginnen te ontwikkelen. Volwassenheid ontwikkelt zich alleen in de omgeving van en door gemeenschap met Gods gezin.

Wanneer de twee belemmeringen zijn verwijderd en de ontspoorde ontwikkeling onder de leiding van Gods Geest is gecorrigeerd, dan is een christen klaar om zijn eigen aandeel van het herstelproces op te pakken: de ontwikkeling van ware volwassenheid. Voor de ware groei naar volwassenheid is het nodig dat elk aspect van het christelijke leven, elke voorziening van God voor onze verlossing, elk onderwijs uit het Woord, elke zachte sturing van de Heilige Geest volledig de ruimte krijgt.

10.2 GEESTELIJKE ADOPTIE BIJ HULPVERLENING VANUIT DE KERK

Mensen zijn geschapen als sociale wezens. Verbondenheid in relatie met God, met andere mensen en de natuur is een belang-

rijk levenskenmerk. De 85 miljard hersencellen in onze hersenen hebben één belangrijk doel, namelijk contact maken met de wereld in onszelf en buiten ons. We maken allemaal deel uit van een natuurlijke gemeenschap die bestaat uit familie, vrienden, collega's en kennissen. Daarnaast maken we ook deel uit van een geestelijke gemeenschap die ofwel op God ofwel op Zijn tegenstander betrokken is. Als iemand geen liefde en steun ontvangt die hij nodig heeft, zal hij een grotere ontvankelijkheid voor het kwade ontwikkelen. In dit artikel wil ik de visie van dr. Jim Wilder doorgeven over geestelijke adoptie zoals hij dit in zijn boek 'De Rode Draak verslagen' heeft uiteengezet. Zijn jarenlange ervaring als hulpverlener heeft hem doen inzien dat een mens pas tot echt herstel kan komen wanneer hij is opgenomen door en in een gemeenschap die hem liefdevol benadert en in zijn behoeften voorziet. In het boek 'De Rode Draak verslagen' laat Wilder zien welke zegeningen en voorwaarden verbonden zijn aan het geestelijk adopteren van mensen in de hulpverlening van de kerk en in het bijzonder aan de hulp aan slachtoffers van het occultisme en satanisme.

ADOPTIE

Voor alle gelovigen geldt dat zij geadopteerd zijn en door geloof en uit genade verbonden met God. Met uitzondering van de Here Jezus is er geen natuurlijk nageslacht van God. Wanneer iemand geadopteerd is, zijn al zijn banden permanent, zijn al zijn relaties echt. Charles H. Kraft heeft ooit gezegd dat het echte christelijke leven is opgebouwd uit elementen van waarheid, kracht en relatie. Van het christendom in onze postmoderne cultuur kan echter gezegd worden dat het zich sterk heeft ontwikkeld daar waar het op waarheid aankomt en net begint te ontdekken waar zijn kracht ligt, maar dat men het spoor nog steeds volkomen bijster is als het gaat om relaties.

Waarheid en kracht worden als ze niet door liefdevolle relaties worden bevestigd, in 1Kor.13 door Paulus met klem afgewezen. Relatie, kracht en waarheid horen onlosmakelijk bij elkaar. Verlossing is het werk van God waardoor Hij vreemdelingen aan Zijn volk, Zijn lichaam toevoegt. Het is van belang dat ‘de

vreemdeling’ door het volk van God als lid van de familie moet worden opgenomen voordat hij leven kan vinden of tot geestelijke volwassenheid kan komen. Omdat door verlossing onze familie-structuren verstoord zijn, zowel bij de ‘vreemdeling’ als het volk van God, is men uit angst geneigd zich hiertegen te verzetten. Voor velen blijken de kosten van de ‘veranderingen’ te hoog. Zij keren naar huis terug, kwijnen weg en trekken zich terug. Voor de sterken die bereid zijn te sterven en voor de zwakken die willen leven, brengt geestelijke adoptie een totale transformatie. Om in een familie een plek voor jezelf als ex-vreemdeling te vinden is het nodig dat deze familie een plek voor je vrijmaakt.

RELATIONEEL HECHTINGSMODEL

Veel sekteleiden, new age aanhangers, satanisten, occultisten maar ook atheïsten kennen vaak een leven dat bestaat uit systematische veranderingen in de betekenissen van relaties, rolpatronen en symbolen. Deze veranderingen zijn vaak verbasteringen van de oorspronkelijke Bijbelse relationele betekenissen. Westerse evangelisatiemethoden, die gebaseerd zijn op een rationele bekering en wederzijds begrip van die relaties en symbolen, zijn van weinig nut. Het blijkt nodig te zijn om ieder woord en iedere betekenis die we aan relaties geven, vanuit ons geloof opnieuw uit te leggen en bestaande ideeën hierover te corrigeren.

De meeste westerlingen neigen, als het op bekering aankomt, naar een rationeel didactisch model in plaats van een relationeel hechtingsmodel. Het relationele model wordt ook wel aangeduid met de term incarnatietheologie.

Deze theologie wordt door E. Thomas en Elizabeth S. Brewster beschreven in het boekje ‘Het aangaan van een verbinding en de zendingsopdracht’. We zullen allereerst eens nader ingaan op verschillende hechtingsmodellen en banden die er zijn tussen de twee geestelijke families van God en van de boze.

ANGSTBANDEN EN LIEFDEBANDEN, STERKE EN ZWAKKE BANDEN

Wat is sterker: angst of liefde? Wat motiveert en verbindt mensen, wat maakt hen productief, wat zorgt voor begrip? Hoe kan je mensen echt bereiken, en wat zet hen in beweging? Hoe houd je kinderen uit de problemen en hoe krijg je hun aandacht en leren ze iets? Hoe kun je hun aandacht krijgen en hoe zorg je ervoor dat ze ergens om geven? Hoe houd je het gezin bij elkaar, en hoe kun je het zeuren of schreeuwen of drinken doen stoppen en hoe houd je hen 's nachts thuis? Wat is er bestand tegen boosheid, tegen rebellie, luiheid en onverschilligheid? Wat doe je als alles dreigt te mislukken? Wat is sterker: liefde of angst?

Onze hechtingsrelaties met andere mensen zijn emotionele verbindingen die ons helpen onze behoeften vervuld te krijgen evenals die van anderen. We hechten of verbinden ons door angst, vreugde, haat, liefde, lust, opwinding, schuld, schaamte en andere gevoelens.

Hoewel er veel verschillende emoties zijn, komen ze uiteindelijk allemaal neer op angst of liefde. Angstbanden doen ons pijnlijke ervaringen vermijden, terwijl liefdebanden ons naar anderen toe trekken.

Onze banden of hechtingsrelaties laten ons op elkaar reageren, en zijn gebaseerd op een van deze motivaties, of op beide. Mensen reageren omdat ze ons liefhebben of ons vrezen. Omgekeerd laten ze ons links liggen als ze ons niet liefhebben en niet vrezen. De emoties die we uitwisselen door onze intensieve relaties met anderen, worden onze relationele reactiepatronen, met andere woorden: onze relationele dynamica.

Deze hechtingsrelaties kunnen zwak of sterk zijn. Maar we hebben allemaal onze eigen basis-hechtingspatronen en de daarbij horende de emoties waarop we vertrouwen als al het andere faalt. We verwachten dat deze emoties de sterkste banden met anderen zullen opleveren. Elk gezin ontwikkelt zulke voorkeursbanden of emoties. Elke gemeenschap heeft vaak zijn voorkeur waarop bepaalde vormen van hechting gebaseerd zijn.

Elke kerk en denominatie steunt vooral op bepaalde hechtingsstijlen. En in elke cultuur wisselen banden of hechtingsrelaties.

MOTIVATIE VERANDEREN, VAN ANGST NAAR LIEFDE

De keuzes en doelen in ons leven komen voort uit onze gedachten. Onze motivaties komen door onze emoties. Terwijl we heel hard werken om onze gedachten te onderwijzen en onze overtuigingen te corrigeren, trainen maar weinig mensen hun motivatie en emoties met dezelfde discipline.

Wat ons zenuwstelsel betreft, werken onze gedachten goed als ze worden gemotiveerd door liefde en verlangen, en slecht als ze worden gemotiveerd door angst.

Vanuit moreel oogpunt is liefde ook superieur. Perfect, dat wil zeggen, volwassen, volmaakte teleio-liefde verdrijft angst (1 Johannes 4:18).

Het is herkenbaar dat angstmotieven ons leven binnensluipen omdat we niet goed volwassen worden. We leren onze motivatie tijdens de kindertijd door middel van hechte relaties. Welke emoties onze ouders ook gebruiken om ons te motiveren, het wordt onze interne bron van motivatie tijdens het leven. Als deze vroege banden ontstaan uit liefde en nabijheid, dienen ze ons goed, maar als ze ontstaan uit angst en het vermijden van pijn, blijft ons motivatiesysteem onrijp.

Angstverbanden ontstaan als gevolg van mislukte pogingen tot zelfbehoud. Zelfbehoud is de grote waarde van angst, maar vroege ervaringen in angstige relaties waaraan we niet kunnen ontsnappen, veroorzaken zeer negatieve en verontrustende interne emoties. Wanneer deze onaangename emoties ons vermogen om zelfstandig terug te keren naar vreugde en rust te boven gaan, beginnen we pijn te vermijden als een vorm van zelfbehoud. Na een tijdje wordt het vermijden van pijn de centrale focus van angstverbanden, zelfs als er geen echt risico is dat onze emotionele capaciteit overweldigd wordt.

Kenmerken en verschillen liefde- en angstbanden

Liefdebanden

Angstbanden

1. Gebaseerd op Liefde en gekarakteriseerd door waarheid, nabijheid, intimiteit, vreugde vrede, volharding en echt geven.
1. Gebaseerd op angst en gekarakteriseerd door pijn, vernedering, wanhoop, schaamte en schuld en/of angst voor afwijzing of andere schadelijke gevolgen.
2. De band wordt in stand gehouden door verlangen. 'Ik verbind me met jou, omdat ik bij jou wil zijn'.
2. De band wordt in stand gehouden door vermijding. 'Ik verbind me, omdat ik pijn en negatieve gevoelens wil vermijden'.
3. De band wordt sterker, wanneer we dichter naar elkaar groeien en ook wanneer we niet bij elkaar zijn. 'Wanneer we nader tot elkaar komen, leer ik je beter kennen. Wanneer we niet bij elkaar zijn, ben ik nog steeds gezegend door mijn herinnering aan jou'.
3. Angst-gerelateerde banden worden sterker door dichter naar elkaar te groeien of juist wanneer men niet meer bij elkaar is. 'Hoe dichter we naar elkaar groeien, hoe beangstigender het wordt, dus moet ik nabijheid vermijden, of hoe vaker we niet meer bij elkaar zijn, hoe beangstigender het wordt, dus ik moet nabijheid manipuleren.'
4. We kunnen zowel positieve als negatieve gevoelens delen; de band wordt sterker door het delen van deze waardevolle gevoelens.
4. We kunnen noch positieve noch negatieve gevoelens delen; de band wordt sterker door (1) het vermijden van negatieve/positieve gevoelens of (2) door alleen gefocust te zijn op negatieve gevoelens.

5. Beide deelgenoten in deze relatie hebben er voordeel bij; de band daagt ieder uit waarlijk zichzelf te zijn.
5. Alleen deelgenoten aan een kant van de relatie hebben er voordeel van: de relatie remt mensen om zichzelf te zijn.
6. Eerlijkheid (waarheid) is de basis van de relatie.
6. Misleiding en bedrog maken deel uit van de relatie.
7. Door deze band groeien mensen naar volwassenheid, en men wordt uitgerust om hun 'echte ik' te leren kennen.
7. Hechting gebaseerd op angst belemmert de groei steeds meer, en weerhoudt mensen ervan hun 'eigen ik' te ontdekken.
8. Liefdesbanden worden aangestuurd door het voorste deel van de hersenen, het 'vreugde centrum', en regelt 'hoe handel ik als vanuit mezelf?'
8. Angstbanden worden aangestuurd vanuit het achterste deel van de hersenen en regelt 'hoe krijg ik wat ik wil hebben?'

IDENTITEITSVERANDERING

Onze identiteit bepaalt en controleert wat we doen, denken en voelen. Door onze identiteit te veranderen, verandert ons denken.

Iemand die onze identiteit beheerst, beheerst dus ook ons denken. Een leven-gevende gemeenschap zal ons altijd de waarheid over onze identiteit voorhouden, terwijl mensen die macht willen uitoefenen, ons besef van wie wij zijn, willen aanpassen ten behoeve van hun eigen doelstellingen.

Het is onvoorstelbaar hoe snel een identiteitsverandering bij een onvolledige en zwakke persoonlijkheidsstructuur kan plaatsvinden. Een persoonlijkheid kan door een proces van afbraak binnen twee of drie weken totaal worden veranderd. De weg naar het satanisme bijvoorbeeld kan heel snel worden afgelegd als de mensen die langs de kant staan, hun werk 'goed' doen. Waarom zou iemand toestaan dat zijn identiteit wordt ontmanteld? Dit kan alleen maar als hij wordt misleid. Het plan van aanpak is duivels eenvoudig: zorg dat de ander zich machteloos voelt en vertel hem dan dat datgene wat hem uit elkaar doet vallen, wat slecht voor hem is, hem sterk en machtig zal maken. Bijvoorbeeld alle familiebanden verbreken of wraak nemen op vermeende tegenstanders. Hoe harder hij zijn best doet, hoe meer hij uiteen zal vallen. Hoe meer hij uiteen zal vallen, hoe harder hij zijn best zal doen. Daarentegen kan de kerk ruimte bieden voor een unieke individuele en groepsidentiteit die gebaseerd is op liefde. Een plaats waar ruimte is voor geestelijke groei en omzien naar elkaar.

DE FAMILIE VAN GOD

Als we de kerk als een familie zien, dan onderscheiden we een netwerk van duurzame en ondersteunende relaties met een eeuwigheidswaarde. De oudsten zijn als een vader en moeder voor de wezen in deze familie en dragen zorg voor de instandhouding van de identiteit van de gemeenschap. Anders dan de gaven van de Heilige Geest, die geen menselijke band nodig hebben, is de vrucht van de Heilige Geest volop aanwezig in de duurzame relaties tussen de leden van Gods familie. Door deze vrucht is een vreugdevol leven mogelijk tussen ouders, kinderen, broers en zussen in het geloof. De geestelijke familie is nodig om elk van haar leden te beschermen, te dienen en te doen opbloeien. Dankzij haar zorg is iedereen in staat te groeien, volwassen te worden en te transformeren. Dit is de manier

waarop God ons leven geeft en wij het weer aan anderen door kunnen geven. Voortdurend ontdekken we nieuwe relaties en banden waardoor we leven kunnen delen.

DE VREEMDELING

De Bijbel spreekt meer dan honderd keer over ‘de vreemdeling’. De vreemdeling is iemand die niet beschikt over de noodzakelijke ondersteunende relaties en kan daarom gemakkelijk genegeerd worden of door anderen misbruikt.

Vreemdelingen worden in één adem genoemd met weduwen en wezen die veelal met dezelfde problemen te maken hebben.

De manier waarop met deze mensen wordt omgegaan, werd door de oudtestamentische profeten gezien als de ultieme test voor waarachtig geloof. Jezus spreekt in dit verband over de schapen en de bokken die voor Zijn troon verschijnen (Mat.25:31-46). Geestelijke families moeten hen die niet over een familie beschikken in hun kring opnemen. We mogen weduwen, wezen en vreemdelingen in ons midden niet vergeten. Maar ook gescheiden mensen en kinderen van gebroken gezinnen kunnen we in zekere zin als wezen zien. Mensen die nieuw zijn in een gemeenschap, overlevenden van sektarische groepen, vluchtelingen en leden van minderheidsgroeperingen zijn eveneens moderne vreemdelingen. Er zijn veel individuen die niet de beschikking hebben over een natuurlijke gemeenschap. Nergens is de behoefte aan familie sterker aanwezig dan bij hen die uit een sekte of destructieve groep komen en christen zijn geworden. Deze bekeerlingen hebben zowel hun geestelijke als hun biologische familie opgegeven om God te volgen. Net als Ruth, de Moabitische vrouw, moesten zij hun goden en familie achterlaten om als een vreemdeling het ‘kerkenland’ binnen te gaan. Mensen die vanuit het nieuwe heidendom of een destructieve groep onze gemeenschap binnenkomen, zijn de toetssteen van de aard en sterkte van onze geloofsbanden. Ruth en Naomi,

de twee voorouders van Jezus, kunnen in dit opzicht een inspiratie voor ons zijn. Naomi mag dan een verbitterde oude weduwe zijn geweest, maar haar geloofsbanden hebben iedere test doorstaan. En de roep ‘Uw volk is mijn volk en uw God is mijn God’ van Ruth is een belangrijke standaard voor liefdesbanden geworden en de toegangspoort tot de geestelijke familie.

EEN NIEUWE VERBINDING, GEESTELIJKE ADOPTIE

In tijden van rampspoed kun je zien wie je familie is. Dat geldt niet alleen voor vreemdelingen maar ook voor anderen binnen het gezin van God.

Een voorbeeld vinden we bij Maria en Johannes aan de voet van het kruis.

‘Bij het kruis van Jezus stonden Zijn moeder met haar zuster, Maria, de vrouw van Klopas, en Maria uit Magdala.’ Toen Jezus Zijn moeder zag staan, en bij haar de leerling van wie Hij veel hield, zei Hij tegen Zijn moeder: “Dit is uw zoon, en daarna tegen de leerling: Dit is je moeder. Vanaf dat moment nam die leerling haar bij zich in huis” (Joh.19:25-27). Deze korte adoptieprocedure werd door de Here Jezus Zelf voltrokken. Het feit dat zowel Johannes als Maria volwassen mensen waren, deed niets af aan de noodzaak voor adoptie. Beiden hadden ze iemand verloren die hen heel dierbaar was. Johannes had heel goed begrepen dat liefde het middelpunt vormt van de familie van God. Johannes werd gezegend met een nieuwe familie. Hoewel de meesten van ons best bereid zouden zijn om moeder Maria in huis op te nemen, zijn we toch geneigd om die plek, aan de voet van het kruis, waar de adopties plaats vinden, te vermijden.

Voorwaarden voor geestelijk ouderschap bij adoptie

Geestelijke adoptie is geen techniek of rollenspel, het is een eeuwige familieband, die de familie-structuur permanent verandert voor de ouder, de geadopteerde, broers en zussen en overige familieleden. Het idee moet van de Heilige Geest komen en getoetst worden. En zelfs als de Heer de opdracht heeft gegeven, dan is het nog steeds een onmisbare noodzaak dat de Heer het proces

leidt. “Als de Heer het huis niet bouwt, vergeefs zwoegen de bouwers” (Ps.127:1). Bij geestelijk ouderschap moet vaak aandacht besteed worden aan A- en B-trauma's. Ondersteunende therapieën en hulpverlening zijn vaak ook aangewezen. Het vereist veel zorg, geduld, terughoudendheid en zelfbeheersing. In feite is geestelijke volwassenheid nodig. Natuurlijk moeten er eisen gesteld worden aan geestelijk ouderschap. In ‘De Rode draak verslagen’ benoemt Wilder talloze voorwaarden voor de echtheid van de adoptie, de eisen en de geestelijke groei van de geestelijke ouders en voorwaarden van de zonen en dochters. Geestelijke ouders moeten bestand zijn tegen pijnlijke situaties en zich bewust zijn van de ontwikkelingsleeftijd (dat is niet hetzelfde als de kalenderleeftijd) van de persoon die ze adopteren. Ouders moeten erkennen dat geestelijk ouderschap ook een verlossingsproces voor henzelf is. Geadopteerden moeten erop voorbereid zijn dat de familie van de natuurlijke (biologische) familie van hun nieuwe ouders niet altijd hun geestelijke relatie zal erkennen. Er kan verzet of jaloezie ontstaan vanuit de biologische familie bijvoorbeeld zoon of dochter die het geestelijk adopteren van anderen moeilijk kan verteren. Men kan moeilijk om gaan met de nieuwe verhoudingen.

Adoptie in een kerkgemeenschap

Zowel het toelaten als het opnieuw verbinden van mensen, hebben ingrijpende gevolgen voor de sociale structuur. De activiteiten brengen kosten mee, die nooit door één persoon kunnen worden voldaan. Er zijn altijd meerdere mensen bij betrokken. Jozef, Maria en andere moeders in Bethlehem en omgeving hebben allemaal een hoge prijs voor de verlossing moeten betalen. De reactie van de

verlossingsgemeenschap komt er altijd op neer dat zij de dood moeten aanvaarden en het leven moeten geven. Ze moeten erin toestemmen dat de familiestructuur verandert opdat er nieuwe verbindingen kunnen ontstaan.

De behoeften van jongvolwassenen aan een groepsidentiteit, worden door jeugdbendes en destructieve groepen uitgebuit, maar door de kerk vaak genegeerd.

Ze geeft er doorgaans de voorkeur aan om haar structuren tegen de ontregelende energie van jongeren te ‘beschermen’. Hoe groter de verstoringen zijn die de zonde in de natuurlijke gemeenschap heeft veroorzaakt, des te ingrijpender zullen de aanpassingen (moeten) zijn, die door de verlossing worden teweeggebracht. Verlossing verandert de individuele gezins-, familie- en gemeenschaps-identiteit, of we dit nu willen of niet. Verlossing is nooit iets dat we voor onszelf kunnen doen, zij vindt alleen maar plaats wanneer anderen bereid zijn om onze kosten te betalen en wij die van hen. Als verlossingsgemeenschap moeten we niet denken dat wij het zijn die de verlossing bewerken. De prijs is betaald als Gods geschenk aan ons. Jezus heeft die de verlossing bewerkstelligd. De kosten die wij voor onze verlossing betalen hebben uitsluitend te maken met het aardse leven van onze nieuwe familieleden. De kerkelijke gemeenschap moet rondom de net geadopteerde leden gaan staan en sterke liefdesbanden met hen aangaan. Dit gebeurt door in hun pijn te delen en vervolgens samen met hen naar vreugde terug te keren. In dit proces worden harten zichtbaar en worden angstbanden verbroken. De gewonde nieuwkomer zal ons ook confronteren met onze relationele angsten. Er vindt reiniging plaats en groei, de dood van de oude groepsidentiteit geeft steeds meer toegang tot de nieuwe identiteit. Het vraagt van de onvolwassen, zwakke en gewonde persoon veel genade om met de weerstand, angst, zelfmisleiding, onwetendheid, argwaan, trots, afwijzing en het egocentrisme van gevestigde gemeenschappen om te gaan. Het is aan Gods genade te danken dat zij ondanks alles toch bij ons blijven. Zo worden Gods daden zichtbaar.

Zorg vanuit de gemeenschap

Hoop voor de zwakke, gewonde mensen en onvolwassen leden van onze familie komt voor uit de zorg die door de gemeenschap wordt geboden. Enkele aspecten van die zorg zijn:

1. Gebedsbediening.
2. Traumateams.
3. Geestelijke adoptie binnen de familiestructuur.
4. Opname van de zwakke en gewonde in de gemeenschap.
5. Bevrijdingsteams.
6. Gemeenschapsleven.

Vaak is dit hulp die professionele hulpverleners niet kunnen geven. Niet in de laatste plaats omdat ze getraind zijn om een professionele afstand te houden, en vanwege de bescherming van privacygegevens. Zonder steun van de kerk zullen ‘professionals’ vaak niet in staat zijn om adequate hulp te bieden en de behoefte van hun cliënten aan een gemeenschap te faciliteren. Zonder hulp van de steun van familie of gemeenschap zal blijken dat de veranderingen die worden ingezet in het hulp-

verleningsproces, niet haalbaar of niet duurzaam zijn. Het gaat verder dan alleen wat ‘supportgroepen’ waarin enkelingen soms enige steun kunnen bieden en hen misschien uit hun isolement kunnen halen, maar het lijkt in de verste verte niet op een familie. Helaas zijn ook veel kerken opgedeeld in leeftijdsgroepen en sociale klassen zodat vreemdelingen vaak alleen met vreemdelingen in de kerk in contact komen. Als zich problemen voordoen, worden de banden tussen de vreemdelingen gemakkelijk weer verbroken. Gemeenschapszorg begint bij geestelijke adoptie.

PRAKTISCHE RICHTLIJNEN PASTORALE HULPVERLENING VANUIT ADOPTIEGEDACHT

Liefde is belangrijker dan herstel. Herstel is belangrijker dan verminderen van de pijn.

- Breng voor iedere gewonde de twee typen trauma A of B in kaart. En stel vast in welke periode het trauma heeft plaatsgevonden.
- Registreer de mate van isolatie, wantrouwen en verlies.
- Zoek uit wat mogelijkheden zijn en methoden om verbinding met anderen aan te gaan.
- Maak een inschatting van iemands volwassenheid en stel in overeenstemming daarmee vast waaruit de zorg concreet uit bestaat.
- Zoek biddend wat nodig is aan bevrijding, genezing en geestelijke adoptie.
- Zorg voor een structuur van de gemeenschap die duidelijkheid geeft wie waarvoor verantwoordelijk is.
- Stel één oudere aan om het overzicht te bewaren en zorg te coördineren.
- Zorg concreet: voorbede door gebedsteams, contacten en gezin- en familielevens, reiniging, evenwicht in werk, rust en ontspanning.
- De leefomgeving moet veilig zijn en geen triggers bevatten.
- Zoek verandering van identiteit niet van rol.
- De leefomgeving bij adoptie aan huis moet begrijpend en betrokken zijn maar niet willen reddend of co-dependent gedrag vertonen.
- Stuur regelmatig een andere oudere of therapie-buddy om een gebedssessie bij te wonen.
- Benadruk de liefde van de leden onder elkaar en de betrokkenheid bij elkaars noden.
- Neem de gewonde ook op aan de gevende kant van het kerkelijk leven zodat hij zijn gaven in kan zetten.
- Voor meer richtlijnen zie blz. 339 en verder van “De Rode draak verslagen”.

PRAKTISCHE RICHTLIJNEN OM ‘ZWAKKEN EN GEWONDEN’ OP TE NEMEN IN EEN GEESTELIJKE FAMILIE:

1. Het leiderschap in de kerk moet goed voorbereid zijn. Het programma moet door allen, inclusief de voorganger, worden gedragen. Een draagvlak houdt ook in dat er een budget is. Er moet bij de leiders en volwassen leden
2. bereidheid zijn om tijd te steken in de voorbereiding en uitvoering van het programma.

3. De leden van de kerk moeten worden voorbereid. Een aantal leden moet begrijpen wat de voordelen van een christelijke structuur zijn voor het herstel van trauma's. Er moeten vrijwilligers worden gevonden, die de gaven hebben het programma mogelijk te maken. De vrijwilligers moeten voor hun taken worden toegerust. De gebedsteams moeten worden geïnstalleerd en geactiveerd. De kerk moet stimuleren dat iedereen betrokken is bij geestelijke adoptie.
4. De 'gewonden' moeten worden voorbereid (vooral het gaat om ex-sekteleden) Ernstig getraumatiseerden mensen moeten individuele therapie krijgen, naast de hulp die vanuit de gemeenschap wordt geboden. Iedere 'overlevende' moet een gebedspartner toegewezen krijgen. 'Overlevenden' moeten gestimuleerd worden om te blijven functioneren op hun werk of opleiding.
5. De therapeuten waarmee wordt samengewerkt moeten worden voorbereid. Er moet een crisisplan worden opgesteld. Er moet wederzijds begrip zijn tussen de gemeenschap en de therapeut. De omgeving moet veilig zijn voor kinderen.
6. De werkzaamheden binnen de kerk moeten worden voorbereid.
7. Er moet een programma worden ontwikkeld. (Bij Shepherd's House in de VS werkt men bijvoorbeeld met het CARE programma).
8. Verdeling van verantwoordelijkheden moet in kaart gebracht worden, van de therapeut, gemeente, geadopteerde.
9. Zie voor verdere uitwerking van alle punten blz. 343-362 van 'De Rode Draak verslagen'.

10.3 HET BELANG VAN GOEDE RELATIONELE HERSENVAAARDIGHEDEN

ANTONIO ROSA DAMASIO

António Rosa Damásio is een Portugees neuroloog en schrijver die al tientallen jaren in de VS woont en werkt. Hij is vooral bekend geworden door zijn boek *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain* (De fout van Descartes: Gevoel, verstand en het menselijk brein). Hij beschrijft hierin de biologische basis van de werking van de hersenen. Hij bestudeerde onder andere mensen die na hersenbeschadigingen sterke karakterveranderingen vertoonden. Hij kwam tot de ontdekking dat vooral de veranderingen in de rechterhersenhelft hiervoor verantwoordelijk waren. Mensen leken steeds meer op zichzelf gericht en functioneerden minder relationeel. Pas in de negentiger jaren van de vorige eeuw werd het door middel van hersenscans mogelijk verder onderzoek te doen. Men kon de functies van de hersenen bij levende mensen bestuderen, onder andere door een toegenomen bloedcirculatie als signaal van activiteit van een bepaald hersendeel. Vooral bestudeerde men het centrum dat verantwoordelijk was voor het karakter, en voor normen en waarden. Dit is hetzelfde centrum dat verantwoordelijk is voor de controle van emoties en het omgaan met relaties. Het functioneren van deze prefrontale cortex is bepalend voor onze identiteit en controleert al onze mogelijkheden, vaak voordat we zelfs die keuzes bewust maken. We moeten voorzichtig zijn om het brein als enige bron van onze identiteit te bestempelen, maar het bepaalt zeker voor een groot deel de grenzen van het functioneren van onze identiteit. We belijden onze identiteit als christenen vanuit ons geloof, maar we kunnen niet ontkennen dat de beperkingen van onze identiteit in

de hersenen een grote rol spelen. We kunnen bijvoorbeeld erg angstig zijn, ondanks het feit dat we door het geloof weten niet angstig te hoeven zijn. Alleen mensen die nooit gezien hebben wat de gevolgen van beschadigde hersenen zijn twijfelen aan deze stelling.

DR. ALLAN SHORE

Dr. Allen Shore van de universiteit van Los Angeles publiceerde boeken die een neurowetenschappelijke basis gaven voor de kernwaarden van de Bijbel. Net zoals in een geloofsontwikkeling karakter en vaardigheden ontwikkeld moeten worden, zo moet ook het brein vaardigheden leren, niet alleen op het intellectuele vlak maar vooral op ‘het snelle circuit’ van ons brein.

Dr. Shore bestudeerde meer dan 17 jaar uitslagen van wetenschappelijk onderzoek over de hersenen. Hij heeft een belangrijke bijdrage geleverd in het onderzoek naar de ontwikkeling van onze identiteit. Hij beschreef onder meer het belang van de vaardigheden waarbij vooral de rechterhersenhelft betrokken is. Hij ontdekte dat identiteit en karakter vooral relationeel bepaald wordt door mensen die blij zijn bij ons te zijn. Relationele vaardigheden worden in een vreugdevolle context als het ware van een ouder brein (opvoeder) gekopieerd in het jonge brein (opgroeïend kind). Dit proces is een wederkerig proces, het is een communicatie in de hersenen die sneller verloopt dan onze bewuste gedachten en waar we bewust niet direct vat op krijgen. Dit wordt het ‘snelle circuit’ in onze hersenen genoemd. De relationele vaardigheden worden hier goed of slecht ontwikkeld. De relationele identiteit is het centrum van wie we zijn, en moet steeds worden ‘geüpdatet’ naar de mate we leren om in vreugde deze relationele vaardigheden verder leren te ontwikkelen.

Het is op z'n minst opmerkelijk dat essentiële hersenvaardigheden vaak synoniem zijn met Bijbelse waarden.

Christenen weten: hier is de Schepper aan het werk. De ontwikkeling van de identiteit in een vreugdevolle gemeenschap is een van de kernwaarden van de Bijbel. Christelijk geloof is niet alleen een intellectuele aanname van een aantal dogma's, maar zeker ook een relatie met de levende God en relaties in een liefdevolle, beschermende gemeenschap van gelovigen waarin blijdschap, vrede (shalom) en genadevolle, vriendelijke verhoudingen cen-

traal staan. Christenen worden niet alleen geacht vreugdevolle gemeenschappen te vormen, maar ook een liefdevolle, beschermende invloed op hun (ongelovige) omgeving te hebben.

LANGZAME EN SNELLE HERSENCIRCUITS

We zijn geneigd alles wat sneller gaat dan ons bewustzijn als ‘automatisch’ te benoemen. Maar dat betekent niet dat dit ‘automatisme’ in ons brein niet aangeleerd is. Omdat het zo snel gaat, herinneren we ons niet bewust dat we het toch echt eerst áangeleerd hebben. Deze automatisch aangeleerde processen in onze hersenen zijn bijvoorbeeld: onze identiteit, motivatie, emotionele controle, onze mogelijkheid op iets te focussen, ons geweten en waardesysteem. Deze vaardigheden die vooral met onze identiteit en emotionele intelligentie te maken hebben, vertonen een veel snellere hersenactiviteit dan ons bewuste denken. Vaak nemen we aan dat anderen dezelfde vaardigheden als wij hebben, maar dat is in de praktijk heel verschillend.

Het bewuste denken, voornamelijk aan de linkerhersenhelft gelokaliseerd, wordt het 'langzame circuit' genoemd. Langzaam is maar zeer betrekkelijk want het wordt vijf keer per seconde geüpdatet. De buitenzijde van de hersenen is bedekt met de zogenaamde grijze stof, het meer binnenste is geïntegreerd verbonden met de witte stof. Het identiteitsproces bijvoorbeeld, namelijk dat we weten wie we zijn en hoe we in bepaalde situaties reageren, gaat in het brein sneller, namelijk zes keer per seconde.

De snelheid in onze 'grijze stof' van onze hersenen is zeer flexibel is en past zich aan een nieuwe realiteit aan.

Als iets echter diep in de hersenen verzonken moet worden, creëert het brein bepaalde gewoonten (vaardigheden), een 'ingeslepen' respons in bekende situaties.

Verzonken gewoonten moeten minstens gedurende een maand aangeleerd worden zodat het brein deze zenuwpatronen en reacties in de 'witte stof' kan verankeren.

Als de gewoonte of vaardigheid eenmaal goed geïntegreerd is in de witte stof, gaan verwerkingsprocessen zelfs 200 x (!) sneller als in de grijze stof.

ALARM..!

Aangezien de gemiddelde persoon in Nederland meer dan drie uur op een dag televisie kijkt en nog eens 4 uur per dag geconfronteerd wordt met een op tekst-gebaseerd communicatieapparaat zoals iPad, computer, mobiel etc., is het waarschijnlijk dat de communicatievaardigheden van zijn rechterhersenhelft sneller verdwijnen dan de regenwouden in de wereld. Hier zou nu een alarm moeten afgaan..!

Als we de vaardigheden en gewoontes van de witte stof begrijpen, dan weten we dat ze veel sneller dan ons bewuste gaan. Goede ingeslepen, duurzame gewoonten in het snelle circuit stellen ons in staat snel van stress terug te keren naar vreugde en rust (herstellen van relaties), snel na iedere piek emotie in een crisis onszelf te herinneren wie we zijn en hoe we in dergelijke situaties moeten reageren vanuit een betere zelfbeheersing. In een slecht getraind vaardigheidscircuit zullen we met al deze vaardigheden worstelen en een groot beroep doen op ons (langzame) bewuste denken en blijven we vaak verstrikt blijven in een kringetjes denken wat uiteindelijk vaak tot ongecontroleerde emoties en gedrag leidt.

10.4 LINKER EN RECHTER BREIN - LANGZAME EN SNELLE CIRCUIT

Er zijn dus twee verschillende systemen die we misschien al te simplistisch het linker en rechter brein noemen. Simplistisch omdat de integratie van die systemen normalerwijze op een heel bijzondere manier verbonden zijn. Het systeem dat aan

de linkerkant dominant is, is het 'langzame circuit'. Dit maakt bewuste gedachten mogelijk. Het is uitermate geschikt voor management. Haar belangrijkste taak is resultaatgericht, het voorziet in verklaringen en oplossingen in de problemen waarmee we geconfronteerd raken. Daarnaast is er dus het 'snelle circuit' wat zich vooral onbewust afspeelt en sneller werkt als ons bewustzijn. Haar belangrijkste werk is relatiegericht, en bepaalt, zoals eerder gezegd, voor het grootste gedeelte onze identiteit en controle van onze emoties. Het snelle gedeelte luistert niet naar woorden maar observeert wat mensen doen. Dit verklaart ook dat we soms een aanwezigheid voelen voordat we aan een persoon denken.

Langzame circuit

Snelle circuit

Managementsysteem

Mastersysteem

'Langzame' processor 5 Hz

'Snelle' processor 6 Hz

Actief in bewuste toestand

Boven en onder bewust

Linkerhersenhelft dominant

Rechterhersenhelft dominant

Volgt het mastersysteem

Bepaalt individuele identiteit

Het bedenkt strategieën

Bepaalt groepsidentiteit

Lost problemen op

Regelt individuele motivatie

Doet aan lange termijnplanning

Regelt groepsmotivatie

Optimaliseert resultaten

Optimaliseert betrokkenheid

Een voorbeeld van verschillend werkende hersenhelft dominanties

Marcus Warner, president van de 'Deeper Walk International' geeft in zijn boek *Rare Leadership* een voorbeeld van een verschillend dominantsysteem. Hij was in gesprek met enkele pastors die klaagden over de jeugd die de kerk verliet. Ze overlegden hoe ze de kerk voor de jeugd weer aantrekkelijk konden maken. Door dit management-denken raakten de leiders verstrikt in het 'langzame circuit'. Het resultaat was dat de oplossingen

om de jeugd weer terug in de kerk te krijgen steeds gericht waren op programma's. Ze waren alleen aan het stoeien met een linker dominant denken dat op resultaat gericht was en alleen op probleemoplossing. Doordat Marcus zich meer op zijn snelle rechter brein oriënteerde, bemerkte hij dat hun probleem weinig te maken had met programmeren. De oplossing lag veel meer op het gebied van relaties. Er waren maar weinig jongeren in de kerk die een relatie met een oudere hadden. Volwassenen en ouderen werkten nauwelijks aan een relatie met de jeugd in de kerk. Het gevolg was dat de jongeren zich geïsoleerd en niet verbonden voelden met de kerk.

Als je jongeren in de kerk wilt houden, moet je ervoor zorgen dat ze zich betrokken, gewaardeerd en geliefd voelen.

Welke muziekgroep er speelt en wat voor programma er in de dienst is, heeft daar weinig mee te maken. Marcus pakte het voorzichtig aan, hij maakte de pastors niet boos of bang door te zeggen dat als ze het niet anders aanpakten ze de jeugd voor altijd kwijt waren. Maar hij begon ze bewust te maken van de relationele betrokkenheid. Hij gebruikte ook nieuwsgierigheid als een belangrijk gereedschap en vroeg hen: "Hebben jullie dit probleem ook weleens bekeken vanuit de (groeps)identiteit van de gemeente en het feit dat ze zich thuis en gewaardeerd voelen in plaats van nieuwe programma's te plannen?" Uiteindelijk was - om te beginnen - de band tussen de pastors al meer betrokken in dit gesprek. Voor alle duidelijkheid, zijn punt was niet om het denken uit te schakelen, maar vanuit een vaardig 'sneller circuit' te komen tot een meer geïntegreerd denken waarbij linker en rechter brein op een optimale manier functioneerden.

Therapie en 'snelle circuit'

De meeste therapieën besteden maar weinig aandacht aan vaardigheidstrainingen en passen bijgevolg voor iedereen dezelfde methode toe. Het merendeel van de relationele vaardigheden

HERSENEN

LINKER HELFT

RECHTERKANT VAN LICHAAMSCONTROLE

- Redenering
- Geschreven taal
- Rekenvaardigheid
- Gesproken taal
- Wiskundige vaardigheden
- Objectiviteit
- Wetenschappelijke kennis
- Analytisch
- Logica

RECHTER HELFT

LINKERKANT VAN LICHAAMSCONTROLE

- Intuïtie
- Synthetiseren
- Gezichtsherkenning
- Creativiteit
- Bewustzijn van kunst/muziek
- Subjectiviteit
- Verbeelding
- 3D vormen
- Emotie

- PARIËTAAL** Intelligentie, taal, lezen, sensatie
- FRONTAAL** Gedrag, intelligentie, geheugen, beweging
- ACHTERHOOFD** Zicht
- TEMPORAAL** Gedrag, gehoor, spraak, zicht, geheugen
- CEREBELLUM** Balans, coördinatie
- HERSENSTAM** Bloeddruk, ademhaling, hartslag, slikken



VERBAZINGWEKKENDE FEITEN OVER DE HERSENEN

- 86 miljard neuronen
- 2% van totale gewicht
- 3-1000TB
- Bevat 60% vet
- Verbruikt 20% van alle energie
- Gemiddeld gewicht is 1300 gram

van de hersenen zijn onderdeel van de affectregulatie, verwerking van de realiteit en identiteitsvorming, hetgeen de basis is waarop hogere vaardigheden gebouwd worden.

Wanneer elementaire relationele functies zoals interactieve emotionele regulering ontbreken of verstoord zijn, zullen de hogere hersenfuncties niet goed functioneren of gestrest zijn.

We kunnen bijvoorbeeld constateren dat iemand vrij goed functioneert als hij of zij alleen is, maar dat in aanwezigheid van anderen relaties vaak onder druk staan en de emotionele regulatie, het tot rust komen in een relatie, herhaaldelijk mislukt. Als dit goed tot ons doordringt, moeten we beseffen dat therapeuten als belangrijke voorwaarde om hun werk goed te doen, de volledige lijst van relationele vaardigheden moeten beheersen. Scholing van therapeuten zal erop gericht moeten zijn om zwakke plekken op dit gebied te identificeren en te leren hoe je de ontbrekende vaardigheden moet verwerven en doorgeven aan anderen. Succesvolle therapie is gebaseerd op het kennen van relationele vaardigheden die nodig zijn voor de communicatie van mens tot mens, van brein tot brein. Clinici zouden opgeleid moeten worden om de structuur, chemie en functionele configuratie van het brein te veranderen, om zo nieuwe vaardigheden te ontwikkelen en deze voorrang te geven.

TOEPASSING: GEZOND LEIDERSCHAP EN HET SNELLE CIRCUIT

‘RARE leadership, 4 uncommon habits for increasing Trust, Joy and Engagement in the People you lead ‘ is een interessant boek, geschreven door dr. Jim Wilder en dr. Marcus Warner in 2016. RARE is een acroniem voor de 4 belangrijke hersenvaardigheden van succesvolle leiders:

- De R is van Remain Relational (Blijf in een relationele modus).
- A is van Act like Yourself (Blijf getrouw aan je identiteit).
- R is van Return to joy (Als je emotioneel geprikkeld bent, leer weer snel tot rust en vrede te komen).
- E van Endure hardships well (Leer ontberingen te verdragen).

RARE-leiders leren relaties belangrijker te vinden dan problemen, en verkleinen de kans op een definitieve breuk. Ze inspireren hun volgelingen om bij te komen van sterke negatieve emoties en ze bewaken de eenheid in hun teams door mensen, die overweldigd zijn door sterke negatieve emoties, te herinneren aan hun identiteit. Ze leiden volwassen volgelingen op in het proces van verzorging en waardering van hun relationele vaardigheden. Leiders kunnen alleen relationele vaardigheden doorgeven zoals ze zelf hebben, anders functioneren ze uit angst en belemmeren de groei van hun volgelingen. Goede leiders erkennen hun eigen beperkingen en doen hun uiterste best om in hun beschikbare tijd aan zichzelf en anderen te werken. De prioriteit aan vreugdevolle vaardigheden geven betekent ook de nadruk leggen op eigen persoonlijke groei als onmisbaar deel van een succesvol leiderschap.

Onderzoeken hebben aangetoond dat effectieve leiders vreugdevol, relationeel en creatief zijn ingesteld, veel meer dan leiders die alleen probleemgericht, angstig en rigide zijn.

Dat betekent dat hun relationele brein goed getraind en vaardig is. Alleen goede informatie, een goede scholing en charisma maakt iemand nog niet direct een goede leider. Relationele leiders met emotionele intelligentie geven vaak een succesvol werk door.

LEIDING VAN GOD

Christenen die gewend zijn om alleen maar de leiding van God te bedenken vanuit het langzame bewuste circuit, zullen moeite hebben God toe te laten in het snelle circuit van het brein waar ze niet voortdurend op een bewuste manier God kunnen volgen in al Zijn acties. Hun belangrijkste bezwaar is dat ze het toelaten van God in het totale brein zien als een charismatische gave of een overbodige nieuwe toevoeging in de Bijbel (het spreken

van God). Dr. Dallas Willard, schrijver van het boek 'In search of Guidance' (later bij een nieuwere druk de toevoeging 'In hearing God'), merkt op dat God op verschillende bijzondere en active manieren de gedachten van Zijn kinderen leidt. Gods stem kénnen en geleid worden door de Heilige Geest is de erfenis van Gods volk. Veel meer dan bang te zijn als we Gods leiding zoeken, moeten we het verwachten vanuit onze kennis van de Bijbel.

Natuurlijk moeten we alles toetsen, maar durf ook te verwachten dat God daadwerkelijk leiding geeft. In Joh.10:27 staat: "Mijn schapen luisteren naar Mijn stem, Ik ken ze en zij volgen Mij".

Het Griekse Woord voor kennen hier is ginosko (NT1097). Ginosko is een persoonlijk relationeel kennen, het staat voor weten, herkennen, begrijpen of 'volkomen begrijpen'. Het is niet alleen een uitwisseling van informatie maar meer een ervaring van kennen die voortkomt uit een relationele verbinding en interactie. Het woord ginosko wordt ook gebruikt in Marc.5:29 waar de bloedvloeien-de vrouw 'merkte' (voelde) aan haar lichaam dat ze voorgoed van de kwaal genezen was.

Dallas Willard verklaarde dat het LIFE model de beste methode is waarin God centraal gesteld wordt en leidt tot een herstel van veel beschadigde gemeenten. De belangrijkste voorwaarde volgens Dallas Willard is liefde voor mensen. In een liefdevolle, compassierijke en genadevolle gemeente zijn niet alleen geleerde leiders met allerlei titels een belangrijke voorwaarde, maar leiders die geestelijk volwassen zijn en zich actief en bewust richten op Gods leiding. Volwassenheid is niets meer dan een goed werkend systeem van relationele vaardigheden van waaruit Gods leiding voortdurend gezocht wordt. In het LIFE model wordt dit 'Immanuel Lifestyle' genoemd.

10.5 IMMANUEL LIFESTYLE

Immanuel betekent 'God met ons'. Het LIFE Model spreekt over Gods verlossingswerk (redding), het werk van God in het leven van een mens en over het werk of: de verantwoordelijkheid van

de mens zelf. Die twee aspecten komen samen in de naam Immanuel, één van de namen van onze Verlosser Jezus Christus, God met ons. Jim Wilder heeft dit verder uitgediept in het Immanuel Lifestyle model, als kenmerkend onderdeel van het LIFE model.

De drie belangrijkste aandachtspunten bij het Immanuel Lifestyle model zijn:

- Ontwikkeling van een multi-generationeel individu met een groepsidentiteit. Betrokken zijn van verschillende leeftijdsgroepen op elkaar.
- Een Immanuel-levensstijl waarin, door de interactieve aanwezigheid van God in het heden, onze relaties in overeenstemming met Hem gebracht worden.
- Vervanging en ontwikkeling van relationele vaardigheden van hersenfuncties als deze ontbreken bij individuen, gemeenschappen en culturen.

10.6 DE CIRKEL VAN GEESTELIJKE GROEI NAAR VOLWASSENHEID

Een mens die het verlossingswerk van God aanvaardt en daarbij zijn of haar eigen verantwoordelijkheid ten aanzien van geestelijk groei oppakt - biddend en lezend in de Bijbel voor Goddelijke leiding - dan zal merken dat de Heilige geest nieuw leven brengt. Volgens de Bijbel heeft dit nieuwe leven grote waarde in het hier en nu maar ook voor de eeuwigheid. Het dient Gods Koninkrijk. Dit gebeurt volgens een geestelijke weg met kenmerkende ankerpunten, die we in de Bijbel terugvinden. Een plaatje zegt meer dan 1000 woorden.

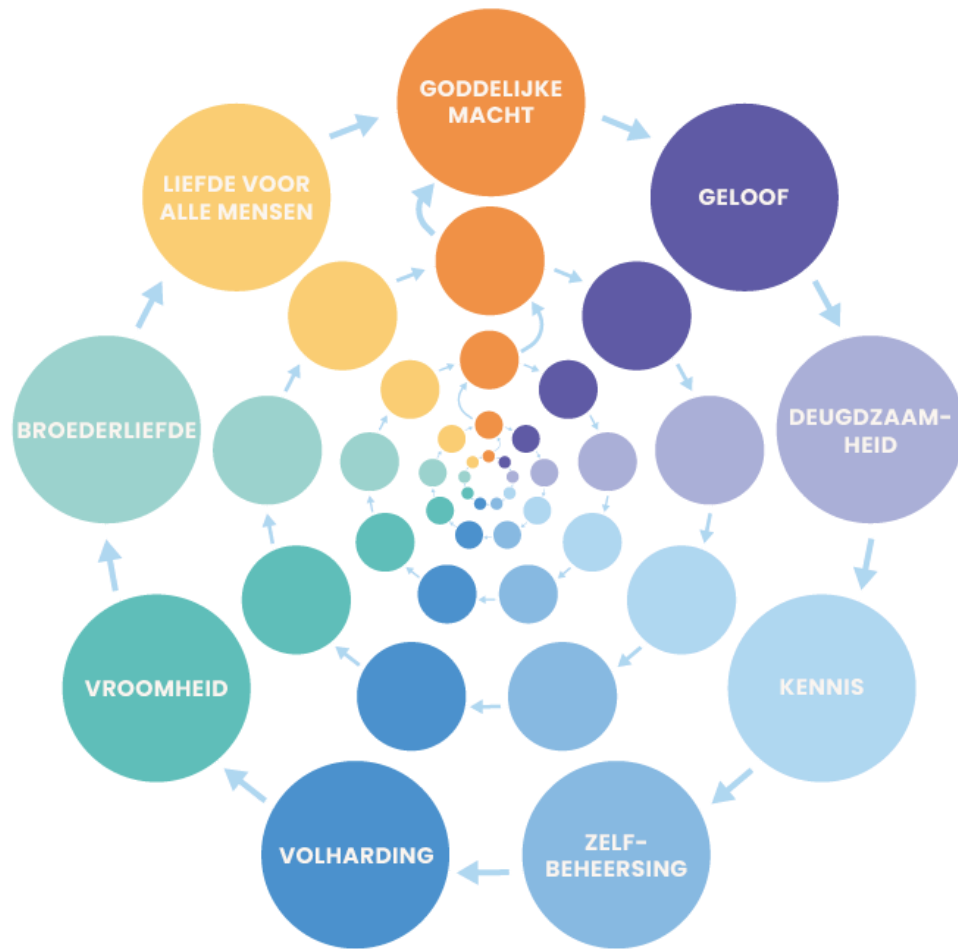
De groei van een christen vanaf het moment van bekering is feitelijk de groei naar geestelijke volwassenheid in Christus, de groei naar de volle christelijke identiteit zoals God bedoelt en door de apostel Petrus uiteenzet in 2 Petr. 1: 3-11.

In de vertaling van Het Boek staat het zo:

(....) 3 Het is belangrijk dat we Hem steeds beter leren kennen. Want dan kan Hij ons door zijn goddelijke kracht ook steeds meer helpen. Hij zal ons dan alles kunnen geven wat we nodig hebben om te leven zoals Hij het wil en om Hem te dienen.

Hij heeft ons geroepen om zijn hemelse macht en eer met ons te delen. 4 Hij heeft ons kostbare en grote beloften gedaan.

GROEI IN DE GODDELIJKE NATUUR



DE 4 NIVEAUS SCHEMATISCH OVERZICHT

Niveau	Principes van het Life Model	Geestelijke dimensie	Hersengebied (bijgevoegd)	Hersengebied functie	Capaciteit Bevoegdheid	Te onderscheiden pijn	Disfunctie	Herstel bronnen nodig
1	Erbij horen	Geestelijke adoptie	Thalamus en basale ganglia (binding)	Wat en wie is persoonlijk	Persoonlijke realiteit	Pijnlijk bestaan	Gestoorte persoonlijke realiteit	Twee verbonden relaties voor het leven
2	Leren geven en ontvangen	Liefdesleven (geen dood)	Rechter amygdala (bewaking)	Goed, slecht en angstig	Verbinden of vermijden	Doordringende angst	Angst bindingen en mapping	Een hoog getraind (controlecentrum)
3	Herstel van gezondheid opnieuw synchroniseren	Synchroniseren met God (een door de Geest geleid leven. Relationeel)	Rechter cingula cortex (moederhart)	Vergelijking van energieniveaus	Gedeeld bewustzijn (mind matching)	Continue distress in zes slechte gevoelens	Verlies van relationele capaciteit en continue distress	Getrainde hersenen (getrainde controlecentra)
4	Rijpen	Handelen als je zelf (goed lijden)	Rechter prefrontale cortex	Onze aandacht focussen in tijd gemeten	Zelf in tijd (opeenvolgend)	Verlies van aandacht (richting) en reactie	Onvolwassenheid (gebrek aan complexiteit)	Gemeenschap
4+	Zuiver blijven in identiteit	Leven vanuit je hart	Linker hersenen	Verklaringen	Autobiografie	Interne conflicten	Incoherent, verbrokkeld (identiteit gebaseerd op leugens)	Geïnternaliseerde geestelijkheid

Daardoor zijn we ontsnapt aan dood en bederf. Nu kunnen we nieuwe mensen zijn die op God lijken. De dood en het bederf heersen in de wereld door de verkeerde verlangens van de mensen. 5 Doe daarom je best om door jullie geloof verstandig te worden. En door verstandig te worden zullen jullie God goed leren kennen. 6 En door God goed te kennen, zullen jullie groeien in zelfbeheersing. En door te groeien in zelfbeheersing, zullen jullie groeien in geduld. En door te groeien in geduld, zullen jullie groeien in ontzag voor God. 7 En door te groeien in ontzag voor God, zullen jullie groeien in de liefde voor de broeders en zusters. En door te groeien in de liefde voor de broeders en zusters, zullen jullie groeien in werkelijk onzelfzuchtige liefde. 8 Want als deze dingen bij jullie aanwezig zijn en steeds meer groeien, zijn jullie niet zinloos bezig. Dan is aan jullie leven te zien dat jullie onze Heer Jezus Christus kennen.

9 Maar als bij iemand niets van al deze dingen te vinden is, is hij geestelijk blind en ziet hij de dingen niet goed. Dan is hij vergeten dat God hem vergeven heeft dat hij Hem vroeger ongehoorzaam was. 10 Doe daarom extra je best, broeders en zusters, om te doen waarvoor God jullie heeft geroepen en uitgekozen. Want dan zal het nooit verkeerd met jullie aflopen. 11 Dan zal de deur naar het eeuwige Koninkrijk van onze Heer en Redder, Jezus Christus, wijd voor jullie openstaan.

9 Maar als bij iemand niets van al deze dingen te vinden is, is hij geestelijk blind en ziet hij de dingen niet goed. Dan is hij vergeten dat God hem vergeven heeft dat hij Hem vroeger ongehoorzaam was.

10.7 RELATIONELE EIGENSCHAPPEN EN DE BIJBEL

Als je het woord koinonia (vriendschap-broederschap) in de Bijbel onderzoekt, dan is dat altijd ingebed in een relationele en vreugdevolle, vriendelijke en genadige verbintenis. De vriendschap in een koinonia -gemeenschap is een verbintenis voor altijd. Dit verbond gaat zelfs verder dan 'tot de

dood ons scheidt' en verandert ons steeds meer tot 'wij' (in Christus) in plaats van 'ik'. Lees 1 Cor.1:8-10:

'Hij is het ook die u tot het einde toe de zekerheid geeft dat u geen blaam zal treffen op de dag van onze Heer, Jezus Christus. God, door wie u geroepen bent om een te zijn met Zijn Zoon Jezus Christus, onze Heer, is trouw. Broeders en zusters, in de naam van onze Heer Jezus Christus roep ik u op om allen eensgezind te zijn, om scheuringen te vermijden, om in uw denken en uw overtuiging volkomen een te zijn'. In de koinonia leren we betere relaties met behulp van de Heilige Geest. (2 Cor. 13:13) Onze dienst en bedieningen komen tot stand door koinonia (Gal. 2:9). Het heeft oog voor de behoeften van de ander en spoort aan tot het dragen van elkaars lasten (Gal. 6:2). Soms ook met samen delen in het lijden (Fil. 3:10). Johannes gaat nog een stap verder en benoemt het delen en leren van karaktervorming in relationele verbondenheid een teken dat onze zonden vergeven zijn: 'Maar gaan we onze weg in het licht, zoals Hijzelf in het licht is, dan zijn we met elkaar verbonden en reinigt het bloed van Jezus, Zijn Zoon ons van alle zonde' (1 Joh. 1:7).

RELATIONELE VAARDIGHEDEN VAN JEZUS ALS VOORBEELD

In alle evangeliën komen we onder de indruk van de relatie van Jezus tot God. Hij stond met God in een levensgemeenschap en 'beleefde' Hem, en dat was genoeg. Zijn weten over God vloeide voort uit Zijn omgang met God. Wanneer Hij over God sprak, sprak Hij in het volle besef van Gods tegenwoordigheid. Hij kende als niemand Gods Woord, Zijn linker- en rechterhersenhelft moeten volmaakt gesynchroniseerd zijn. Het is niet waar dat Hij een heldhaftig geloof moest oefenen, ondanks alle tegenspraak die Hij te verduren had. Nee, voor Jezus was God niet iets twijfelachtigs.

Hij was zich voortdurend bewust van de aanwezigheid van God. Om met Lehman te spreken: "Zijn relationele circuit stond altijd aan, zelfs tot aan het kruis!"

Johannes noemt de handelingen die Jezus deed: tekenen, die zinnebeelden moesten zijn van Zijn geestelijke leven (Joh. 2:11; 20:30). Deze tekenen waren geen toverijen, maar stonden steeds in dienst van geestelijke, zedelijke doeleinden, en van Zijn liefde.

Deze dienende liefde beheerste Zijn handelen. Ze getuigden van volmaakte relationele vaardigheden. Neem bijvoorbeeld het aanraken van de zieken. In die tijd was een doofstomme meer het voorwerp van ontzetting dan van medelijden. Jezus benaderde mensen met een liefdevol hart en een vriendelijke aanraking (Marc. 7:33). Jezus' betekenisvolle aanrakingen van zieken, en in het bijzonder blinden en stommen, waren liefdevol. Hoeveel liefdevolle warmte moet Zijn hand niet hebben uitgestraald naar het dode dochttertje dat op bed lag? (Marc. 5:41). Zijn lichaamstaal was niet gemaakt, maar volkomen in overeenstemming met zijn zondeloze ziel.

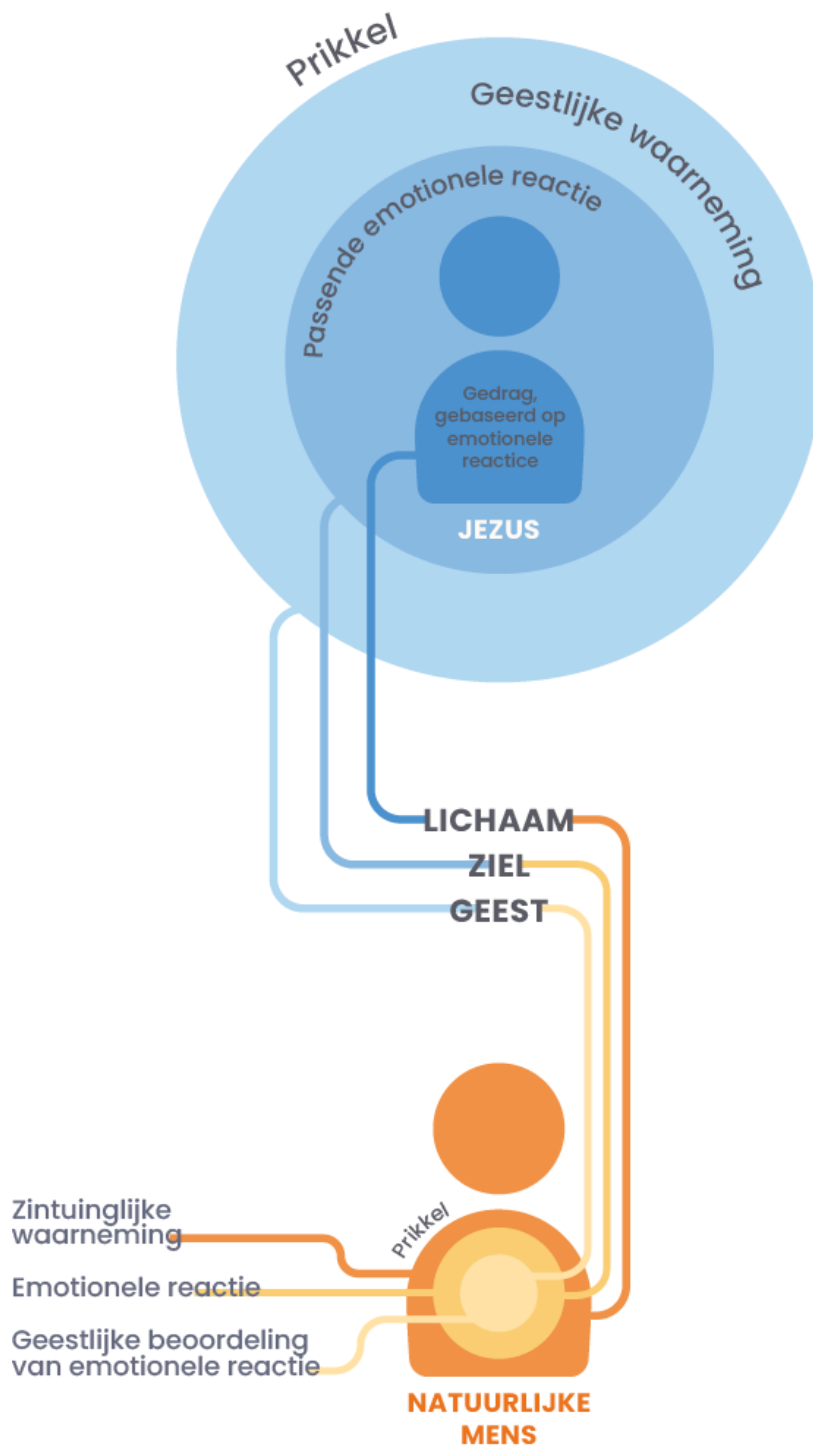
Bij de gevangenneming weken de justitiële medewerkers terug voor Zijn 'lichaamstaal' van woord, blik en gestalte (Joh. 18:6). Bij de Schriftgeleerden en Farizeeën beproefde Hij het afgestompte geweten van hen door hun blik te vangen bij de genezing van de man met de verschrompelde hand (Luc. 6:10). Hoe ontvlamde toen Zijn boosheid, die weer plaats maakte voor diepe droefheid (Marc. 3:5). In Marc. 10:23 werkten Zijn ogen mee om de apostelen de gevaren van grote rijkdom in te prenten. Daarna was er in vers 27 weer een blik om hen troost te geven en te benadrukken dat bij

God niets onmogelijk is. Jezus kende de macht van Zijn ogen. In de nacht van het verraad leidde Jezus Petrus door Zijn blik naar de reddende uitgang van diep berouw (Luc. 22:61). Met een bijzondere aandacht heeft Hij de natuurverschijnselen waargenomen. Hij zag de mussen op het dak (Matt. 10:29), de bloemen in de tuin (Matt. 6:28), de kleermaker bij het verstellen (Matt. 9:16), de kinderen die op de markt zitten en elkaar iets toeroepen (Luc. 7:32) Jezus had een volmaakte beeldspraak, passend bij Iemand, die een volmaakte lichaamstaal had.

Hij liet zich een penning overhandigen (Matt. 22:19), Hij stelde een kind in het midden (Matt. 18:2), Hij wees met een vinger naar de leliën in het veld en de vogels (Matt. 6:26,28), op het vissersnet aan de oever van de zee (Matt. 13:47) en op de Zaaier en de akker (Matt. 13:3). Hij gaf aanschouwelijk onderwijs door zinnebeeldige handelingen. De apostelen moesten leren de minste te zijn, en daarvoor nam Hij een linnen doek en een waterbekken en waste hun voeten (Joh. 13:14). Ze moesten weten dat Hij zou gaan steven. Het brood dat ten teken was van Zijn lichaam,

GEEST, ZIEL, LICHAAM

van de aardse mens en van Jezus



verbrak Hij voor hun ogen (Matt. 26:26). Ze moesten weten dat Hij voor hen moest sterven, en daarvoor reikte Hij hun het verbroken brood aan, opdat ze het zouden mogen eten. Ze moesten weten waar Hij bleef, en daarom voer Hij voor hun ogen ten hemel op (Hand. 1:9). Jezus is in de hemel als in de gelovigen, alomtegenwoordig door Zijn Geest. De 'uitstraling' van Jezus was er altijd een

van medeleven, liefde en barmhartigheid. Zijn relationele modus stond altijd aan. Zijn vriendelijkheid en goedheid zorgden ervoor dat de ouders hun kinderen bij Hem brachten, zodat Hij ze kon aanraken (Matt. 18:12). Een zonnige hartelijkheid had Hem op al Zijn wegen begeleid, en hoewel Judas Hem met een kus zou verraden, verweet Hij Simon de Farizeeër dat deze Hem geen kus gegeven had (Luc. 7:45). De oude oosterse wijze om een begroeting met een kus te verbinden werd een christelijke gewoonte (Rom. 16:16, 1 Kor. 16:20, 1 Petr. 5:14).

JEZUS FIJNGEVOELIGE ZIEL

Deze krachtige persoonlijkheid was echter ook een zeer gevoelig mens. Hij had een fijngevoelige ziel. Bij het overlijden van Lazarus zag Hij hoe Maria en de Joden, die bij haar waren, rouw bedreven. Hij was diep bewogen en Jezus begon ook te huilen (Joh. 11:35). Hij hilde ook bij de gedachte aan de ondergang van Jeruzalem (Luc. 19:41). Toen Hij de weduwe achter de doodskist van haar enige zoon zag gaan (Luk. 7:13) had Hij diep medelijden, ook toen Hij bemerkte dat het volk, dat Hem volgde in de woestijn, te weinig eten had. Tijdens het uitspreken van de strenge woorden over de laatste tijden en geweldige bedreigingen, greep het verdriet Hem aan, als hij dacht aan de vrouwen, die in die angstige dagen in verwachting zouden zijn of hun baby moesten zogen als ze vluchtten vanuit Jeruzalem (Matt. 24:19,20). En hoe moet Jezus zich gevoeld hebben, toen ‘wildvreemde’ kinderen zich graag door Hem lieten omhelzen (Marc. 10:16). Hij was niet alleen bewogen over anderen, maar ook over zijn eigen lot: “De vossen hebben holen en de vogels hebben nesten, maar de Mensenzoon kan Zijn hoofd nergens ter ruste leggen” (Matt. 8:20). In de hof van Gethsemané vroeg Hij Zijn discipelen: “Blijf bij Mij, en waak met Mij”(Matt. 26:38). Nergens vinden we bij Hem een onderdrukking van Zijn eigen gevoelsleven of iets van stoïcijnse

ongevoeligheid. Hij was er zeker van dat Hij na 3 dagen weer zou opstaan, maar dat heeft Hem niet verhinderd, in Zijn menselijke ziel de diepe pijn en bitterheid te voelen en te doorworstelen.

EMOTIONELE REACTIES

Om iets over de relatie ziel/lichaam aan te geven, is het onderstaande schema van Tom Marshall verhelderend. Toelichting: via onze zintuigen ontvangen we de één of andere prikkel. Stel dat we de buurman zien, met wie we vorige week ruzie gehad hebben. We hebben dan prikkel A, de buurman, en vervolgens de zintuiglijke waarneming B, het zien van de buurman.

De zintuiglijke waarneming, het zien van de buurman, wekt een emotionele reactie op. Dit kan irritatie, verwarring, boosheid of wrok zijn. We herinneren ons wat hij heeft gezegd. We bedenken wat we hadden moeten terugzeggen, maar waar we op dat moment niet aan dachten.

Tenslotte geeft onze geest, in de functie van ons geweten, over deze heftige emoties zijn mening: “Dat is verkeerd. Je mag niet boos of haatdragend zijn ten opzichte van je buurman...”

DE VOLMAAKTE REACTIE OP HEFTIGE REACTIES

Het probleem is dat het geweten te maken krijgt met emoties, die al opgeroepen zijn. Wanneer onze gevoelens zo opgezweept zijn en tot daden over willen gaan, is de invloed van ons geweten het zwakst. Als u de evangeliën leest, zult u zien dat Jezus helemaal niet zo leefde. Wat wij als natuurlijk

beschouwen, is in feite het tegenovergestelde. Wil het één en ander weer op zijn plaats komen, dan moet het omgedraaid worden.

*Jezus leefde in relatie met mensen en zijn omgeving met Zijn Geest 'aan de buitenkant'.
Met andere woorden: Hij leefde meer vanuit Zijn Geest dan vanuit Zijn gevoel.*

De figuur geeft ook de reikwijdte van onze zintuigen weer. Wat onze tastzin betreft, reiken onze zintuigen niet verder dan

ongeveer een meter. Ons gehoor reikt een aantal meters. Ons gezichtsvermogen reikt een aantal kilometers. Het bereik van ons verstand is veel en veel groter. Het bereik van onze geest strekt zich uit tot in eeuwigheid, tot in het oneindige tot in God. Omdat Jezus als het ware met Zijn geest voorop leefde, raakte Hij iedere situatie eerst met Zijn geest aan. De emotionele reacties die Hem tot handelen aanzetten, kwamen daardoor voort uit een geestelijke waarneming. Dit is zo belangrijk dat we het door de evangeliën willen staven.

In Marcus 6:34 lezen we: 'Toen Hij uit het schip ging, zag Hij een grote schare en werd met ontferming bewogen, omdat zij waren als schapen, die geen herder hebben, en Hij begon hen vele dingen te leren'. Wat gebeurde er? Jezus 'zag' wie ze waren. Hij zag niet alleen een menigte mannen, vrouwen en kinderen. Hij had ook een geestelijk beeld van wie ze waren: schapen zonder dat iemand voor hen zorgt. Dit geestelijke beeld had een emotionele reactie tot gevolg: mededogen. En dit bracht Hem tot een passende handeling. Hij begon hen te onderwijzen, en later gaf Hij hen te eten.

Een ander voorbeeld in Marcus 3: Jezus ging de synagoge binnen en zag daar een man met een verschrompelde hand. Hij zei tegen de aanwezigen: "Is het geoorloofd op de sabbat goed te doen of kwaad te doen, een leven te redden of te doden?" Ze bleven zwijgen. Misschien wisten ze het antwoord niet. Maar de tekst zegt verder: 'En nadat Hij hen, zeer bedroefd over de verharding van hun hart, rondom Zich met woede boosheid had aangezien, zei Hij tot de mens: Streck uw hand uit! En hij strekte haar uit en werd weer gezond'. Wat Jezus zag, toen Hij rondkeek, waren de harde, bittere harten van de mensen, die liever zagen dat een man misvormd bleef dan dat aan de regels getornd werd. Uit die geestelijke waarneming kwam een emotionele reactie voort, in dit geval verdriet en boosheid. Met deze gevoelens als motivatie riep Jezus de gehandicapte man naar voren. En in hun aanwezigheid, op de sabbat, genas Hij de verschrompelde hand. Zo reageerde Jezus in Lucas 19: 41-43 over Jeruzalem. Jezus zag de stad, maar Hij zag meer dan alleen de straten en de gebouwen. De geest van profetie kwam op Hem en Hij 'zag' de toestand waarin de stad zich bevond en de gevolgen van haar zonde en Hij hilde van verdriet.

'Laat die gezindheid bij u zijn, welke ook in Christus Jezus was' (Fil. 2:5).

'Weest dan navolgers Gods als geliefde kinderen en wandelt in de liefde, zoals ook Christus u heeft liefgehad en Zich voor ons heeft overgegeven als offergave en slachtoffer, Gode tot een welriekende reuk' (Ef. 5:1-2).

Authentiek reageren

Het controlecentrum van ons brein (prefrontale cortex) heeft zich zoals wij eerder zagen, tot doel gesteld om ons in herinnering te brengen hoe wij onder alle omstandigheden als onszelf kunnen reageren, met andere woorden 'authentiek kunnen reageren, vanuit je ware identiteit'. Of nog weer anders gezegd, het gaat hier om een goed verloop van het synchronisatieproces tussen binnen- en buitenkant, ongeacht wat er gebeurt. Zodra er wat gebeurt, treden er emoties op als vreugde, droefheid, schrik, woede, schaamte, walging, wanhoop en vernedering. Soms ontstaan zij van binnenuit en soms ook worden zij opgeroepen door anderen om ons heen. Wanneer ons controlecentrum onontwikkeld en ongeorganiseerd is, wanneer we niet de relationele vaardigheden geleerd hebben, dan verloopt het synchronisatieproces niet goed en kunnen wij door deze sterke emoties de controle over ons leven kwijtraken. We kunnen door sterke emoties 'overruled' worden, en daardoor anders reageren dan we zouden willen volgens onze identiteit. Zo zouden we bijvoorbeeld agressie met agressie kunnen beantwoorden. Bij Jezus was dit geenszins het geval!

Zelfs in Zijn meest heftige pijnen en emoties aan het kruis bleef Jezus zichzelf. Hij raakte niet getraumatiseerd en Hij beantwoordde agressie niet met agressie. Integendeel, Hij riep Zijn Vader op tot vergeving!

Om dit te kunnen, zijn een volmaakt geestelijk leven en een volmaakte beheersing van de 19 vaardigheden nodig (hoofdstuk 11).

HERSTEL VAN TRAUMA'S VOLGENS HET LIFE MODEL

De voorgaande lessen waren van zijn belang voor een goed begrip van dit hoofdstuk, die gaat over herstel van trauma's in het LIFE model. Het LIFE model is zoals we zagen ontwikkeld vanuit een neurowetenschappelijke basis, die overeenkomt met het bijbels wereldbeeld waar het gaat om de verhoudingen tussen hersenen, lichaam en de relaties in de (kerkelijke) gemeenschap. Het is tevens een kader voor het herstel van trauma's op basis van een integratie van geestelijke en neurologische elementen.

Vanuit zowel een geestelijk als neurologisch perspectief kan de werking van een trauma gedefinieerd worden als het onvermogen om een ervaring te verwerken en individuele emoties te reguleren. In dit hoofdstuk worden de gemeenschappelijke uitgangspunten in traumaherstel en de noodzakelijke rol van het individu en de gemeenschap in de totstandkoming van het herstelproces beschreven. Aan de orde komen neurologische overwegingen bij het verwerken van traumatische gebeurtenissen en de uitgangspunten en benodigdheden voor Immanuelgenezing en herstel binnen een gemeenschap. Immanuel staat hierbij voor 'God met ons'.



11.1 DE UNIEKE ASPECTEN

Het LIFE model is uniek omdat het drie elementen combineert die over het algemeen niet gecombineerd worden, namelijk:

1. Multi-generatieve gemeenschap.
2. Immanuel levensstijl.

3. Relationele hersenvaardigheden.

Ze zijn van groot belang bij de verwerking van trauma's. De multi-generatiele gemeenschap herstelt en handhaaft capaciteit. De Immanuel levensstijl creëert en onderhoudt een veilige verbondenheid met God, en de relationele hersenvaardigheden herstellen en bouwen aan de volwassenheid van het collectieve brein/lichaam/gemeenschapssysteem die nodig is voor een vreugdevol en vredig samenleven. Het model is ontworpen om het rendement en de werkingssfeer van andere modellen en methoden te versterken door aandacht te besteden aan de opeenvolgende taken, vaardigheden en Gods leiding bij de wederopbouw van gemeenschappen. Wijlen dr. Dallas Willard zei: "Het LIFE Model is het beste model wat ik gezien heb. Een model dat Christus in het centrum van de begeleiding zet en herstel biedt aan uiteengevallen gemeenschappen binnen de christelijke kerken".

Toepassingen van het LIFE model zijn mogelijk voor veel onderwerpen. In de bespreking van trauma's is het LIFE model gebruikt om na te gaan hoe door trauma's identiteitsproblemen worden veroorzaakt en hoe geestelijke en neurowetenschappelijke processen van opbouw van de identiteit herstel voor menselijke gemeenschappen kunnen brengen. Diverse methoden om een volwassen capaciteit van christelijke gemeenschappen te meten en te herstellen, zijn gebaseerd op het LIFE model. Zo is er THRIVE, een relationele hersenvaardigheidstraining en ook Connexus, voor bloeiende gemeenschappen.

BIJBELS WERELDBEELD VAN HET LIFE MODEL

De meeste trauma-therapeuten zijn bekend met de ontwikkelingen in de neurowetenschappen bij het uitvoeren en

het ondersteunen van hun behandelmethoden. Bij het LIFE model is men eerst op zoek gegaan naar de dynamiek die trauma's veroorzaakt en die voor herstel kan zorgen. Technieken waarvan bekend is dat ze traumaherstel stimuleren werden beschreven en vervolgens werd nagegaan welke nieuwe toe te voegen elementen het traumaherstel zouden kunnen bevorderen.

Het LIFE model is ontwikkeld vanuit een joods-christelijk wereldbeeld dat voorziet in de volgende twee overeenkomsten in alle menselijke ervaringen:

- Dezelfde geestelijke waarheden zijn voor alle mensen gelijk.
- Alle mensen zijn beter af als zij hun hersenen en lichaam in een bepaalde gemeenschap onder controle hebben.

In dit wereldbeeld is Gods schepping bedoeld als een ideaal in de harmonie tussen de geestelijke en fysieke werkelijkheid.

Wat geestelijk waar is, moet optimaal werken voor de mens als schepsel van God. Vanuit dit spirituele perspectief moet wat goed is voor de geest ook goed zijn voor de hersenen en wat schadelijk is voor de geest, ook schadelijk voor de hersenen, het lichaam en de relatie in de gemeenschap. Dit wordt pas duidelijk als we zien dat de hersenen functioneren als een onlosmakelijk relationeel or-

gaan in een gemeenschap van jonge en oude mensen. Zowel het ontstaan als het herstel van trauma's is nauw verbonden met de relaties die iemand in een levende gemeenschap met anderen ervaart.

Bij een eerste oppervlakkige analyse blijkt dat er een sterke gelijkenis is tussen spirituele kernwaarden en een optimale ontwikkeling van de hersenen. In de relatie van lichaam en geest waarderen we zaken als: verschillende bewustzijnsniveaus van vreugde en vrede; cycli van rust en activiteit; relaties gebaseerd op liefde; tederheid tegenover kwetsbaarheid. Maar ook het synchroniseren van functies, oplossen van pijnlijke ervaringen,

waarheid die ervaringen zinvol maakt, de vorming van de individuele en collectieve identiteit, het overwinnen van dingen die verkeerd gaan en de groei van het gewenste zelf ('ik').

WAT IS EEN TRAUMA VOLGENS HET LIFE MODEL?

Er is geen algemene overeenstemming over wat iets tot een trauma maakt. Ook al is een aantal symptomen van PTSS vaak ook al wel duidelijk, de aard en intensiteit die leidt tot een traumatische gebeurtenis varieert sterk van persoon tot persoon. Waar zit dat verschil in?

1. Het LIFE model stelt dat een trauma allereerst een verstoring (zonder reparatie) is van de normale relationele respons op onze situatie die kenmerkend zou moeten zijn voor mensen die hun leven, ook in relatie met anderen, op orde hebben. Relationele processen in een situatie van veilige verbondenheid met anderen die resulteren in een manier van oplossen van gebeurtenissen, weerspiegelen onze individuele ervaringen en groepsidentiteit, bijvoorbeeld hoe ik en mijn geliefden reageren op het verlies van een vriend. Het ernstig verstoren van onze externe relaties leidt tot een desynchronisatie van die delen van de hersenen die betrokken zijn bij relatie en identiteit. Verlies van een samenhangende relationele hersenfunctie manifesteert zich uitwendig door een gebrek aan relationele shalom (vrede) als die ervaring met onverwerkte gevoelens van het verleden steeds terugkomt alsof die nog steeds in het hier en nu actief is. Het individu voelt zich door de veroorzaker van het trauma verlaten en alleen.

Wanneer het herstel van de verstoring van relationele processen uitblijft, is het resultaat een terugkerende verstoring van het 'weten wie we zijn' en 'hoe we in relaties moeten reageren', bij de herinnering van de gebeurtenis.

Dit maakt het trauma ook tot een probleem dat onze gemeenschapszin raakt. Het trauma ontwikkelt zich indien zowel het individu als de gemeenschap niet in staat zijn de ervaring intern te verwerken en niet in staat zijn te antwoorden met veilige relationele verbindingen. In een gemeenschap zou men moeten leren hoe vanuit de groepsidentiteit gereageerd moet worden om een traumatische gebeurtenis te verwerken.

1. Het LIFE model stelt dat deze verstoringen van de interne regulatie niet relationeel verwerkt kunnen worden wegens een gebrek aan emotionele capaciteit (vermogen) om de intensiteit van emotionele pijn te verwerken. Dit gebrek om in relatie met anderen te blijven, heeft te maken met de duur, de intensiteit en de complexiteit van de traumatische beleving. We raken geeste-

lijk uitgeput en worden overweldigd in de mate waarop de intensiteit van de gebeurtenissen, de duur, de mogelijke herhaling en de manier waarop ze ons kunnen triggeren, vat op ons heeft.

Pijn, ziekte, lichamelijk letsel, boosheid, haat, afwijzing, langdurig gebrek aan slaap, herhaald verlies van geliefden en andere cumulatieve factoren verminderen onze mogelijkheid tot verwerking.

Doordat de capaciteit (het in staat zijn om iets te verwerken) vooral ontwikkeld wordt als een functie die geleerd wordt in veilige relaties, heeft niet iedereen dezelfde veerkracht. Leeftijd en verbondenheid met de gemeenschap zijn bepalende factoren voor het weer (kunnen) ontwikkelen van veerkracht. Hieruit volgt dat hoe zwakker het individu of de gemeenschap is, hoe vatbaarder iemand voor trauma's is. Net zoals iemand een slecht ontwikkeld immuunsysteem tegen biologische gevaren kan hebben, kan het ook zijn dat men slechte strategieën heeft om individueel en als gemeenschap emotionele stressoren te overwinnen. Sommige gemeenten hebben weinig sociale en individuele

hulpmogelijkheden om schaamte, woede, vernedering, haat, verlies, agressie, angst en andere negatieve ervaringen te kunnen helpen verwerken. Het risico voor het ontstaan van trauma's heeft dus alles te maken met de relationele vaardigheden van zowel het individu als de gemeenschap waar hij of zij deel van is. In een groep waar mensen sterk op elkaar betrokken zijn, zullen zelfs ernstige en schaamtevolle gebeurtenissen geen trauma tot gevolg hebben, maar als schaamte snel het einde van een relatie betekent, zal zelfs een minder schaamtevolle situatie een trauma kunnen veroorzaken.

1. Een vierde factor die van belang is bij het wel of niet ontstaan van een trauma is de mate waarin deelname aan een gemeenschap veilige verbindingen en uitingsmogelijkheden voor het 'ware ik' kan scheppen. Wanneer een gemeenschap overgeestelijke, bovenmenselijke inspanningen vraagt of helemaal geen menselijke hulp biedt, kan zo'n omgeving zelfs averechts uitwerken!

11.2 TYPE A EN TYPE B TRAUMA'S

Als een stressfactor groter is dan de individuele en collectieve sterkte, moeten we nagaan welke zwakheden er zijn en in welke intensiteit ze aanwezig zijn om de mate van traumatisering te begrijpen en zicht op het herstelproces te krijgen. Het LIFE model spreekt van een type A-trauma bij verwaarlozing en van een type B-trauma bij ernstige gebeurtenissen. Door de afwezigheid (A) van noodzakelijke basisvoorwaarden ontstaat vaak een verzwakte neurologische capaciteit die gemakkelijker tot overweldiging en traumatisering leidt dan bij iemand van gelijke leeftijd die wel basisvoorwaarden heeft meegekregen in zijn opvoeding. Ieder voorbeeld van een A-trauma kan zo letsel veroorzaken. B-trauma's zijn het gevolg van ernstige gebeurtenissen. Deze (B) zijn altijd pijnlijk, maar of ze echt tot trauma's leiden hangt af van de capaciteit van het individu en de ondersteuning van de gemeenschap en de mate waarin de gemeenschap communiceert om het herstel te bevorderen..

Een neurologisch programma voor het herstel van trauma's moet dus aandacht hebben voor zowel A- als B-trauma's. Herstel en genezing hebben zowel te maken met het vervangen van ontbrekende en noodzakelijke randvoorwaarden als met het oplossen van de schade die veroorzaakt is door nare gebeurtenissen.

Zowel vanuit een geestelijk als ook een neurologisch perspectief kan het effect van een trauma gedefinieerd worden als: het onvermogen om een ervaring te verwerken terwijl men in relatie met anderen blijft (relationeel) en men probeert de individuele en gedeelde emoties te verwerken. Ook vanuit een neurologisch standpunt betekent een trauma het onvermogen om een emotionele ervaring te verwerken, terwijl men goed in contact en verbonden blijft met anderen. Door dit te begrijpen kunnen we ons voorstellen dat een trauma sommige onderdelen van de ontwikkeling remt of blokkeert, waardoor het slachtoffer zich in zijn of haar situatie alleen voelt met vaak een ongeremde emotionele tsunami als gevolg. Daardoor wordt men snel getriggerd en wordt de onderlinge coherentie vrede verstoord; het ontwricht het gemeenschapsgevoel en leidt tot een herhaalde of blijvende staat (zowel intern als extern) van desynchronisatie in relaties en is daarom uiterst pijnlijk.

Om enig inzicht te krijgen in de prognose van een trauma, kan het van belang zijn om eerst te inventariseren in welke mate men A- en B-trauma's heeft ondergaan. In een grafiek kunnen we op de horizontale lijn de A-trauma's inschalen (bij het punt O geen A-trauma of afwezigheid van affectieve en afgestemde relaties en bij het punt R een grote mate van afwezigheid van affectieve en afgestemde opvoeding en liefdevolle relaties), en op de verticale lijn kunnen we de B-trauma's afzetten (bij het punt O geen trauma's en bij het punt P een grote mate van aanwezigheid van B-trauma's). Heeft iemand én veel B-trauma's én veel A-trauma's dan ligt het snijpunt van deze lijnen rechts boven in de grafiek en zal de prognose van een trauma het moeilijkste

zijn, omdat bij het verwerken vaak weinig mogelijke vaardigheden aanwezig zijn. Natuurlijk spelen ook andere factoren zoals ontwikkeld geloofsleven en liefdevolle (steun) relaties een rol bij een goede prognose.

POSTTRAUMATISCHE STRESS -STOORNIS - DE LICHAAMELIJKE REACTIES

Posttraumatische stress-stoornis, of in het Engels: Post Traumatic Stress Disorder (PTSD), is een angststoornis als gevolg van een verlate of verlengde reactie op een stress veroorzakende gebeurtenis of situatie (van korte of lange duur) van een buitengewoon bedreigende of catastrofale aard, die bij vrijwel iedereen grote angst zou veroorzaken. Laten we eerst eens kijken wat de lichamelijke gevolgen (kunnen) zijn van de angst op korte en langere termijn. Bij een acute angst worden alle beschikbare krachten in het lichaam gemobiliseerd om aan de noodtoestand het hoofd te bieden. Allereerst is er een activering van een deel van het onbewuste zenuwstelsel en wel het sympathische systeem. Dit zorgt voor wat de Engelsen noemen een 'fight or flight'-reactie. De bloeddruk neemt toe, de ademhaling versnelt, het stresshormoon adrenaline wordt in ruime mate afgegeven in het bloed, de spieren spannen aan, de pupillen verwijden, en nog veel meer, dit alles om de angstoorzaak ook fysiek aan te kunnen door te vluchten of vechten.

Hormonaal gebeurt er nog veel meer, zie daarvoor mijn boek 'Heel de mens'. Normaliter zullen deze reacties afnemen als de angstoorzaak weer weg is, en komt het lichaam weer tot rust. Bij de zogenaamde posttraumatische stress komt het lichaam niet zo tot rust wat gewoonlijk bereikt wordt door de activiteit van de parasympathicus, het andere, rustgevende, deel in het onbewuste zenuwstelsel.

Een gevolg van het trauma is dat er altijd een psychologische en lichamelijke hyperactivering is, het is als het ware een blijvend verwachten (anticipatie) van gevaar. Dit wordt ook vaak getriggerd door situaties die bewust of onbewust doen denken aan het oorspronkelijke trauma.

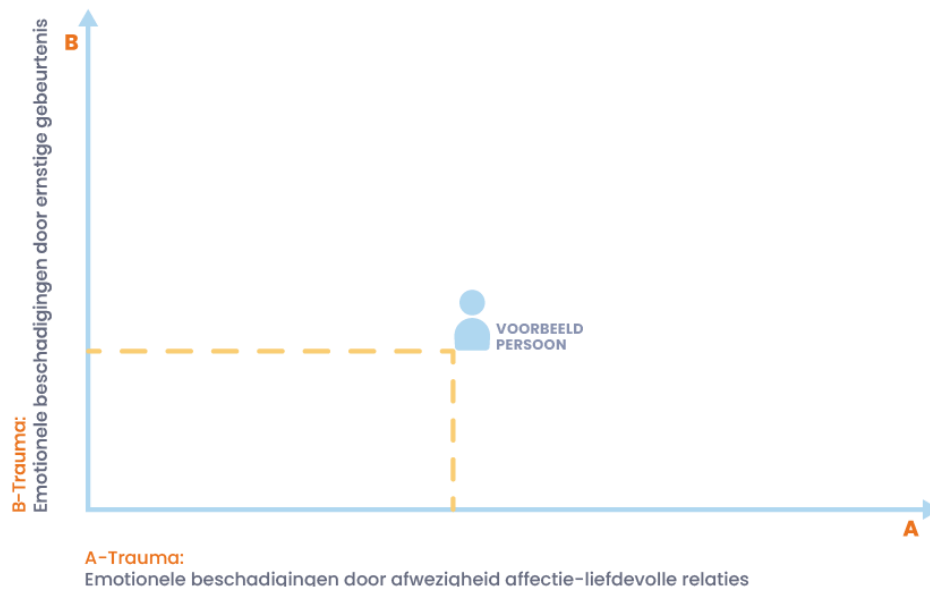
Daardoor vindt er een chronische verschuiving plaats in de balans die er normaliter in het onbewuste of vegetatieve zenuwstelsel bestaat.

De al eerder genoemde sympathicus blijft steeds actief en het lichaam herstelt niet van de stressreacties. Soms bestaan deze overmatige stressreacties maanden of zelfs jaren, hetgeen allerlei chronische lichamelijke klachten veroorzaakt. Functies van het parasympathische deel van het onbewuste zenuwstelsel, zoals een goede functie van de spijsvertering, de doorbloeding van de huid, de doorbloeding van de hartspier zelf, het immuunsysteem, worden niet meer gestimuleerd zodat er chronische klachten kunnen ontstaan als spijsverteringsproblemen, spastische darm, huidproblemen, zogenaamde aspecifieke klachten zoals vatbaarheid voor virussen, vermoeidheid, maar ook psychische klachten zoals angst, depressieve gevoelens, prikkelbaarheid enzovoort.

POSTTRAUMATISCHE STRESS; psychische KLACHTEN

Naast de genoemde aspecifieke psychische klachten vanwege de voortdurende hyperactivering spelen er nog andere gevolgen. Zo kunnen er dwangmatige herbelevingen plaatsvinden door de bijna onuitwisbare indruk van het traumatische moment. Het trauma dringt zich op in het dagelijks leven. Door triggers, dat zijn bewuste en onbewuste reacties, die veroorzaakt worden door situaties, geluiden, geuren die voor een deel lijken op de omstandigheden van het trauma, kunnen de lichamelijke en psychische reacties weer gestimuleerd worden.

PROGNOSE A-B- TRAUMA'S



De amygdala, de diep in de hersenen gelegen 'scanner' op angst, wordt overgevoelig en waarschuwt bij ogenschijnlijke normale omstandigheden alsof het bijzonder gevaarlijke situaties zijn.

Deze stimuli zijn onbewust en niet of nauwelijks door getraumatiseerde personen uit te schakelen. Vaak ontbreekt het aan traumatische herinneringen, er is geen duidelijke (verbale) context, wat soms openbaar wordt door flarden van herinneringen, spontane uitroepen en gebaren.

PROF. DR. VAN DER KOLK

Prof. Dr. Bessel van der Kolk, een bekende traumapsychiater, ontdekte dat door de voortdurende hyperactivering van het sympathische zenuwstelsel, er tijdelijk een einde komt aan het verbale, 'tallige' opslaan van herinneringen, en dat het centrale zenuwstelsel overschakelt op zintuiglijke en iconische herinneringsvormen die in de kinderjaren overheersen. Kinderen die normaal ontspannen en onbekommerd spelen, gedragen zich vaak na een trauma anders: zij lijken eindeloos, vreugdeloos en eentonig te handelen. Bijvoorbeeld door op een dergelijke manier met een pop te spelen. Posttraumatische stress manifesteert zich vaak in dwangmatige herbelevingen op een dergelijke manier. Soms proberen sommigen de traumatische gebeurtenissen als het ware opnieuw te 'beleven' c.q. ermee af te rekenen, door bijvoorbeeld de plaats des onheils weer op te zoeken. Zo ging een vrouw die op jonge leeftijd op een bepaalde plek was verkracht, en gewaarschuwd was, daar nooit meer terug te komen, bewust weer terug naar die plek om haar angst te overwinnen, niet zonder risico overigens. Prof. dr. Bessel van der Kolk, baanbrekend onderzoeker en een van 's werelds meest vooraanstaande deskundigen op het gebied van trauma-gerelateerde stress, ontwikkelde een lichaamsgerichte traumatherapie die een wetenschappelijk bewezen alternatief is voor medicatie en traditionele cognitieve gedragstherapie.

Als het fight or flightmechanisme zijn doel voorbij schiet, zien we in combinatie met het dwangmatig handelen een vervlakking, dit is een toestand van volslagen machteloosheid, waarin geen enkele vorm van verzet meer baat, en die leidt tot overgave. Het zelfverdedigingsmechanisme raakt dan geheel buiten werking. Men ontsnapt echter niet door alleen maar daadwerkelijk te handelen, maar door een verandering van de bewustzijnstoestand. Het is te vergelijken met de situatie bij dieren die, wanneer ze worden aangevallen, compleet verstijven. Door veranderde waarnemingen is ook het tijdsbesef veranderd, soms trekken gebeurtenissen in slow motion voorbij, soms is er een besef van leemte van tijd. Men is zich bewust dat men geen herinnering heeft van een korte tijdsperiode. Soms ervaren patiënten dat ze naast zichzelf staan en de situatie van een afstand bekijken. Deze bewustzijnstoestand heeft kenmerken van een hypnotische trance: het vrijwillig handelen wordt gestaakt, initiatief en kritisch oordelen worden opgeschort en er doet zich een subjectieve afstandelijkheid voor die resulteert in verdoving en ongevoeligheid voor pijn. Het werkelijkheidsbeeld wordt vertekend met als gevolg depersonalisatie, derealisatie en gewijzigd tijdsbesef. Hierdoor ontstaan ook allerlei geheugenproblemen. Na een traumatische ervaring ontstaat er vaak een patroon waarbij dwangmatige herbeleving en vervlakking (twee tegengestelden) elkaar afwisselen.

Men zit gevangen tussen de uitersten van geheugenverlies en het herbeleven van het trauma; tussen het zich opdringen van heftige overweldigende emoties en het volledig uitblijven van emoties; tussen prikkelbaar impulsief handelen en de totale onmogelijkheid om te handelen.

Wanneer de dwangmatige symptomen afnemen (soms na enkele maanden of jaren), gaat de vervlakking domineren.

11.3 DE VERBAL LOGICAL EXPLAINER (VLE)

We hebben een deel van onze hersenen (brein/geest) die ik de verbaal-logische uitlegger (VLE) noem. De VLE functioneert door het geven van ‘verklaringen’, die ons helpen met het organiseren, structureren van en zin geven aan onze ervaringen en de wereld om ons heen. Meestal werkt dit goed. Onze VLE helpt ons voortdurend om zin te geven aan ons leven, en meestal werkt hij zo snel en vlug dat we het zelf niet in de gaten hebben. Het begint meestal met basale, adequate en accurate informatie, waaruit in principe geloofwaardige verklaringen voortkomen. Als echter de VLE begint met verstoorde en/of inadequate informatie en data, volgen er voornamelijk gebrekkige verklaringen. Als de VLE bijvoorbeeld begint met impliciete herinneringsgedachten en emoties van niet verwerkte trauma’s (dus herinneringen die een inhoud hebben waarvan het niet duidelijk is waar ze vandaan komen), zal hij proberen een verhaal te maken van hoe deze gedachten en emoties in de omstandigheden van het nu passen.

Er zijn fascinerende onderzoek studies en klinische beschrijvingen die beschrijven, hoe beperkt de mogelijkheden van de VLE zijn om verklaringen te geven op grond van binnenkomende informatie.

Een van de meest spectaculaire bronnen van informatie hierover, is die over de VLE bij scheiding van de hersenhelften. Als een patiënt op extreme wijze gedesorganiseerd is in zijn brein en niet meer reageert op medicatie, scheidt men soms de linker en rechter hersenhelft door alle verbindingen door te snijden, zodat de overweldigende schade en desorganisatie zich niet van één helft naar het gehele brein uitbreidt. (Dit is natuurlijk een zeer drastische maatregel, maar het kan soms beter zo zijn dan progressieve hersenbeschadiging en daaropvolgend de dood). Als de twee hersenhelften op een dergelijke manier gescheiden zijn, ontvangt de VLE aan de linkerzijde geen informatie meer van de rechter hersenhelft en dat leidt vaak tot zeer interessante ‘oplossingen’ als de VLE het gedrag rechts probeert te verklaren. Zo

is er bijvoorbeeld een studie waarbij men een patiënt eerst een foto liet zien, en daarna een kaart met verschillende foto’s, en vervolgens vroeg men om uit die verschillende foto’s die foto te kiezen die het meest relaties met de eerste foto had.

Door de neurologische aanleg van het visuele systeem is het mogelijk om tegelijkertijd een foto aan de rechterzijde van de hersenen te laten zien en een andere aan de linkerkant, het onderzoeksteam had hiervoor speciale apparatuur ontworpen, die dat mogelijk maakte. Aan de patiënt werd eerst een foto getoond van een kippenpoot aan de linkerkant van de hersenen en vervolgens een foto van een sneeuwstorm aan de rechterkant van de hersenen. Toen hij de tweede set van foto’s aangeboden kreeg wees zijn rechterhand (die correspondeert met de linkerkant van de hersenen) onmiddellijk naar de foto van de kip, terwijl zijn linkerhand (die correspondeert met zijn rechterhersenelft) naar de foto van een sneeuwschuiver wees. Dit was niet bepaald verrassend. Maar toen vroegen de onderzoekers de patiënt om zijn keuze te verklaren. Allereerst verklaarde de patiënt dat hij de foto van de kip gekozen had omdat die bij de kippenpoot hoorde, wat weer niet echt verrassend is. Toen hem echter gevraagd werd waarom hij gekozen had voor de sneeuwschuiver, antwoordde hij, in plaats van te zeggen dat hij het niet wist of zelfs maar te zeggen ‘Ik ben er niet zeker van’, dat als je kippen had, je dan iets nodig hebt om de kippenschuur schoon te maken.

Hij was zich ervan bewust dat deze foto gekozen was in verband met de eerste foto van de kippenpoot, maar vervolgens zich niet bewust van het feit dat deze foto gekozen was als respons van de eerste foto van de sneeuwstorm die aan de rechterkant van zijn hersenen werd aangeboden. Zijn linker VLE had er gewoon een logisch klinkend verhaal van gemaakt. Daarnaast bleek dat de patiënt geen subjectief bewustzijn had, dat zijn VLE aan de linkerkant van zijn hersenen dit verhaaltje verzinnen had dat totaal iets anders was als de werkelijke reden waarom hij de foto gekozen had.

Ook onderzoeksmateriaal van mensen onder hypnose leidt tot verrassende resultaten ten aanzien van de werking van de VLE.

Bijvoorbeeld het bekende voorbeeld dat iemand zich niet bewust is van een post hypnotische suggestie als de werkelijke oorzaak van een bepaald gedrag, terwijl de VLE er een verhaal van maakt als er gevraagd wordt naar de uitleg van dat gedrag. Als tijdens een demonstratie iemand in een hypnotische trance is, kan de hypnotiseur een post hypnotische suggestie doen, zoals: ‘Als ik drie keer op de tafel met mijn pen tik, sta je op en opent het raam, en je zult je niet herinneren dat ik je deze instructies gegeven heb, totdat ik je daar toestemming voor geef’. Daarna wordt deze persoon uit de

trance gehaald en enkele minuten later, nadat de demonstratie is afgelopen, tikt de hypnotiseur schijnbaar onbewust drie keer met zijn potlood op de tafel. De gehypnotiseerde persoon staat op en doet het raam open en terwijl hij terugloopt naar zijn stoel vraagt de hypnotiseur: 'Waarom deed je het raam open?' Je zou denken dat de persoon even na zou denken en verward zou kijken, angstig en misschien enigszins beschaamd om vervolgens iets te zeggen als: 'Ik weet het niet echt. Dit is eigenlijk wel heel gek. Ik zat te luisteren naar je presentatie, en plotseling had ik een soort irrationele impuls om op te staan en het raam open te maken, ik mag hopen dat ik niet gek word of zo.' Het is echter zo dat de meeste mensen heel anders reageren. Soms is er slechts heel kort een kleine aarzeling te zien, of heel even (in een deel van een seconde) een verwarring op zijn gezicht, en vervolgens reageert de persoon met: 'Het is een beetje muffig hier, dus dacht ik: laat ik het raam even open doen.'

Bij de meeste mensen is het moment van verwarring nauwelijks te onderscheiden en de persoon is zich volkomen onbewust dat zijn VLE een totaal verkeerde interpretatie maakt heeft.

Wat bijzonder duidelijk wordt in dit voorbeeld, en ook uit voorbeelden die we kennen bij het Korsakovsyndroom, is het vermogen van de VLE om ergens een verhaal van te maken, en deze verbazingwekkende mogelijkheid gaat vaak vergezeld met een alarmerende afwezigheid van zelfbewustzijn. Met het oog op onverwerkte trauma's en impliciete herinneringen is het duidelijk en relevant dat de VLE snel en 'geruisloos' komt met allerlei verklaringen waarom en hoe je huidige omstandigheden de oorzaak zijn van alles wat je ervaart (in plaats van de getriggerde gedachten en gevoelens, die restanten zijn van niet opgeloste traumatische herinneringen en die hun oorsprong vinden in impliciete herinneringen). Helaas voelen deze verzonnen en gebrekkige VLE verklaringen aan als echt en waarheidsgetrouw. Zonder veel weloverwogen oefeningen schijnen de meeste mensen nauwelijks een verschil te ervaren tussen echte, ware en verzonnen en incorrecte verklaringen.

Als je al een 'verklaring' hebt die vanuit de getriggerde gedachten en emoties als een redelijke respons van de gebeurtenissen in het heden gezien wordt, dan wordt het herkennen van de impliciete herinneringsinhoud zelfs nog veel moeilijker. Als niet verwerkt trauma, impliciete herinneringen en VLE-verklaringen op een dergelijke manier gemixt worden, probeer je het probleem op te lossen door je energie en aandacht te richten op de triggers in het heden alsof ze een ware bron zijn van de impliciete traumatische inhoud. En als de trigger het gedrag van iemand anders blijkt te zijn, zal je proberen het probleem op te lossen door te proberen zijn of haar gedrag te controleren. Bovendien zal het als bijzonder intensief en subjectief waar aanvoelen dat een ander zijn verantwoording op moet pakken die jouw impliciete herinneringspijn veroorzaakt. Je wilt hem of haar niet alleen verantwoordelijk stellen voor het gedrag wat jouw onderliggende trauma triggert, maar je wilt ook dat de ander dat belijdt, en zich verontschuldigt, je schadeloos stelt alsof hij of zij ten volle verantwoordelijk is voor de pijn in de onderliggende traumaherinnering. Je voelt je niet gehoord, begrepen, herkend, veilig of klaar voor verzoening voordat dit gebeurd is.

Detectiveverhalen zijn vaak een goede analogie hiervoor. In de echte goede detectiveverhalen zal een crimineel een niet

opgeloste zaak, die onderzocht wordt door een team van onderzoekers die hem nog steeds zoeken, niet zo maar met rust laten.

Een geslepen crimineel is altijd ernaar op zoek iemand anders de schuld te geven, totdat de zaak gesloten is. Zo'n crimineel wil graag iemand veroordeeld zien voor zijn misdaad, zodat de rechercheurs niet verder gaan met hun onderzoek.

De vergelijking met niet opgeloste trauma's die voortkomen als impliciete herinneringen en het VLE is hetzelfde. Het probleem is nog steeds niet opgelost als je blijft zoeken naar nieuwe aanwijzingen. De impliciete herinneringsinhoud voelt als waar aan in het heden, en je VLE komt met verklaringen waarom men volle verantwoordelijkheid moet nemen voor de triggers in het heden van de impliciete herinneringsinhoud die zich openbaart. Je bent niet meer op zoek naar nieuwe aanwijzingen omdat er al 'iemand beschuldigd en gearresteerd' is. Deze analogie is daarom zo doeltreffend omdat de mensen in het heden voor een belangrijk deel beschuldigd worden voor de beschadigingen die een combinatie zijn van trauma, impliciete herinneringen en VLE -verklaringen van de onderliggende trauma's.

Neem bijvoorbeeld Nancy die een vader had met alcoholproblemen en die het emotioneel en fysiek erg onveilig voor haar maakte. Iedere keer als hij boos werd, ging hij dreigen, keek haar verwoestend aan en intimideerde haar. Dit angstaanjagend gedrag mondde vaak uit in een fysiek geweld, zodat Nancy wist dat hij niet alleen maar blufte. Deze gebeurtenissen speelden zich gedurende de gehele jeugd van Nancy af en ze had veel traumatische herinneringen van deze gebeurtenissen. Nu, vijftientig jaar later, is Nancy getrouwd met David, die af en toe boos wordt maar nooit dreigt, intimideert of agressief wordt. Iedere keer als David boos wordt, voelt Nancy zich bedreigd en geïntimideerd, omdat zijn boosheid haar niet verwerkte herinneringen triggert, en de giftige inhoud van de impliciete herinneringen naar buiten komt en aanvoelt als iets van het nu.

En dan 'bekijkt' de VLE deze informatie en verzint een verklaring in de trant van: "Ik voel me bedreigd en geïntimideerd omdat David me bedreigt en intimideert met zijn boosheid. Hij voelt gevaarlijk aan als hij boos is en ze weet dat het zal escaleren in geweld als ze niet doet wat hij wil... Ze is zich slechts vaag ervan bewust dat ze David nooit gewelddadig met haar of iemand anders gezien heeft en ook dat ze nu specifieke dingen kan benoemen, die aanleiding geven om te denken dat hij dreigend of intimiderend zou zijn, maar ze houdt strikt vast aan de combinatie van haar impliciete herinneringen en VLE-verklaringen omdat het zo dwingend waar aanvoelt.

De combinatie van impliciete herinneringen en verkeerde VLE-verklaringen creëert een onoplosbaar conflict. Nancy voelt zich pas gehoord, gewaardeerd, veilig en klaar voor verzoening als David (plaatsvervangend) verantwoordelijkheid zou nemen voor het pesten en intimideren en het dreigende geweld.

Dit is allemaal waar als het gaat om haar vader, en haar eisen zijn gerechtvaardigd ten aanzien van haar vader, maar de combinatie van haar impliciete herinneringen en VLE-verklaringen veroorzaken ook een dwingende subjectieve perceptie dat ditzelfde plaatje ook nu voor David geldt. Maar,

omdat dit plaatje nu niet actueel is, kan hij er niet eerlijk mee instemmen. Ze zitten daarom vast in een onverzoenlijk spanningsveld, waar zij van hem eist dat ze erkenning krijgt voor wat voor haar waar aanvoelt, en hij weigert iets te bekennen waarvan hij weet dat het niet waar is!

Een ander voorbeeld is dat van John en Sara. Toen John een jongen was, besteedde zijn vader zijn tijd en energie vooral aan de opbouw van een succesvol bedrijf, en negeerde John's moeder die steeds eenzamer werd. Om meer contact met andere volwassenen te hebben ging John's moeder buitenshuis werken, waar haar schoonheid en intelligentie niet onopgemerkt bleven. Haar baas waardeerde haar competentie en voelde zich bijzonder aangetrokken door haar en genoot van haar gezelschap. In eerste instantie zag die vriendschap er goed uit. John bemerkte dat de baas van zijn moeder heel aardig tegen haar was, hij zag dat zijn moeder vaak lachte als ze met haar baas sprak en dat ze zich in het algemeen gelukkiger voelde. Helaas,

wat begon als vriendschap ontwikkelde zich als een intieme relatie, en John's moeder verliet uiteindelijk het gezin om met haar baas te trouwen.

Nu, vijftientig jaar later, is John getrouwd met Sara, die extrovert is en vriendelijk naar al haar bekenden inclusief mannen. John heeft nog nooit iets in haar gedrag kunnen waarnemen dat je zelfs als begin van onbehoorlijk gedrag zou kunnen aanmerken. En toch, als hij ziet hoe ze glimlacht naar hun mannelijke vrienden, worden zijn onopgeloste herinneringen getriggerd en de giftige inhoud van de impliciete herinneringen komen naar buiten en hij voelt dat als waar in het heden. Het voelt als waar aan dat Sara zich op een ongepaste intimiteit verbindt met anderen wat tot een verkeerde relatie moet leiden ('als het al niet het geval is') en het voelt aan alsof Sara hem uiteindelijk zal verlaten voor een andere man. Bovendien geeft zijn VLE de volgende verklaring: "Ik voel me angstig en verraden, en ik heb deze gevoelens omdat Sara ontrouw is. Ik zou me niet zo voelen als zij niet iets verkeerd zou doen...etc. Ook hij is zich er vaag van bewust dat hij niet precies kan verklaren waarom Sara's gedrag ongepast is, en dat hij nog nooit iets echt gezien heeft, maar toch houdt hij vast aan de combinatie van zijn impliciete herinneringen en zijn VLE-verklaring, omdat het zo dwingend als echt aanvoelt!

Hier is de mix van impliciete herinneringen en verkeerde VLEverklaringen opnieuw weer de oorzaak van een onoplosbaar conflict. John wil alleen respect, veiligheid, gehoord worden, en is bereid tot verzoening als Sara haar verantwoordelijkheid op zich neemt voor haar ontrouw. Hij geeft toe dat hij absoluut geen bewijs heeft, dat er op wijst dat ze een intieme relatie heeft, maar hij is bang dat ze seks met andere mannen heeft en hij wil dat ze op zijn minst verantwoordelijkheid neemt voor iedere emotionele relatie die ze met iedere vriend heeft waar ze regelmatig tegen lacht. Ten diepste wil hij dat ze toegeeft dat iedere manier van lachen naar andere mannen onbehoorlijk gedrag is. De glimlach en vriendschap van zijn moeder werden onbehoorlijk gedrag en zijn moeder had een intieme relatie en de combinatie van zijn impliciete herinneringen en zijn VLE-verklaringen maakte dat hij die dwangmatige subjectieve perceptie kreeg dat het met Sara precies dezelfde situatie was in het heden. Maar omdat

dit plaatje niet klopt in het heden, kan Sara daar moeilijk mee akkoord gaan. Ze zijn daarom vastgelopen in een onverzoenlijk verschil, waar hij iets van haar vraagt wat voor hem als dwingend waar ervaren is - en waarvan zij weigert het zich eigen te maken omdat het niet waar is.

TRAUMA EN CAPACITEIT

De mogelijkheid om ervaringen te verwerken en emoties te reguleren is grotendeels afwezig bij de geboorte. De ontwikkeling van dat vermogen in de praktijk heeft dus alles te maken met de opgebouwde volwassenheid van zowel de individuele als collectieve identiteit, want dat is vaak een beslissende factor in het wel of niet ontstaan van een trauma. Kinderen zijn nog niet rijp en zijn bij intense en langdurige gebeurtenissen sterk afhankelijk van de capaciteit van de groep (bijvoorbeeld gezin en/of gemeente). Intens pijnlijke ervaringen hoeven niet traumatisch te worden als de gemeenschap adequaat reageert en het kind helpt om de gebeurtenissen te verwerken. Daarom is een trauma te zien als een gevolg van een gebrek aan ontwikkeling van de individuele en collectieve rijpheid, die nodig is om een situatie met voldoende capaciteit te kunnen verdragen.

Als die capaciteit tijdens pogingen tot verwerking van gebeurtenissen ontbreekt, dan zal dat een belemmering blijven voor het oplossen van een trauma, ongeacht de techniek die men gebruikt. Aanhoudende pogingen van het brein om een trauma te verwerken zullen door onverwerkte herinneringen en flashbacks van getriggerde gebeurtenissen belemmerd worden. De onverwerkte gebeurtenissen zijn steeds latent aanwezig en worden niet opgelost, tenzij men meer volwassenheid en capaciteit ontwikkelt. Een neurologisch model moet dan ook rekening houden met de mate van volwassenheid en capaciteit ten tijde van het trauma en de pogingen om voorafgaande traumatische momenten op te lossen. Allereerst moeten de ontbrekende elementen van rijpheid van het systeem worden geïnventariseerd. Ten tweede moet een hulpverleningstechniek ten tijde van het oplossen van een trauma nooit de 'systeemcapaciteit' van ie-

mand overschrijden. Indien men hier geen rekening mee houdt, zal die hulp tot nieuwe trauma's en verstoring van relaties leiden.

11.4 WAT IS TRAUMA-HERSTEL?

Een manier om traumaherstel te omschrijven is dat iemand, die geconfronteerd is met tegenspoed of met mogelijke traumaveroorzakers, weer in staat is om te handelen en te spreken naar zijn ware zelf (dat is: zijn identiteit, geaccepteerd door de gemeenschap waar hij van uitmaakt).

De persoon doet dat in het vertrouwen dat zijn reactie passend is op de situatie en door zowel zijn of haar groep en door God wordt goedgekeurd. De kennis van hoe we vanuit onze identiteit (ons wezen) moeten handelen is wat we verwachten van ons geloof. Het falen hierin wordt in het joods-christelijk denken met drie termen omschreven, namelijk: zonde, ongerechtigheid en overtreding. De bijbelse inhoud van die begrippen zijn:

1. Zonde: in het Hebreeuws een boogschietterm voor het niet bereiken van het doel, of (in het Grieks) het missen van het doel in elke richting.
2. Onrecht: een misvorming in een ontwikkeling, bijv. een blessure of ziekte, waarbij wat ontwikkeld moest worden niet groeide of misvormd was.

3. Overtreding: doen wat verboden was, of niet doen wat bevolen was. Zonder de wet zou er geen overtreding zijn.

Zelfs een oppervlakkige beschouwing van de desbetreffende Bijbelteksten zal duidelijk maken dat er veel bezorgdheid geuit wordt over misvormingen (ongerechtigheden) van onze identiteit die leiden tot ongerechtigheden in relatie met God en anderen. Hetzelfde geldt voor het tekortschieten (zondigen) in het leven als het gaat om onze identiteit in relatie met God en anderen. De volledige omvang van zonde, ongerechtigheid en overtreding in onze identiteit wordt duidelijk in het licht van de twee belangrijkste geboden: Heb de Here God lief met geheel uw hart, ziel en

kracht en de naaste als uzelf. Zowel de geestelijke gemeenschap als het traumaherstel hebben hetzelfde doel, namelijk: het herstel van ons ware zelf, onze identiteit. Omdat zowel ons geestelijk leven als onze hersenen door God ontworpen zijn, zullen behandelmethoden en resultaten met elkaar moeten harmoniëren.

EEN ZELFONTWIKKELEND HERSTEL

Het eerste wat opgemerkt kan worden is dat misvormingen van karakter, denken en gedrag doorgegeven kunnen worden van persoon tot persoon en van generatie op generatie. Het feit dat misvormingen zich verspreiden, betekent dat wanneer we de omvang en de gevolgen van het trauma proberen tegen te gaan, dit herstel van persoon tot persoon en zelfs van generatie op generatie moet worden uitgedragen. We leven in een wereld met zowel getraumatiseerde als gezonde mensen, maar zelfs in het geval dat niet-getraumatiseerde mensen gezonde kinderen opvoeden, zal dit niet de verspreiding van trauma's van de ene naar de andere generatie tegenhouden. Herstel in getraumatiseerde groepen moet plaatsvinden vanuit een gezonde achterban en zich verspreiden van persoon tot persoon en zelfs van groep tot groep. Dit kan alleen gebeuren als de middelen tot herstel toegankelijk en veilig zijn voor de meeste mensen en het genoeg resultaat opbrengt om door te gaan. Om dit resultaat te bereiken moet het herstel voldoen aan de eisen van de betrokken hersensystemen en zich verder verspreiden in geestelijke gemeenschappen die de zegen van God ervaren. Een dergelijke aanpak zou goed verenigbaar zijn met de hoogste normen van de professionele zorg, ook al kunnen de methoden en waarborgen variëren.

11.5 TOETSING VAN AANNAMES

Veel trauma-modellen 'werken', maar toetsing van aannames blijft een vereiste. Hulpverleners zijn doorgaans bijzonder gepassioneerd in het geven van hulp bij traumaherstel, maar helaas maakt dat een objectieve analyse moeilijk. Besprekingen van verschillende behandelingsmodellen leiden vaak nog niet eens

tot overeenstemming als het gaat om definities, vooronderstellingen, voorwaarden of doelen.

Modellen die effectief zijn, hebben veel overeenkomsten, maar verschillen wat betreft de noodzakelijk geachte elementen die hen uniek maken. Een deel van die 'onenigheid' wordt veroorzaakt door financiële overwegingen, omdat de ontwikkelaars van het model hun opleiding willen beschermen omdat ze er veel tijd en energie in gestoken hebben. Het mag echter duidelijk zijn dat naast de spe-

cifieke technieken van een methode, ook de opeenvolgende taken van de gemeenschappelijke elementen het resultaat regelen. De meeste boeren oogsten, planten, besproeien, bemesten, wieden onkruid, veranderen van gewas en oogsten op basis van beslissingen die rekening houden met de (kalender)tijd en de weersomstandigheden.

Ongeacht de volgorde van die stappen zal men oogsten (en zal het ‘werken’), maar als men de optimale, dat wil zeggen: natuurlijke volgorde in acht neemt zal de opbrengst maximaal zijn.

De beste opeenvolging van handelingen voor een hoge opbrengst zal meestal ook het minst vermoeiend voor de boer zijn en de continuïteit van een bedrijf bevorderen. Zo’n bedrijf heeft meer kans zich te herstellen van een droog of nat jaar, een storm of andere problemen.

Men zou terecht verwachten dat een betrouwbare traumahersteltherapie, gebaseerd op een gezonde relationele neurologie en spiritualiteit, zou kunnen verklaren waarom een model of techniek werkt of problematisch is. De unieke bijdragen van het neurologisch/geestelijk model betreffen de optimale fasering van het herstel met betrekking tot de opbouw (accumulatie) van systeemcapaciteit (volwassenheid, groei) en met een directe werkingscapaciteit van het systeem. Als dit gecombineerd wordt en we de mate van volwassenheid en de actuele capaciteit van een systeem kennen, is dit behulpzaam om ons bij de opeenvolgende interventies alleen te richten op de ontbrekende elementen of vaardigheden, want dat is minder complex en kost

minder inspanning. Men kan de volgorde van de herstelmaatregelen voor een toch al getraumatiseerd systeem zo nemen, dat zo weinig mogelijke capaciteit verbruikt wordt.

Samenvattend moet een neurologisch model zorgvuldig aandacht besteden aan de volgorde van opeenvolgende taken om het rendement te vergroten, de emotionele belasting te verlagen en rekening te houden met de aanwezigheid van de mate van volwassenheid en groei voor een geslaagd herstel.

Getraumatiseerde personen moeten de weg naar blijdschap en vreugde kunnen terugvinden.

Traumaherstel ontwikkelt zich in het algemeen door toegewijde inspanningen van meelevende mensen die geconfronteerd worden met anderen die als gevolg van verschrikkelijke omstandigheden, weerzinwekkend gedrag of catastrofale gebeurtenissen geteisterd worden door enorme pijn en functiestoornissen. De heftige emotionele branden waar traumaherstel bij betrokken is, worden niet gemakkelijk geblust met rustige gesprekken door nuchtere hulpverleners. Voor zowel de hulpverlener als het slachtoffer die bij traumaherstel betrokken is, is het niet eenvoudig een alternatief pad naar herstel te bewandelen. Veelvuldige kritiek, schadelijke behandelingen, rechtszaken, kosten en contra-lasten hebben er niet aan meegeholpen om een open discussie over dit probleemgebied bespreekbaar te maken.

Een herstelmodel op basis van ervaring leidt tot zekere vooroordelen. Zo wordt vaak gedacht dat bij herhaalde pogingen om een probleem op te lossen, de laatste stap in het proces de doorbraak gecreëerd heeft en daarom de belangrijkste is. Een ander veel voorkomend misverstand is dat de methode die werkte in een individuele oplossing van een trauma ‘dus’ de beste oplossing is voor alle soorten trauma’s en voor alle culturen. Zo zijn bijvoorbeeld in onze westerse culturen een groot aantal seksuele trauma’s verborgen, waardoor het nodig is dat slachtoffers hun verhaal vertellen om tot een oplossing van hun probleem te komen. Het vertellen van ‘het verhaal’ is echter vrijwel

altijd de laatste stap in het proces. Dit in tegenstelling tot veel andere regio’s en culturen, bijvoorbeeld de Rwandese genocide of de gevolgen van de tsunami in Sri Lanka. Heeft het ‘verhaal’ vertellen hier dezelfde waarde voor het herstel van trauma’s? Omdat het westerse trauma vaak geheim is, wordt de herstelprocedure vaak gezocht in gesloten sessies met hoog opgeleide professionals, maar zonder getuigen in de hoop dat de hulpverleners zich bij seksueel geladen onderwerpen kunnen beheersen. Hulpverleners ontwikkelen vaak een model van traumabehandeling met geheimhouding. Maar zal datzelfde model ook in de traumahulpverlening van de oorlog in Syrië werken en een oplossing geven voor de getraumatiseerde bevolking? Een individuele herstelervaring heeft vaak tot gevolg dat we het idee hebben dat volledig herstel slechts per individuele persoon kan plaatsvinden.

AANNAMES IN HET LIFE MODEL

Laten we eerst een aantal aannames benoemen die in het LIFE model terug te vinden zijn.

1. Reeds eerder bestaande capaciteit: alles wat nodig is om een trauma op te lossen is misschien nog niet voldoende ontwikkeld. Zowel individuen als gemeenschappen missen vaak essentiële vaardigheden en zijn onvolwassen.
2. Huidige capaciteit: individuen en gemeenschappen zijn niet in staat trauma-oplossingen te geven die groei in volwassenheid bevorderen. Ze kunnen uitgeput zijn en gebrek aan middelen hebben om trauma’s te genezen.
3. Juiste hersenfunctie: opeenvolgende processen zoals beschadigingen op het gebied van chemie, voeding, hormonen, fysieke beschadiging, ervaringsgerichte en genetische voorwaarden zijn wellicht niet goed voor de oplossing van alle trauma’s. Tegelijkertijd is het zo dat de aanwezigheid van hersentekorten niet het gehele traumaherstel belemmert.
4. Het verwijderen van trauma’s: trauma’s die langdurig bestaan kunnen na het herstel de ontwikkeling van sociale vaardigheden blokkeren of verzwakken.
5. Het herstel van individuele functies leidt tot herstel van de gemeenschap, van de groepsfunctie. Vanuit de neurologie en het geestelijk leven is duidelijk dat er zowel een capaciteit voor de individuele gesteldheid bestaat als ook een capaciteit voor een groepsgemeenschap. Er zijn relationele vaardigheden vereist voor zowel de individuele als de groepsontwikkeling. Herstel van de individuele capaciteit leidt niet automatisch tot een positieve reactie van de groep.

Nu volgen een aantal aannames die in andere modellen een rol spelen maar NIET in het LIFE model:

1. 'Trauma's worden het best hersteld als de hersenen in een gedesynchroniseerde modus zijn.' Echter, er zullen niet veel mensen zijn die dit beweren, maar het is wel de meest voorkomende praktijk in de hulpverlening. Door het trauma te activeren desynchroniseert het brein in een instabiele configuratie (als die instabiliteit blijft, noemt men het een psychische stoornis) van waaruit het gemiddelde traumaherstelproces probeert tot oplossingen van het trauma te komen. Het LIFE model verwacht dat er minder capaciteit nodig is of gebruikt wordt als de hersenen in een stabiele relationele staat worden gehouden wat betreft het veilig stellen van het limbisch systeem, terwijl de traumatische gebeurtenissen hun relationele processtappen afronden.
2. 'Traumaherstel en -begeleiding moeten uitsluitend overgelaten worden aan professionals.' Professionals zijn vooral nodig als geheimhouding gewenst is en wanneer de herstelcapaciteit van het getraumatiseerde individu (of de groep) niet zorgvuldig bewaakt wordt en overweldiging, functieverval, secundaire PTSS of andere risico's vermeden moeten worden. Geestelijke en neurologische inzichten geven aan dat groepsherstel (voor trauma's die een hele gemeenschap treffen) ook ontwikkeld kunnen worden voor gebruik in groepen in gebieden met een bevolking die lijdt aan intense trauma's. In deze regio's kunnen mensen met een geestelijke gevoeligheid en volwassen relaties de professionele training vervangen, terwijl de professionals zich kunnen bezighouden
3. met het trainen van gemeenschappen en het behandelen van daders.

11.6 HET BELANG VAN GEESTELIJKE VOLWASSENHEID

Volwassenheid is een opeenhoping van capaciteit, maar heeft ook tot gevolg dat er een enorme vermindering van inspanning nodig is om een bepaalde taak te volbrengen. Een volleerd muzikant die een muziekstuk leest en binnen enkele seconden speelt, doet dat veel beter dan een beginnende die al een jaar les heeft en honderden uren geoefend heeft. Gemeenschappen waarin mensen blij zijn met elkaar en elkaars lasten dragen, zullen in pijnlijke emotionele omstandigheden meer relationele capaciteit hebben op het gebied van het functioneren van het geheel van hersenen, lichaam en groepsgemeenschap. Ze zullen zich minder gauw vanuit schaamte terugtrekken, sneller hun problemen toegeven en zullen verwachten dat door een liefdevolle reactie op hun zwakte sneller hun relationele integriteit hersteld wordt. Dit zal aanzienlijk minder capaciteit voor de verwerking van trauma's vergen. Uiteraard is zo'n liefdevolle gemeenschap niet vanzelfsprekend vanwege veel traumatische gebeurtenissen wereldwijd in het verleden, waardoor we geneigd zijn te denken dat onze onvolwassenheid als mensen heel normaal is.

Belangrijke feiten:

- Meer volwassen breinsystemen zijn moeilijker te traumatiseren.
- Relationele vaardigheden van het brein voor het verwerken van ervaringen van toenemende intensiteit, worden bij een normale ontwikkeling in de zuigelingentijd geleerd en kunnen tot het veertigste levensjaar zich ontwikkelen, een enkele keer zelfs later.
- Herstelbehoeften zijn verschillend naar gelang van leeftijd en capaciteit.
- Traumabehandeling moet niet stoppen bij pijnvermindering, maar moet zich ook bezig houden met het herstel van een mogelijk al bestaand gebrek aan volwassenheid, dat aan een grotere

kwetsbaarheid voor het verkrijgen van het trauma heeft bijgedragen.

- Effectieve traumaherstelmethoden vergroten de individuele, groeps- en geestelijke volwassenheid.
- Herstel van getraumatiseerde gemeenschappen moet geleid worden door geestelijk volwassen leden van die gemeenschap; bijvoorbeeld oudsten, die volwassen relationele vaardigheden in de groep kunnen faciliteren.
- De capaciteit moet in alle stadia van traumaherstel gewaarborgd en gerespecteerd worden.
- Relationele vaardigheden voor het ontwikkelen en onderhouden van de capaciteit moeten geleerd worden aan getraumatiseerde individuen en groepen als dat nodig is.
- Relationele vaardigheden voor het ontwikkelen en onderhouden van de capaciteit moeten opnieuw worden geïntroduceerd in groepen waar die vaardigheden ontbreken of onderontwikkeld zijn, zelfs als een cultuur is ontstaan rondom het ontbreken ervan als gevolg van vroegere trauma's van grote en catastrofale omvang.
- Als deze trauma's nog aanwezig zijn en er geen volwassen groepsidentiteit bestaat, zijn geestelijke begeleiding en modellen noodzakelijk om te leren wie we zijn en kunnen worden. In het christelijk denken noemen we dat: herstel van volwassenheid, het gelijkvormig worden aan het karakter van Christus.

Als we ons richten op de capaciteit, moet in een neurologisch model zorgvuldig rekening gehouden worden met de opgebouwde schade aan hersenen, lichaam en gemeenschap. Deze omvat schade door genetische, lichamelijke, geestelijke en chemische oorzaken. Het meest voorkomende gevolg hiervan is dat de hersenen proberen te werken buiten parameters die geoefend kunnen worden, zoals de frequentie en kracht van de hersengolven en een bepaalde hypo- en hyperfunctie. Om van een trauma te herstellen moeten de hersenen behoorlijk goed kunnen functioneren.

11.7 HET BELANG VAN VERBONDENHEID

Steeds meer wordt duidelijk dat bij emotionele ervaringen de hersenen het meest stabiel zijn, als ze werken in een veilige verbondenheid. Daarentegen wordt de werking van de hersenen in een gedesorganiseerde niet verbonden status steeds meer gelinkt aan het ontstaan van psychische ziekten, verslavingen, gewelddadig en asociaal gedrag, en een grotere kans op het ontwikkelen van PTSS. Een neurologisch gedesorganiseerde onverbondenheid is vaak ook een resultaat van trauma's in de eerste levensjaren, mishandeling en verwaarlozing.

Factoren die de ontwikkeling van de capaciteit van het geheel van hersenen, lichaam en de gemeenschap bepalen zijn: selectieve aandacht, affectregulatie (individueel en in relatie met een ander), motivatie, empathie, gemeenschappelijke geestelijke ervaringen, en de mate waarin men deel uitmaakt van een groep. De hersenen zullen gewoonlijk alle zintuiglijke ervaringen van groepsherinneringen verwerken tot met elkaar uitgewisselde emotionele ervaringen en gemeenschappelijke emotionele reacties en gedragingen die weergeven hoe 'ik en mijn groep' reageren op dit soort gebeurtenissen. Een trauma verstoort de normale verwerking van gebeurtenissen zodanig dat het individu niet meer in staat is om in samenspraak met anderen van zijn of haar groep adequaat te reageren op

gebeurtenissen en gevoelens. Iedere poging om de actuele traumatische gebeurtenis te verwerken, zal een mentale toestand veroorzaken die te vergelijken is met een ongeorganiseerde onverbondenheid in het brein. Dit zal eerder gebeuren als het brein minder ervaringen heeft met veilige verbondenheid en des te meer ervaringen heeft met ongeorganiseerde onverbondenheid. Bij sommige mensen duurt die ongeorganiseerde toestand hun leven lang. Voor de meeste mensen is dat wisselend naar gelang hun trauma's getriggerd worden.

Als we ons bij trauma's richten op herstel van de capaciteit en de opeenvolgende taken, dan rijst de vraag of het trauma sneller kan worden verwerkt en met minder vermogen (capaciteit) in een onverbonden en ongeorganiseerde staat óf in een relationele gesynchroniseerde staat van veilige verbondenheid.

Als je het vergelijkt met de werking van een computer, zou je je af kunnen vragen of we liever met een stabiel werkend systeem werken of met een computer die iedere keer vast loopt. Je kunt in beide opties met een computer werken. Praktijkvoorbeelden van de ontwikkelaars van het LIFE model bevestigen overduidelijk dat het herstel van trauma's substantieel sneller gaat en minder energie (vermogen, capaciteit) kost, wanneer het individu of de groep eerst in een stabiel, veilig, verbonden bewustzijn geleid wordt en dit gedurende het gehele traumaherstelproces ook zo blijft. Dit is vaak in tegenstelling met andere traumabehandelingsmethoden die proberen trauma's op te lossen vanuit een onstabiel niet-relationele herinnering van het trauma om vandaaruit te streven naar een stabielere relatie en verbondenheid aan het einde van het herstelproces. Het is van groot belang te weten dat ieder succesvol traumaherstelproces eindigt met een herstelde stabiele situatie van verbondenheid. Het mag duidelijk zijn dat dit bijna onmogelijk is voor mensen die sinds hun kindertijd hun gehele leven in een gedesorganiseerde chronische onverbondenheid geleefd hebben en het gemakkelijkst voor diegenen die slechts een enkel moment gescheiden zijn van een relationeel gelijkmatig en veilig leven. Het herstelvermogen is dus een weerspiegeling van de volwassenheid en capaciteit van zowel individuele als gemeenschapssystemen.

Verlies van verbondenheid

Traumatische gebeurtenissen maken een grote inbreuk op familie-, vriendschaps-, liefdes- en gemeenschapsbanden. Ze ondermijnen vaak het vertrouwen van slachtoffers, en dat heeft ook vaak soortgelijke gevolgen in de persoonlijke relatie met God. Niet alleen gevolgen ten aanzien van de identiteit, maar ook op de diepe hechtings- en betekenisystemen (Niveau 1 en 2 in rechter hersenhelft schema). De slachtoffers hebben het basisvertrouwen in veiligheid, in het geloof en continuïteit van het leven verloren. Gewonde soldaten of verkrachte vrouwen roepen om God of hun moeder, en als er dan geen antwoord komt is het basisvertrouwen vernietigd en voelt men zich volstrekt in de steek gelaten. Het trauma schendt vaak ook de fundamentele

lichamelijke integriteit. Het lichaam wordt overweldigd, onteerd en gewond. Er is een verlies aan controle. Het trauma vernietigt het geloof dat men zichzelf kan zijn in relatie met anderen.

Er is vaak schaamte en hulpeloosheid, hopeloze angst, vernedering, moeilijke gevoelens waarin de persoon zelf niet tot rust kan komen, kan synchroniseren. Getraumatiseerde mensen hebben moeite met de regulatie van intimiteit, en vluchten voor hechte relaties terwijl ze er juist wanhopig naar op zoek zijn. Soms blijkt dat de emotionele pijn na trauma's veroorzaakt wordt door de onwaarheden

in de geschiedenis van het trauma, vaak niet door het trauma zelf. Het is die onwaarheid die in de herinnering verweven is en die vernieuwing behoeft. Waarachtige bevrijding komt doordat men vrijgezet wordt van verwarring en generalisaties, die in het trauma verborgen zitten. Dit is precies waar innerlijke genezing, zoals via TPM (Theophostic Prayer Ministry) en de Immanuel-benadering behulpzaam in kan zijn voor emotioneel verwonde mensen. Het proces opent de weg voor de Heilige Geest om de onwaarheden, de verwarring, door de waarheid te vervangen en de pijn door de vrede.

Niet alle negatieve emoties zijn gebaseerd op leugens.

TPM onderkent dat er sommige negatieve emoties zijn die niet op onwaarheden gebaseerd zijn, maar berusten op de waarheid. Zulke gevoelens als teleurstelling, bedroefdheid, verdriet, spijt en boosheid zijn vaak geworteld in de waarheid. Als je een overlever van seksueel misbruik vraagt waarom hij of zij zo boos is, zou hij/zij kunnen zeggen: “Omdat wat de dader deed verkeerd was.” Dit berust op de waarheid! Maar als ik echter angst, schaamte, verlatenheid enzovoort voel, is dit vaak op onwaarheden gebaseerd. Het is belangrijk dat iemand van beide negatieve gevoelens vrijkomt. Dit gebeurt door de bijbelse opdracht om al onze zorgen op Hem af te wentelen (1 Petr. 5:7).

Hieronder zullen we eerst proberen te beschrijven hoe dit proces neurologisch in de hersenen verloopt. Daarna zullen we ingaan op diverse stappen tot genezing.

BELANGRIJKE FEITEN OVER VERBONDENHEID EN TRAUMA'S

- Traumatische ervaringen worden opgeslagen en herbeleefd in het geheugen als de hersenen niet in een veilige verbonden staat verkeren (niet in relatie, in het gevoel alleen beleefd).
- De verwerking in het brein is het duidelijkst en snelst in een veilige verbonden omgeving. Dus oplossingen moeten in veilige relatieverbondenheid met Jezus ervaren worden, zie de 6 stappen van het Immanuel Proces.
- Verbondenheid is in het geheugen van het brein in kaart gebracht (ervaringen worden opgeslagen).
- Traumatische herinneringen zijn in het brein in kaart gebracht.
- Verbonden en traumatische hersenconfiguraties kunnen door het geheugen geactiveerd en vastgehouden worden. Ze verlopen vaak reflexmatig en geconditioneerd buiten de wil of het bewustzijn van de cliënt om.
- Behoud van een optimale werking van de hersenen betekent dat de hersenen in een relationele functie blijven om ervaringen die niet relationeel voelen tijdens een niet complete verwerking te helpen oplossen.
- Het is noodzakelijk om voortdurend tijdens het traumaherstelproces de hersenfunctie te testen ten einde een veilige relationele verbondenheid ten aanzien van relaties vol te houden. Training en stimulering kunnen nodig zijn om getraumatiseerde personen te helpen om een toestand van veilige verbondenheid te ervaren en vast te houden.

- Traumatische ervaringen activeren het verbindingssysteem om te zoeken naar verbondenheid. Het komt er dus op aan om nieuw gezonde verbindingen maken.

NIEUWE VERBINDINGEN MAKEN

Zowel intens positieve als negatieve gebeurtenissen activeren het verbondenheidssysteem om verbondenheid te zoeken. Het resultaat is dat men zich verbindt aan de oorzaak van de stimulatie. Enkele voorbeelden zijn:

- Chemische stoffen die het beloningscentrum stimuleren.
- Verlies aan verbondenheid aan een object.
- Intens beleefde sensaties.
- Sterke emoties.
- Traumatische gebeurtenissen. Deze activeren het relatiesysteem met betrekking tot verbondenheid, maar voldoen niet aan behoeften aan veilige verbondenheid en kunnen deze zelfs blokkeren.
- Verbondenheidsblokkades treden vaak op en bemoeilijken het traumaherstel. (Ga daarom niet te snel door de stappen van het Immanuel proces).
- Pseudoverbondenheid (niet-relatieve gehechtheid aan gedrag, ervaringen, mensen zien als een object, en stoffen) komen in getraumatiseerde systemen veelvuldig in de plaats van veilige hechtingen. Ook angstverbindingen vallen hieronder!
- Herstel van veilige verbindingen is een inherent onderdeel van traumaherstel en de joods-christelijke religie. Denk aan vergeven, loslaten en overgeven.

11.8 DE BIJBELSE WEG NAAR GENEZING

Bij A-trauma's gaat het vooral om het aanleren van vaardigheden. In het ideale plaatje komt men hier pas optimaal aan toe als de B-trauma's verwerkt zijn: de verwerking van moeilijke gebeurtenissen. Bijbelse vreugde leren oefenen is dan een belangrijke stap, evenals inzicht krijgen in triggers en hoe hiermee om te gaan.

LEREN BIJBELSE VREUGDE TE OEFENEN

De Bijbel en God hebben veel te zeggen over vreugde, bijvoorbeeld 1 Sam. 2:1 en Neh. 8:10. 'De vreugde des Heren is mijn kracht!' In Psalm 4:7,8 kunnen we lezen: 'Velen zeggen: wie zal ons het goede doen zien? Verhef over ons het licht Uws aanschijns, o Here! Gij hebt meer vreugde in mijn hart gegeven dan toen...' En Ps. 89:16 zegt: 'Welzalig het volk dat de jubelroep kent, zij wandelen, Here, in het licht van Uw aanschijn'. Denk aan de associatie in het ROCP (controle centrum identiteit) van geluid en licht in relatie met vreugde. Zo communiceert God in jubelroep en

licht van aanschijn, zo communiceren ook volwassen kinderen van God, die gemaakt zijn naar Zijn beeld. De zegen die Israël drie of vier moest aanroepen bevat het gedeelte: 'De Here doe Zijn aangezicht over u lichten en geve u vrede'. Ook als het gaat om te leren terug te keren naar de vreugde

leert de Bijbel in dit opzicht veel.

Lees bijvoorbeeld Ps. 35:27: 'Laten jubelen en zich verheugen, wie Mijn rechtvaardiging begeren; dat zij bestendig zeggen: de Here is groot...' en Jer. 31:25: '... want Ik verkwik de vermoeide ziel, elke versmachte ziel verzadig Ik'. Zie verder Ps. 51:8-10. Jezus heeft veel te zeggen over vreugde. "Deze dingen heb Ik tot u gesproken, opdat Mijn vreugde in u is en uw blijdschap vervuld worde" (Joh. 14).

Zijn onderwijs houdt echter meer in dan de ontwikkeling van het zenuwstelsel. Jezus, die de schande van het kruis op zich nam... om de vreugde die voor Hem lag (terugkeer naar vreugde). De kracht die Hem erdoor sleepte was geloof in vreugde.

Deze vreugdekracht maakt het ook voor ons mogelijk te (kunnen) lijden, het lijden te (kunnen) aanvaarden.

Bijbels gezien houdt vreugde vooral in dat iemand graag bij ons is. Ook in groepsoefeningen is het daarom van belang een vreugdevol contact te hebben met lotgenoten, waarin herkenning, erkenning en verbondenheid geoefend moeten worden. De Bergrede van de Here Jezus staat centraal, hieruit worden acht keuzes geformuleerd die een leven moeten veranderen en vernieuwen in praktisch en bemoedigend Bijbelonderwijs.

INZICHT KRIJGEN IN TRIGGERS EN ZE BESTRIJDEN

Inzicht krijgen in triggers en ze bestrijden is een tweede belangrijke stap.

Er zijn impliciete en expliciete herinneringen. Bij expliciete herinneringen kennen we de context van de herinnering nog, bij impliciete herinneringen niet meer. Vooral de impliciete herinneringen spelen ons parten in het heden. Ze hebben geen

subjectieve ervaring van ons persoonlijke verleden en voelen niet aan als een 'normaal' geheugen. We worden in het heden getriggerd door gedachten en emoties, door associaties in het verleden, die we als zodanig niet meer herkennen en die we in het heden door de Verbal Logical Explainer (VLE) een rationele betekenis geven, die echter niet relevant is. Vooral als het gaat om niet verwerkte traumatische herinneringen komt er in het heden vaak een 'giftige' inhoud van pijnlijke zaken openbaar. De verwarde interpretaties van de VLE vormen geassocieerde leugens, die gemakkelijk in het heden getriggerd kunnen worden, waardoor de niet verwerkte inhoud van een impliciete herinnering uit het verleden in het heden actief wordt.

Het leidt tot een verlies aan verbindingscircuits van relaties, en daardoor verminderen gedachten en emoties steeds meer ons onderscheidingsvermogen. Dit kan het geestelijk leven en de relatie met Jezus Christus in de weg staan.

GEESTELIJKE INTERVENTIES TIJDENS DE TRAUMABEHANDELING

- Bidden tijdens de behandeling.
- Gods leiding vragen in het blootleggen van traumatische herinneringen.

- Demonen die behandelgesprekken willen verstoren, aan banden leggen.
- Cliënten leren zich in het geloof tegen demonen te verweren (wapenrusting).
- Vragen om voorbede van anderen.
- Bidden voor genezing van trauma's.
- Als er gedissocieerde delen zijn, deze leren om hun geestelijke kracht te gebruiken.
- Probeer gedissocieerde delen van de persoonlijkheid in relatie met God te brengen.
- Contact houden met de geestelijke familie van de cliënt.
- Bidden voor bescherming van de cliënt, ook buiten de behandeling om.
- In overleg met de cliënt hardop om Gods leiding vragen, indien er in een behandeling hindernissen genomen moeten worden.
- Citeren van Bijbelteksten als beloften, wegwijzers, bemoedigingen.
- God stil vragen om woorden van wijsheid, of een beeld, en hoe op de juiste wijze met de cliënt om te gaan.
- De verschillende delen van de persoonlijkheid leren te bidden.
- God vragen om manieren van hersenspoeling bloot te leggen.

11.9 Denken met God

In dit artikel benadrukt Wilder dat er een verschil is tussen meditatie en contemplatie. Hij laat zien dat de hechtingsliefde tussen God en mens in de Bijbel essentieel is om met God te denken. Als neurotheoloog laat hij zien hoe deze geestelijke realiteit zich in de hersenen ontwikkelt.

Openbaring van God en onze afstemming op Hem

Denken met God... wat bedoelen we daarmee? We bedoelen zó één met God zijn dat je gedachten verweven raken met de Zijne. Dat je gedachten als het ware rijmen met de Zijne, zó als wanneer twee mensen goed op elkaar afgestemd samen ergens over brainstormen en tot de conclusie komen, dat ze er vrijwel gelijk over denken. Met God is dit bijzonder. Hij is zó enorm groot... We kunnen met God denken, dat wil zeggen: in onderlinge afstemming samen met Hem denken, omdat God Zichzelf aan ons wil openbaren, als wij er open voor staan.

Een aspect van geestelijke vorming is onze menselijke hersenen te onderwijzen om van God te houden en om samen met Hem te denken. Voor dat laatste gebruiken we ook wel het werkwoord contempleren. Zowel liefhebben als dit contempleren zijn in de basis relationeel. De menselijke hersenen hebben een relationeel deel, een deel dat bezig is in betrokkenheid met anderen, dat getraind en opgebouwd kan worden, juist door het oefenen van het liefhebben en denken met God. Laten we even goed kijken naar dit relationele deel van de hersenen zodat het hoe en waarom hiervan wat meer duidelijk wordt.

Het relationele deel van onze hersenen

Het relationele deel in de menselijke hersenen geeft vorm aan zowel onze identiteit als aan onze realiteit. Dit betekent voor alles wat we in relaties met anderen doen, dat we zorgvuldig om moeten gaan met elkaars grenzen, onvolkomenheden en beperkingen, en met wat er allemaal speelt bij de ander. En we zullen oog moeten hebben voor de nodige veiligheidsmaatregelen. Als we deze waarborgen in acht nemen zal dat een positief effect hebben op de ontwikkeling van onze identiteit en ons realiteits-bewustzijn. Dan zullen we:

- a) meer relationeel bewustzijn van God hebben / minder moeite hebben Hem als persoonlijk en betrokken nabij te ervaren,
- b) meer karakterveranderingen ervaren,
- c) meer liefde ontvangen en kunnen doorgeven,
- d) ons beter kunnen afstemmen op de Geest van God, en
- e) gemakkelijker een hart-tot-hart relatie kunnen aangaan met de mensen waarvan God het bedoelde dat we die zouden liefhebben.

Het bouwen of veranderen van onze identiteit en realiteit gebeurt precies in het diepe relationele deel van de hersenen. Daar, op dit onbewuste niveau, kunnen alleen de mensen van wie we houden met een diepe hechtingsliefde, ons hiermee helpen. Harmonieus in afstemming met anderen denken (elkaar diep kennen) vereist deze unieke vorm van liefde, de hechtingsliefde. Is het nu ook zo, dat Jezus en de Vader deze hechtingsliefde zoeken, voordat Ze Zich openbaren?

Hechtingsliefde en Dallas Willard

Dallas Willard stelde me ooit de vraag: “Is onze redding opgebouwd rond hechtingsliefde?” Hechtingsliefde is de sterkste kracht in de menselijke hersenen en vormt de basis voor het ontwikkelen van zowel onze identiteit als ons karakter. Na zijn vraag heb ik me acht jaar bezig gehouden met een verkenning van wat hechtingsliefde betekent voor onze omgang met God en voor geestelijke vorming. Dit is uitgemond in het schrijven van *Renovated: God, Dallas Willard and Churches that Transform*

(Gerenoveerd: God, Dallas Willard en gemeenschappen die ons vernieuwen; 2020). Het lijkt geen twijfel dat liefde bij God centraal staat. Iedereen zal het erover eens zijn dat de liefde die God vraagt niet gereduceerd kan worden tot een emotie. Maar is het Gods bedoeling om eeuwige hechtingsrelaties met Zichzelf en met Zijn volk te smeden als Hij over liefde spreekt? God maakte hechtingsliefde een centraal element in onze hersenen. Als we onze op hechtingsliefde gebaseerde relationele hersendelen gebruiken begrijpen we beter wat God ons duidelijk maakt over liefde. Wanneer we de woorden en situaties die in de Bijbel genoemd worden rondom liefde onderzoeken, zal naar voren komen dat die overeenkomen met de kenmerken van hechtingsliefde.

Hechtingsliefde in de menselijke hersenen

Baby's ontwikkelen hun identiteit en hersenen in respons op hechtingsrelaties. Gezonde verbindingen en hechtingsstijlen ontstaan vanuit vreugdevolle interacties met leven gevende mensen. Ongezonde hechtingsrelaties ontstaan met diegenen die hen het leven onthouden of bedreigen. Hechtingsliefde zet ouders ertoe aan om een brandend gebouw in te gaan om hun kind te redden. De afwezigheid van hechtingsliefde leidt tot de grootste gruweldaden van de mensheid. Hechtingsliefde is sterker dan ons verlangen naar het leven zelf. Zou God willen dat we op deze manier van Hem houden? Hechtingsliefde vormt een soort permanente 'lijm' die twee mensen met elkaar verbindt. De mens is er in zijn hersenen op voorbereid om zichzelf te verbinden, te hechten aan de bron van zijn leven. Op die manier is het dus zo, dat degene die ons voedt, ons te drinken geeft, of ons onderdak verschaft, het centrum van onze hechtingsliefde zal worden.

Het Hebreeuws gebruikt het woord dabaq (lijmen) om ons op te dragen ons permanent aan God te hechten (Deuteronomium 11:22). Ons door de slang te laten voeden is een foutieve hechting. Door de Baäls te vragen ons te voeden of vruchtbaarheid te geven ontstaat er een band met hen. Degenen die zich voeden met Woorden van Leven, het Brood van de Hemel eten en

Levend Water drinken en in de beschutting van de Allerhoogste wonen, bouwen ook hechtingsliefde op. De liefde die ons aan de Bron van leven verbindt is hechtingsliefde.

Bedoelt de Bijbel hechtingsliefde als hij spreekt over Agape liefde?

In mijn boek *Renovated* ga ik gedetailleerder in op de betekenis van de Bijbelse woorden voor liefde, maar in dit artikel wil ik er toch ook iets over zeggen. Gods blijvende goedheid (chesed) kunnen we niet scheiden van Gods liefde (ahabha). Chesed betekent:

a) duurzame vriendelijkheid die b) leven gevend is. Chesed en ahabha kenmerken zowel Gods liefde als de beste menselijke liefde (Micha 6:8). Ahabha (vertaald in het Grieks als agapao in Mattheus 5:43) omvat al het nieuwtestamentische onderwijs over agape liefde. Vergelijk bijvoorbeeld ook wat Jezus zegt in Johannes 15: we moeten in Hem blijven / aan Hem hecht verbonden blijven, om in Zijn liefde te blijven. Agape liefde is inderdaad hechtingsliefde. Het is dan ook niet verwonderlijk dat God hechtingsliefde tot de centrale en sterkste kracht heeft gemaakt voor het ontwikkelen van de identiteit in de menselijke hersenen.

Het snelle en langzame spoor in de hersenen.

Hoe kunnen de menselijke hersenen met God denken? Daarvoor is hechtingsliefde nodig. We moeten eerst nog enkele zaken nader bekijken voordat we ons een beeld kunnen vormen over hoe hechtingsliefde ons daartoe in staat stelt. Tenslotte zullen we dan nog kijken naar hoe we langs deze weg een op Christus lijkend karakter kunnen ontwikkelen. Het relationele hersenproces dat onze identiteit vormgeeft, verloopt diep in de rechterhersenhalft sneller dan het bewuste denken. Alles wat uitgaat van hechtingsliefde zoals het samen denken en karakter wat gevormd wordt, werkt door middel van dit 'snelle spoor'. Deze op het 'snelle spoor' gebaseerde identiteit wordt gevormd onder invloed van degene aan wie we gehecht zijn, en bepaalt de vaak onbewuste reacties die we 'karakter' noemen. In interacties met anderen zorgt het relationele 'snelle spoor' voor onze directe, spontane reacties. (Noot: We hechten ons aan allerlei dingen op deze manier, ook

aan dingen die niet goed voor ons zijn zoals drugs. Veel dingen die wij verslaafden onderwijzen, werken niet omdat we daarmee proberen het 'langzame spoor' het 'snelle spoor' te laten inhalen of corrigeren, wat dus niet lukt.)

Bewuste aandacht

Bewuste aandacht verloopt veel langzamer, in de buitenste hersenen (de prefrontale cortex), onder invloed van de linkerhersenhalft. Dit 'langzame spoor' geeft uitleg, procedures en woorden voor onze ervaringen. Wat we begrijpen, geloven en meestal bedoelen met 'denken' functioneert via dit langzame spoor. Overtuigingen in ons langzame spoor worstelen om onze reacties te beheersen die uit het snelle spoor voortkomen. Het langzame spoor doet wat Dallas 'zonde management' noemde. Het langzame spoor van het bewuste denken kan over God denken, het kan echter niet met God denken. Het langzame spoor kan dingen over God geloven maar is fundamenteel beperkt in het kennen van God. Het langzame spoor is wat je zou kunnen noemen de 'thuisbasis' van de meerderheid van wat we 'religie' zouden kunnen noemen. Met God te denken verloopt via het snelle spoor, en is mogelijk door hechtingsliefde en geestelijk-emotionele afstemming op God.

Geestelijk-emotionele afstemming en de menselijke hersenen

We kunnen in onze hersenen alleen wederzijdse emotioneel-geestelijke afstemming ontwikkelen door gehechtheid aan een persoon. Het enige onderdeel in de hersenen dat in staat is, zó op een ander af te stemmen en met hem/haar te communiceren, is dat diepe relationele deel in de rechterhersenhalft, verantwoordelijk voor het 'snelle spoor'. Baby's worden zonder dit vermogen van wederzijdse afstemming geboren en ontwikkelen dit vermogen vanaf een leeftijd van ongeveer 5 maanden. Zonder een liefdevolle gehechtheid ontwikkelt het vermogen om te begrijpen wat iemand anders denkt en voelt zich niet correct (of zelfs helemaal niet). Eenmaal ontwikkeld gebruiken de her-

senen de toestand van wederzijdse afstemming om anderen te begrijpen en hun denkwijze te volgen. Door anderen zó te begrijpen en te volgen ontwikkelt zich in de baby een identiteit en karakter. De eerste in zijn/haar denken 'sterkere', die onze hersenen tegenkomen, is gewoonlijk niet in de eerste plaats God, maar een ander mens. Daarin gaat het vaak onvolmaakt. Zo is er vaak argwaan, gevoelens van onveiligheid en bijgevolg weerstand tegen verandering, op dit diepe niveau van het 'snelle spoor'. En als we al moeite hebben ons echt diep te verbinden met degenen die we zien, hoe kunnen we dan van God houden, en ons aan Hem hechten, Die we niet gezien hebben?

Veranderingen in onze identiteit en ons karakter

hebben veiligheid nodig. Daarom bouwen de hersenen al snel een 'firewall' rond onze identiteit en ons karakter. Die firewall heeft wederzijdse afstemming op basis van hechtingsliefde nodig om zich te openen. Ze zullen geen enkele ander toestaan zijn karakter, realiteit of identiteit te veranderen, tenzij er hechtingsliefde met die persoon is. Hechtingsliefde opent de firewall door wederzijdse afstemming, waardoor veranderingen mogelijk worden in wie we zijn en hoe we reageren. Het snelle spoor gebruikt hechtingsliefde als veiligheidscontrole voordat het ons karakter verandert. Let op: de hersenen controleren op de aanwezigheid van onze hechtingsliefde en niet zo zeer op wat we geloven over hechtingsliefde. Als we dan met iemand zijn met wie we via hechtingsliefde verbonden zijn

en die in zijn denken op dat punt 'sterker' is (meer aan kan/ meer volwassen is), kan er dan iets gaan veranderen. Door de hechtingsliefde kunnen we dan ons op elkaar afstemmen en zo in onze hersenen een verbinding tot stand brengen met elkaar.

We kunnen dan met die persoon via het snelle spoor in 'real time' communiceren (dat gaat vaak via elkaar aankijken en/of elkaar vasthouden). Die communicatie gaat veel sneller dan het bewuste denken of spreken. De hersenen zijn voorgeprogrammeerd om te wachten op zo iemand die in zijn denken meer aankan, en die 'zichzelf' aan ons laat zien door middel van hechtingsliefde. Zo iemand kan ons ook introduceren bij

God. We hebben dan een bruggetje om ons ook met Hem zó te verbinden, en met Hem te denken. Soms doet God het ook rechtstreeks en is Hij al vanaf het begin die 'sterkere' die ons zó intens liefheeft en ons geestelijk-emotioneel helpt. Ons vullen met herinneringen aan wat we met Hem beleefd hebben, helpt ons vaak op weg in dit 'denken met God'.

Vorming en transformatie

Wat het bovenstaande praktisch betekent voor geestelijke vorming komt dus voort uit de nauwe band die er is tussen hechtingsliefde, toestanden van onderlinge afstemming en karakter-ontwikkeling. Via het snelle spoor in de hersenen zijn we in staat om in real-time ons denken af te stemmen op, of te synchroniseren met hoe een ander in zijn of haar hersenen denkt en voelt. Wanneer twee mensen met elkaar verbonden zijn door hechtingsliefde zal de op dat moment zwakste van de twee iets overnemen van de sterkte van degene die in een bepaalde situatie 'sterker' is (meer aan kan / meer volwassen is). Door het volgen van hoe iemand met 'sterkere hersenen' denkt en voelt tijdens een staat van afstemming in liefdevolle gehechtheid kan de 'zwakkere' spontaan denken en reageren zoals de 'sterkere'. Bijvoorbeeld, als ik bang ben en me emotioneel afstem op iemand die gerust is en hij/zij wederzijds op mij, gaat het diepe relationele deel in mijn rechter hersenhelft iets overnemen van zijn/haar rustige gedachten en gevoelens over die situatie.

Afstemming

Dit gebeurt in een fractie van een seconde en meestal zonder woorden. Als deze onderlinge toestanden van afstemming vaak genoeg voorkomen, gaat de zwakste meer en meer in zijn denken en voelen in zulke situaties lijken op degene die hem zelf leven geeft. Het wordt steeds lastiger om te onderscheiden wie wat bedenkt. Beiden denken en reageren steeds meer hetzelfde. Dit alles geldt in interacties tussen ons en andere mensen én in interactie met God. Denken met God/Jezus is anders dan wat we gewend zijn.

Het bovenstaande is dus heel iets anders dan bewuste meditatie. Meditatie vloeit voort uit het concentreren van onze aandacht op iets. Bewuste meditatie over waarheid en Gods karakter brengt echter niet automatisch een onderlinge toestand van geestelijk-emotionele afstemming voort. God hoeft zichzelf niet te openbaren om meditatie te laten functioneren.

Meditatie kan ook niet-relationeel zijn, maar wat we hier beschreven hebben en nodig hebben is contemplatie. Zoals we dat hier bedoelen is het wel relationeel. Contemplatief gebed vloeit voort uit een besef van Gods actieve aanwezigheid. Contemplatie omvat het denken met God (in real-time)

met gebruikmaking van wederzijdse afstemming.

Geestelijke vorming

Ik werkte samen met Dallas aan de verdere ontwikkeling van een idee dat centraal heeft gestaan in het denken over geestelijke vorming vanaf het ontstaan van de eerste gemeenten. De vroege christenen kopieerden de geestelijke oefeningen die Jezus gebruikte. Jezus beoefende vooral de intieme relatie met Zijn hemelse Vader, ook terwijl Hij diende binnen Zijn gezin van oorsprong in Zijn eerste 30 levensjaren. Het navolgen van Jezus' gebedsleven en stille tijd met God bleek noodzakelijk, maar helaas niet genoeg. Waarom hebben we meer nodig dan wat Jezus Zelf deed? Als mens begint onze identiteitsvorming in de baarmoeder. De groei gaat vaak al vreselijk mis tegen de tijd dat we vijf jaar zijn. We zijn niet goed ontwikkeld, en we missen ook belangrijke vaardigheden. En dat niet alleen door wat anderen niet (helemaal) goed deden, maar ook door verkeerde reacties van onszelf. Dit in tegenstelling met Jezus, Die volwassen geworden is als een volkomen mens. Jezus' 'geestelijke oefeningen' hoefden er alleen maar voor te zorgen dat Zijn afstemming op de Vader goed bleef functioneren. Wij hebben meer nodig.

Ultieme volwassenheid

Denk er bijvoorbeeld aan hoe Jezus zelfs in Zijn enorme lijden op het kruis voor Zijn vervolgers bad. Die ultieme volwassenheid

weerspiegelt een grote relationele capaciteit in het snelle spoor van de hersenen. Om zó volwassen, zachtmoedig en liefdevol te worden in onze automatische reacties (dus in het snelle spoor in onze rechter hersenhelft) is veel oefening nodig, met God en/of anderen die ons hierin voorgaan. We hebben de relatie met God nodig, en vaak ook die met medemensen Om een Christus gelijkvormig karakter te ontwikkelen, hebben onze hersenen gehechtheidsliefde nodig tussen ons en God, én tussen ons en anderen van Gods mensen. God heeft bedoeld dat we hechtingsliefde met Hemzelf en met anderen beoefenen. Dat zit zó: De gecombineerde ontwikkeling van onze natuurlijke en geestelijke volwassenheid begint tijdens ons aardse leven en wordt geleerd door onze fysieke hersenen.

Beoefenen van vaardigheden

Het beoefenen van de vaardigheden en patronen van normale menselijke volwassenheid vereist een wederzijdse afstemming op en gehechtheid aan God én mensen. God gebruikt hechtingsliefde – met Hemzelf en ook die met andere mensen – om zwakke of verkeerde elementen in onze vroege vorming te corrigeren. Er zijn veel dingen die ontbreken in onze menselijke identiteit en interacties met anderen. Dallas en ik waren het erover eens dat geestelijke volwassenheid alle natuurlijke menselijke volwassenheid omvat, plus elementen die alleen door de Heilige Geest kunnen worden toegevoegd. Jezus ging in de eerste plaats een liefdevolle hechtingsrelatie met zijn discipelen aan. Daarnaast stelde Hij een proces van discipelschap in. Via die beide gaf Hij hen leven en liet hen groeien in liefde. Zó herstelde Hij ook de identiteit van Zijn volgelingen. Het vormen van goede hechtingsrelaties van Hemzelf met de twaalf, en tussen hen onderling, bleek trouwens nog een moeizaam proces te zijn. Het trainen van de discipelen leek op wat Jezus persoonlijk met de Vader deed, aangevuld met vorming binnen de groep met elkaar.

Zowel menselijke als Goddelijke relaties zijn nodig

Ook de interactie met elkaar, onder Jezus' leiding, droeg bij aan hun vorming. Dit laat zien dat geestelijke vorming transformerende momenten met God combineert met vormingspraktijken met mensen. De essentie in beide is de ontwikkeling vanuit liefdevolle hechtingsrelaties. Als we ons afstemmen op God in onze omgang met anderen, beginnen ons denken, onze woorden en daden te rijmen met die van Hem, en worden we meer zoals Hij is. Zo wordt heel ons leven een stage in de school van (het internaliseren van) Zijn Liefde.

Verdere verdieping

Een hechtingsrelatie beginnen, zoals verliefd worden, kan vrij gemakkelijk zijn bij mensen die we leuk vinden. Gehechtheid in stand houden als er iets mis gaat, is de toetssteen voor emotionele volwassenheid. Wanneer iemand ineens meer als een vijand aanvoelt dan een vriend (of ineens een hekel aan ons krijgt) ontdekken we de kracht van onze hechtingsliefde.

De ander als 'vijand'

Situaties met zo'n 'vijand' openbaren ook direct hoe diep onze gehechtheid aan God gaat. God is ook met liefde (ahabha) gehecht (chesed) aan zo iemand die we op dat moment ervaren als onze 'vijand'. Dat betekent dat als we op zo'n moment in een onderlinge verbondenheid met God zijn, onze spontane reactie op die 'vijand' liefde zal zijn. Voor Dallas waren deze spontane reacties op 'vijanden' de maatstaf van geestelijke volwassenheid. Voor mij wordt het liefhebben van onze vijanden het testen oefenterrein voor de gehechtheid aan God en anderen. Iedere identiteitsfout die door onze vroege ontwikkeling ontstaan is zal aan het licht komen. Het goede nieuws is dat we het meest open staan voor transformatie nadat we iemand even meer als een vijand ervoeren, maar we er intussen samen uitkomen door onderlinge her-afstemming met elkaar, met Gods hulp. Dit onderstreept dat als onze gehechtheid aan God (of een van Gods

mensen) sterk genoeg is, er mogelijkheden zijn om de relatie in een toestand van wederzijdse afstemming te blijven ondersteunen, en zó verder te groeien.

God en jij en ik

Toen Teresa van Avila de karmelietessen hervorming leidde en het begrip van contemplatief gebed ontwikkelde, drong ze erop aan dat het contemplatieve leven zich alleen kon ontwikkelen door liefdevolle gehechtheid aan anderen. Teresa bleef er ook bij dat er zonder het contemplatieve leven geen transformatie van onze gehechtheid aan anderen zou zijn. De twee stimuleren elkaar. Het spirituele leven is een tweeledig soort relationeel leven.

Geweven draden

De draden waaruit een stuk stof is geweven gaan in twee richtingen. Bij het beoefenen van sterke hechtingsrelaties met God en anderen lopen de hechtingsdraden in verschillende richtingen, maar het resultaat is één stuk stof. Draden die boven lopen wisselen elkaar constant af, maar altijd in beide richtingen. Soms is Gods draad er doorheen te zien. Op andere momenten verschijnen de draden van jouw leven in mij of de mijne in jou.

Het kleed is God en jij en ik. Het ene moment ligt de ene draad voor en soms een andere. De sterkte van de stof wordt bepaald door zowel de draden die we zien als de draden die verborgen zijn. We denken met God en Gods mensen door wederzijdse afstemming en worden nieuw. Gods patronen en kleuren komen tevoorschijn als we ons hechten en met elkaar verweven worden. Ons geestelijke leven als individu en gemeenschap (en er is minder scheiding dan we misschien denken) wordt een eeuwig weefsel van relaties.

11.10 HET IMMANUEL PROCES

Het Immanuel Proces in het LIFE model houdt bij trauma herstel rekening met de juiste volgorde in relatie tot beschikbare herstelcapaciteit. Dr. Jim Wilder en prof. Dr. Karl Lehman hebben dit uitgewerkt en in logische processtappen vastgelegd.

De huidige methode voor de fasering van de oplossing van een trauma met betrekking tot een optimale werking van de hersenen met behoud van capaciteit, zoals ontwikkeld is onder het LIFE Model, door de psychiater Karl Lehman MD en zijn vrouw en pastor Charlotte. Dit wordt het Immanuel Proces genoemd. De eerste stap in dit proces is het bereiken van een stabiel mentaal bewustzijn met betrekking tot verbondenheid door het in herinnering brengen en houden van een sterke waardering. Als het nodig is worden ontspanningsoefeningen gebruikt om die bevestiging vast te houden. Onder optimale omstandigheden worden herinneringen aan momenten waarop de persoon zich bewust was van Gods aanwezigheid gebruikt om een veilig gevoel van de verbondenheid met God te bewerken.

De hulpverlener moet zich vooral focussen op het faciliteren van dankbaarheid bij een stabiele hersenconfiguratie en geen nadruk leggen op het benoemen en het oplossen van een specifiek trauma. Men moet niet doorgaan als de cliënt geen gevoel van dankbaarheid naar God kan vasthouden. Alleen de trauma's die spontaan opkomen en nu ervaren worden, moeten worden aangepakt. Dit is een aanwijzing dat de hersenen op dat moment de capaciteit hebben de gebeurtenissen te overdenken en te verwerken. Als de stabiele werking van de hersenen verstoord is, kan het gevoel van verbondenheid en dankbaarheid niet langer worden ervaren door het oproepen van een herinnering, dient het proces te worden gestopt en - binnen enkele seconden na aanvang van de verstoring - geheel gericht op het stabiliseren van de hersenen, teneinde capaciteit te besparen. Dit werkt onafhankelijk van de vraag of die persoon gelooft in God.

Een eenvoudige manier waarop die veilige Immanuelverbinding met God geleerd wordt, is te vinden in het boekje Joyful Journey (Wilder 2015). Hierin wordt de mate van waardering (dankbaarheid) gebruikt om die veilige verbinding

te toetsen. Deelnemers wisselen korte boodschappen met God uit (vergelijkbaar met het computerprogramma messenger of WhatsApp) om te leren ervaren hoe God hun leven ziet in verschillende stappen: Ik zie je, Ik hoor je, Ik begrijp je, Ik ben bij je en Ik zal je helpen. Deze korte berichten worden hardop voorgelezen en gebruikt om de gemeente op te bouwen door te horen wat de schrijver dichterbij God heeft gebracht. Deze eenvoudige stappen leren individuen en gemeenschappen om Gods actieve aanwezigheid te verwachten. Zie de details op <https://www.stichting-promise.nl/categorieen/44-pastorale-onderwerpen/855-immanuel-dagboek-oefening>

Wanneer het Immanuel Proces gebruikt wordt voor traumaherstel, gaat het uit van de belofte dat God altijd bij ons is (vandaar de naam: Immanuel). In traumatische omstandigheden voelen we ons echter alleen en voelen we Gods actieve aanwezigheid niet. Dat geeft al aan dat de ervaring niet relationeel verwerkt is door de hersenen. Voordat we beginnen met het focussen op de herinneringen van de traumatische ervaring, moeten eerst de herinneringen van Gods actieve nabijheid en aanwezigheid gestimuleerd worden als dat mogelijk is. Of anders moet er op zijn minst een stabiele relationele herinnering zijn waar je God waardeerde, om vervolgens (terwijl je gefocust bent op die waardering), aan God te vragen: wat wilt U dat ik weet van die tijd toen ik Uw aanwezigheid niet ervaren heb?

De hulpverlener in dit proces helpt de cliënt om op te schrijven wat in diens bewustzijn opkomt en blijft controleren of de cliënt nog steeds waardering en dankbaarheid jegens God ervaart. Als die dankbaarheid (veilige hechtingsconfiguratie) niet meer beleefd wordt, moet alle aandacht weer teruggebracht worden naar het moment waarop men het eerder waarnam, anders moet men niet verder gaan. Deze stappen moeten worden herhaald totdat de cliënt zich bewust is van Gods actieve aanwezigheid daar waar hij dat eerst niet zo voelde. De duur van dit proces is vaak minder dan vijftien minuten als de capaciteit van emotionele verwerking hoog is en resulteert in een onmiddellijk en diep gevoel van vrede. Een verminderde capaciteit, net als eerder genoemde complicaties, kan die tijd behoorlijk verlengen. Pas als de cliënt een diep gevoel van vrede ervaart

en zich niet meer alleen voelt, wordt hij of zij aangemoedigd om te beschrijven wat er veranderde nadat de aanwezigheid van God (een veilig gevoel van verbondenheid) weer ervaren werd.

De cliënt wordt aangemoedigd het veranderingsproces (niet het trauma zelf) te vertellen, allereerst aan de hulpverlener en vervolgens aan de gemeenschap waar hij of zij deel van uit maakt. Dit helpt de cliënt om zich weer in te voegen in die gemeenschap en de hoop te verspreiden dat herstel van trauma's mogelijk is.

DE 6 STAPPEN VAN HET IMMANUEL PROCES

Een voorbeeld van een gebed om innerlijke genezing, dat kan plaatsvinden zonder manipulaties, visualisaties of geleide fantasie van de hulpverlener, is de Immanuel-benadering van dr. J. Wilder en prof. dr. K. Lehman. Belangrijk is dat de belofte van Jezus' tegenwoordigheid, getoetst vanuit de Bijbel, centraal staat en dat Hij ons kan leiden in de genezing van beschadigde diepe emoties. Kort gezegd zijn de stappen in die benadering de volgende

1. Ga terug naar een prettige herinnering met God.
2. Vraag aan Jezus jouw pijn/trauma te laten zien (en vraag naar Zijn gevoelens hierover).
3. Ga terug naar Jezus (1) als je Zijn aanwezigheid niet ervaart.
4. Doe alles wat Jezus je vraagt om blokkades te verwijderen.
5. Deel de pijnlijke gevoelens die je ervaart met Jezus.
6. Dank God in Jezus Christus voor jouw genezing.

TOELICHTING

Stap 1. Ga terug naar een prettige herinnering met God. Houd vast aan een duidelijke herinnering. Herinner je de interactie toen je eerder genezing of liefdevolle aanraking hebt ontvangen, probeer je te herinneren hoe je Jezus ervaren hebt aan het einde van de genezingsherinnering. Denk aan al de plaatsen in de Bijbel waarin we opgeroepen worden Zijn weldaden niet te vergeten. Ga niet verder met traumatische ervaringen totdat

je een duidelijke, interactieve, herinnering hebt met God, en ga dan pas naar stap 2.

Stap 2. Vraag vanuit je ervaring hoe Jezus kijkt naar de pijnlijke traumatische herinnering, waar je je niet bewust was van Zijn aanwezigheid. Focus vooral op jezelf en je pijnlijke gevoelens. Vraag vooral naar de negatieve gevoelens die je ervoer. In veel Psalmen komen deze vragen terug.

Optie a): Jezus neemt de leiding. Het eerste doel is niet het probleem of het onderliggende trauma direct op te lossen, maar te oefenen in de aanwezigheid van de Heer, Hem mijn moeite te vertellen, en te ervaren dat Hij luistert en betrokken is. Als ik meteen alles op het heden betrek, vergeet ik dat er vaak oude herinneringen en gevoelens zijn. Het gevolg is dan vaak dat ik geen contact met de Heer ervaar. Ik moet in mijn triggers de betrokkenheid van de Heer ervaren. Pas als je een sterke verbinding met Jezus hebt, kun je Hem eenvoudig vragen, dat Hij je Zijn leiding en wil laten zien; volg Zijn leiding en het zal je tot stap 6 leiden.

Optie b): Vraag Jezus je te helpen, je bewust te maken van Zijn tegenwoordigheid in de pijnlijke herinnering die je genezen wilt hebben. Als je je snel bewust wordt van Jezus in die herinnering, ga naar stap 5. Als je Jezus' tegenwoordigheid in de pijnlijke herinnering niet ontvangt, ga naar stap 3 en 4.

Optie c): Iemand moet je leiden naar een betere verbinding. Als je moeite hebt om in verbinding te komen met de pijnlijke herinnering, probeer dan te bidden met iemand die je vertrouwt. Het helpt soms om te praten over de herinnering totdat je ervaart contact te hebben met de beelden en emoties. Als je contact ervaart, vraag je Jezus je te helpen om bewust te worden van Jezus in de herinnering, op dat moment ga je naar stap 5. Als je Jezus' aanwezigheid niet kunt ontvangen in de pijnlijke herinnering, ga je naar stap 3 en 4.

Stap 3. Ga terug naar Jezus (1) als je Zijn aanwezigheid niet ervaart. Als je de tegenwoordigheid van Jezus niet kunt ervaren, wanneer je de pijnlijke herinnering onderzoekt, ga terug naar een herinnering waar je Jezus wel ervaart. Denk tegelijk aan

beide emoties, aan de ene kant de herinnering waar je Jezus' tegenwoordigheid bewust bent, en aan de andere kant de pijnlijke herinnering. Praat met Jezus vanuit de herinnering waar je Hem wél kunt ervaren over de herinnering waar je Hem (nog) niet kunt ervaren.

- Als je Jezus niet ziet in de pijnlijke herinnering, vraag Hem om te helpen wat je verhindert om Zijn tegenwoordigheid in de overweldigende gebeurtenis te ervaren.
- Als de traumatische ervaring de oorzaak ervan is dat je alles vergeet of kwijt bent aan de herinnering en de aanwezigheid van Jezus, ga je terug naar stap 1, de herinnering aan Jezus. Als het bij herhaling optreedt, bid dan met iemand die je door dit proces kan helpen om de herinnering

aan Jezus vast te houden, terwijl je denkt aan de traumatische ervaring. Jouw gebedspartner zal je dit dan vaak in herinnering brengen, als je Hem vraagt wat je weerhoudt om Zijn aanwezigheid in de traumatische herinnering te ervaren.

- Het helpt om een dagboek bij te houden van de gedachten die je krijgt als je aan Jezus vraagt: “Wat houdt me tegen om u te ervaren in deze herinnering?” Indien nodig, ga naar jouw eerste herinnering en praat met Jezus over wat er met je gebeurd is en wat je denkt in deze traumatische herinnering.

Stap 4. Doe alles wat Jezus zegt om die blokkade op te heffen. Vaak heeft het te maken met een spoor van herinnering tot iets wat je verhindert Zijn tegenwoordigheid te ervaren, soms zijn het beslissingen of keuzes die je moet maken, of dat je eerst andere herinneringen moet verkennen. Ga terug naar het pad van herinneringen waar je dingen kunt herinneren, en waar het contact en de communicatie over en weer met Jezus mogelijk is, als je Gods zegen, respons, stem of gevoel niet kunt waarnemen (gedane beloften, beelden, triggers).

Stap 5. Deel de pijnlijke herinnering in de actieve tegenwoordigheid van God. Als je op het punt bent aangeland waar je de traumatische herinnering kunt ervaren in de aanwezigheid van Jezus, neem je tijd om met Hem te praten tot het moment waar je samen met elkaar kunt rusten en zelfs genieten en je

verheugen. Soms zal dit betekenen dat Jezus je vertelt dat Hij wil dat je eerst naar iets anders kijkt (je aandacht richt), maar meestal gaan we te snel naar andere gedachten en verlaten onopgeloste problemen en missen we de teruggang en opbouw naar vreugde en vrede die we nodig hebben na de genezing.

Stap 6. Dank de Here Jezus. Neem tijd om een diep gevoel van dankbaarheid te ervaren. Dit is goed, ook om tot rust te komen in jouw zenuwstelsel en hierin heeft God ook grote vreugde.

Als je ervaart dat de Heer bij je was in de negatieve gedachten en gevoelens en je merkt dat Hij naar je luistert, je begrijpt en blij is bij je te zijn, dan zullen jouw relationele circuits verbeteren.

Als ik dit zelf doe, nodig ik de Heer uit in mijn pijn te komen en vraag Hem mij te helpen om Zijn aanwezigheid te ervaren, en vervolgens vertel ik Hem over mijn gedachten en emoties. Meestal ervaar ik de aanwezigheid van de Heer onmiddellijk en voelt het aan of Hij luistert, zonder dat ik eerst de positieve herinneringen met Hem doorneem, maar als ik me niet emotioneel verbonden voel, zijn mijn relationele circuits uitgeschakeld. Als ik me gestrest voel, kan ik Hem gemakkelijker eerst van mijn pijn vertellen dan eerst de positieve herinneringsoefeningen te doen. Deze oefeningen zijn vaak wel eerst van belang omdat ze me helpen tot rust te komen en mijn relationele circuits weer in schakelen, en me ook op emotionele manier verbinden met de Heer. Een enkele keer combineer ik dankbare herinneringsoefeningen en tussendoor vertel ik de Heer over mijn emotionele pijn.

IMMANUEL GEBED

```
graph TD
    S1[STEP 1] --> S2[STEP 2]
    S2 --> O2A[Optie 2A]
    S2 --> O2B[Optie 2B]
    O2A --> S3[STEP 3]
    O2B --> L1[Lukt dit?]
    L1 --> S5a[Ja, Ga naar stap 5]
    L1 --> S2c[Nee, ga terug naar stap 3]
    S3 --> S4[STEP 4]
    S4 --> L2[Lukt dat?]
    L2 --> S5b[Ja, Ga naar stap 5]
    L2 --> S2c
    S2c --> S6[STEP 6]
    S6 --> L3[Lukt dit?]
    L3 --> S7[Ja, Ga naar stap 6]
    L3 --> S2c
    S7 --> S8[STEP 8]
    S8 --> L4[Lukt dit?]
    L4 --> S9[Ja, Ga naar stap 5]
    L4 --> S2c
    S9 --> S10[Ja, Ga naar stap 5]
    S10 --> S11[Ja, Ga naar stap 5]
```

STEP 1
Lofprijs God: bv: Col.1:5;Ef.1:3;Fil3:11.
Probeer Gods actieve aanwezigheid bewust te worden. Niet gelijk focussen of pushen op het probleem. Stabiël gevoel is nodig voor activering Immanuelproces. Ook aandacht voor lichamelijke ontspanning. Steeds teruggaan naar de stabiele staat van waardering. Eerdere ontmoetingen met Jezus, weldaden in de Bijbel Dankbaarheid, SMS, opschrijven (dagboek). Ik hoor je, ik zie je, ik begrijp je, ik ben in de buurt, ik help je.

STEP 2
Vraag hoe Jezus naar het probleem kijkt, waar je, je niet bewust was van Zijn tegenwoordigheid. (Neem de tijd!) Focus vooral op je eigen gevoelens. (Helpster: Vraag eventueel door op negatieve gevoelens)

Optie 2A
Jezus neemt de leiding. Doel is niet het probleem oplossen maar oefenen in het bewustzijn van Zijn aanwezigheid. Mijn moeite vertellen en ervaren dat Hij luistert. Richt je vooral op de oude gevoelens. In mijn triggers de verbondenheid van God ervaren. Vraag steeds om Zijn leiding.

Optie 2B
Vraag Jezus te helpen in de pijnlijke herinneringen door Zijn aanwezigheid.

STEP 3
Als je de tegenwoordigheid van Jezus niet ervaart, ga terug naar de herinnering waar je Hem wel ervoer. Als dat niet lukt vraag wat je verhindert om die gevoelens te ervaren. Als de traumatische ervaring de oorzaak is dat je alles vergeet ga naar stap 1 met hulp van je gebedspartner. Eventueel een dagboek bijhouden wat je blokkeert. Ook steeds verbondenheid met Jezus zoeken in stap 1

STEP 4
Doe alles wat Jezus zegt om een eventuele blokkade op te heffen en ga terug naar beslissingen, keuzes, gedane beloftes, beelden of triggers.

NEE, OPTIE 2C
Iemand moet je leiden naar een betere verbinding. Praat en bidt ervoor met iemand vooral over beelden, herinneringen en beloften. Als dit niet lukt ga naar stap 3 en 4. Als het wel lukt ga naar stap 5.

STEP 5
Deel alle pijnlijke herinneringen in de actieve tegenwoordigheid van God. Als dit lukt probeer er samen met Hem over te praten. Soms maakt Hij je duidelijk dat je eerst ergens anders naar moet kijken maar let op niet te snel naar andere gedachten vluchten.

STEP 6
Dank God, Prijs Zijn Naam voor Zijn liefde, genezing, vreugde, nabijheid, Zijn beloftes Bidt getuig en verkondig Zijn weldaden'

Ja, Ga naar stap 5

Lukt dat?

Nee, ga terug naar stap 3

Lukt dit?

Ja, Ga naar stap 6

Nee, ga terug naar stap 2c of stap 3

Ja, Ga naar stap 5

Lukt dit?

Ja, Ga naar stap 5

Ja, Ga naar stap 5

Al schrijvend communiceren met God

In dit artikel wil ik een belangrijk hulpmiddel aanreiken voor degenen die zelf graag willen oefenen met de Immanuel levensstijl; met andere woorden: die graag willen leren meer te leven vanuit het bewustzijn dat God altijd en overal met ons is. John & Sungshim Loppnow (www.presenceandpractice.com) hebben een aantal eenvoudige stappen afgeleid uit Exodus 3:7-8, die ons leren ons leven door Gods ogen te bekijken, en goed naar Hem te luisteren, ook wanneer we het moeilijk hebben. Ze staan ook beschreven in het boek Joyful Journey van Jim Wilder, Anna Kang en John & Sungshim Loppnow © 2015. Genezing wordt gevonden, niet in de afwezigheid van pijn, maar in de tegenwoordigheid van Immanuel. Immanuel Journaling is ontworpen om je te helpen bij de vertrouwelijke omgang met God, Die blij is om bij je te zijn en in staat je te helpen.

Neem eerst een moment om:

- Dat zal helpen, je gedachten te laten 'rijmen' met die van God.

245

STAP EEN - Interactieve

Dankbaarheid.

Denk aan iets waar je dankbaar voor bent, en begin je hart te delen met God.

Lieve God, ik ben heel dankbaar voor

Neem dan een moment om te luisteren naar Gods reactie op jouw dankbaarheid en schrijf op wat je impressie is van wat God tegen je zegt.

Geliefd kind van Mij, ...

STAP TWEE - Ik zie je.

Beschrijf vanuit Gods perspectief hoe Hij jou nu ziet, je situatie, je omgeving, je fysieke gewaarwordingen en wat je verder voelt

Bv. Ik zie je aan je bureau zitten. Je ademhaling is oppervlakkig en je schouders zijn gespannen....

STAP DRIE - Ik hoor je.

Bedenk dat God al je gedachten hoort, zowel de uitgesproken gedachten, als die je niet uitsprak. Schrijf vanuit Gods perspectief wat Hij je hoort zeggen tegen jezelf.

Bv. Je vraagt je af of Ik tot je zal spreken en hoe je dat ooit zult weten. Je bent ontmoedigd en moe...

Of: Je werd vol energie wakker vanmorgen. Je bent klaar om de wereld in te gaan. Het gonst vanbinnen...

STAP VIER - Ik begrijp hoe groot dit voor je is / hoe je je erover voelt.

Hoe ziet God jouw dromen, zegeningen, moeilijkheden of verwarring?

Bv. Ik wil dat je weet dat Ik me bekommer om de dingen die jou aangaan. Je verlangen om Mij te eren brengt Me grote vreugde...

Of: Ik begrijp dat je ervaart dat je vrees aangejaagd wordt. Deze situatie neemt je zo in beslag dat je het gevoel hebt dat je verdrinkt...

STAP VIJF - Ik ben blij om bij je te zijn en behandel je zwakheden met tederheid.

Stel je voor dat God liefdevol je naam noemt en eenvoudig blij is om samen te zijn. Hoe spreekt Hij tegen je op een vriendelijke,

tedere manier? Hoe drukt God zijn verlangen uit om deel te nemen aan jouw leven? Neem een moment om van Zijn liefdevolle tegenwoordigheid te genieten.

Jouw dromen zijn kostbaar voor Mij. Ik vul je elke dag met leven en Ik schep vreugde in je verlangen om...] Of: M'n dierbare < je naam >, Ik zie je ontmoediging nadat je weer van binnen gehuild hebt. De momenten dat jij gefrustreerd en moe bent, zijn de momenten dat Ik dicht bij je wil zijn...

Ik vind het fijn om gewoon samen te zitten en wat te praten.

STAP ZES - Ik kan iets doen aan waar jij nu doorheen gaat.

Wat geeft God jou voor dit moment?

Bv. Ga met Me mee. Ik bied je momenten aan van verfrissing, nieuwe energie en visie...

Of: Ik zal je kracht geven. Herinner je je nog hoe bemoedigd je was nadat je je vriend/vriendin zag? Met Mij ben je niet alleen...

STAP ZEVEN - Lees hardop wat je hebt geschreven (het liefst met iemand anders).

Dit helpt om het beter te onthouden, zodat je er iets aan hebt wanneer je het een keer moeilijk hebt of strijd ervaart.

Literatuur

E. James Wilder, Anna Kang, John & Sungshim Loppnow, Joyful Journey – Listening to Immanuel, Shepherd's House, East Peoria IL USA, 2015; ISBN 978 1 935629 17 7.

Naar een Engels origineel van John & Sungshim Loppnow

Nederlandse vertaling en bewerking: André H. Roosma

TOEPASSING: 19 VAARDIGHEDEN VOOR MEER VREUGDEVOLLE GEMEENSCHAPPEN

Wanneer we de theorie van de voorgaande lessen toepassen, kunnen we 19 vaardigheden benoemen, die nodig zijn om te kunnen floreren als mens en mensen onderling. Toepassing zal uiteindelijk in meer vreugdevolle in individuele levens en in gemeenschappen.

12.1 VAARDIGHEID 1 - VREUGDE DELEN

Wederzijdse versterking van vreugde door non-verbale gezichtsuitdrukkingen en toon van de stem communiceert: 'We zijn blij om bij elkaar te zijn.' Hierdoor kunnen we ons verbinden met anderen en ook goed functionerende hersenen ontwikkelen.

De technische beschrijving luidt: de communicatie van rechter hersenhelft naar rechter hersenhelft van onze meest gewenste emotionele staat wordt ontwikkeld door elkaar vreugdevol aan te kijken.

12.2 VAARDIGHEID 2 - MEZELF KALMEREN

Dit gaat over zelf mijn eigen energieniveau laten zakken, en op de momenten dat ik dat nodig heb, zodat ik rust kan nemen na vreugdevolle en pijnlijke of verwarrende emoties, geeft me een



stabiel gevoel. Deze vaardigheid om mezelf te kalmeren is de beste garantie voor een goede geestelijk-emotionele gezondheid voor de rest van m'n leven.

Technische beschrijving: direct vrij kunnen maken van serotonine door de vegetatieve tak van het para- sympathische zenuwstelsel brengt zowel positieve als verontrustende emotionele toestanden tot rust.

12.3 VAARDIGHEID 3 - ME VERBINDEN MET EEN ANDER

Deze vaardigheid gaat over verbondenheden synchroniseren. De essentie van een zekere hechting is het in staat zijn onze hechtingscentra te synchroniseren zodat we onze afstand kunnen verkleinen of vergroten op momenten dat dat bevredigend is voor beiden. Gesynchroniseerde hechtingscentra voorzien in een basis voor eenvoudige overdracht van hersen-vaardigheden en aangeleerde kenmerken.

Technische beschrijving: tweerichtings verbondenheden omvatten simultane activering van de hechtingscentra (Controle Centrum niveau 1) tussen twee mensen. Deze activering helpt een toestand van gesynchroniseerd denken tot stand te brengen op het niveau van de cingulaire cortex (Controle Centrum niveau 3) die alleen onderhouden kan worden door direct face-to-face contact met één andere persoon tegelijk.

12.4 VAARDIGHEID 4 - WAARDERING CREËEREN

Hoge niveaus van de emotionele toestand van waardering komen sterk overeen met de gezonde gebalanceerde toestand van het brein en het zenuwstelsel.

Een sterk gevoel van waardering in jezelf of anderen teweegbrengen verlicht onplezierige toestanden en stress.

Waardering lijkt erg op de ontspannings- reflex die de melk laat vloeien bij borstvoeding en de warme vergenoegde gevoelens die daarop volgen voor moeder en kind.

12.5 VAARDIGHEID 5 - GEZINSBANDEN VORMEN

Hiermee wordt bedoeld: verbanden tussen drie of meer personen. Gezinsbanden stellen ons in staat om vreugde te ervaren wanneer mensen die we liefhebben een goede relatie met elkaar hebben. We ervaren wat zij voelen en begrijpen hoe zij onze relaties zien door deze drieweg verbintenis. Vreugde-banden tussen twee volwassenen vormen één paar-band, het bouwen van vreugde in een gemeenschap vraagt verbanden voor drie of meer.

Technische beschrijving: de prefrontale cortex (Controle Centrum niveau 4) omvat onze capaciteit om simultaan drie gezichtspunten vast te houden. Als dit gebied goed ontwikkeld is kunnen we begrijpen hoe anderen ons zien en participeren in relaties tussen anderen. Tevens zijn we dan in staat

onze misvattingen over onszelf en hoe we anderen zien corrigeren.

12.6 VAARDIGHEID 6 - DE WAARDEN VAN ONS HART IDENTIFICEREN VANUIT LIJDEN

Dit betreft de voornaamste pijn en karakteristieken van ons hart. Iedereen heeft zaken die hem of haar zeer doen of dwarszitten. Naar deze levenslange zaken kijken helpt de kernwaarden van ieders unieke identiteit te identificeren. We lijden meer naarmate we ergens meer om geven. Omdat onze diepste waarden vaak ook de meeste pijn hebben doen voelen, zien meeste mensen deze kenmerken meer als kwetsbaarheid dan als waardevolle eigenschappen.

12.7 VAARDIGHEID 7 - GESYNCHRONISEERDE VERHALEN VERTELLEN

Als ons brein goed getraind is, onze capaciteit hoog is en we niet getriggerd worden door ons verleiden, werkt ons hele brein goed samen. ‘Vier+’ verhalen kunnen vertellen op een manier waarvoor het hele brein goed samen moet werken, is een eenvoudige test van hoe goed ons brein werkt en tevens een methode om het brein te trainen.

Technische beschrijving: de vier niveaus van het controle centrum in de rechter hersenhelft werken samen en geven de bonus (de plus +) dat onze woorden in de linker hersenhelft passen bij onze ervaringen. Wanneer een emotionele en geestelijke blokkade opgelost is, werkt ons hele brein op een gesynchroniseerde manier. Door verhalen te selecteren kunnen we ons brein testen en trainen in het omgaan met specifieke aspecten van het leven en van relaties.

12.8 VAARDIGHEID 8 - NIVEAUS VAN VOLWASSENHEID IDENTIFICEREN

We moeten ons ideale niveau van volwassenheid kennen om te weten of onze ontwikkeling gestoord is. Kennis van ons algemene niveau van volwassenheid, vertelt ons wat de volgende taken zullen zijn in onze ontwikkeling. Kennis van ons huidige niveau van volwassenheid op elk moment laat ons weten of we door iets dat zojuist gebeurde aangezet zijn om te reageren vanuit oude reactiepatronen of een ‘gat’ in onze ontwikkeling zijn tegengekomen dat herstelgerichte aandacht behoeft. Waarnemen wanneer ons niveau van volwassenheid afglijdt, vertelt ons dat onze emotionele capaciteit uitgeput is, of die van anderen.

12.9 VAARDIGHEID 9 - EEN ADEMPAUZE NEMEN

Weten wanneer even afstand nemen goed is. Aanhoudende nabijheid en vertrouwen vraagt van ons dat we stoppen en uitrusten, voordat we overvoerd worden en ook als we moe worden. Deze korte pauzes om tot rust te komen en je opnieuw op te laden nemen slechts seconden. Zij die de non-verbale signalen goed oppikken en anderen laten rusten, worden beloond met vertrouwen en liefde.

Technische beschrijving: alle momenten waarop het brein zich ontwikkelt door wederzijdse synchronisatie van hersentoestanden, en relaties gebouwd worden door vertrouwen, hebben het nodig dat de verbonden (gekoppelde) breinen een moment pauze nemen als de eerste van de twee moe wordt, over- belast-

ting nadert of te intens geprikkeld wordt. Zij die op zo'n moment snel even loslaten en de ander rust gunnen, worden beloond.

12.10 VAARDIGHEID 10 - NON-VERBALE VERHALEN VERTELLEN

Als we relaties willen versterken, conflicten oplossen, kloven tussen generaties of culturen overbruggen, dan komen we veel verder met de non-verbale delen van onze verhalen dan met woorden.

Technische beschrijving: deze 'oefensessie' voor het non-verbale controle centrum in de rechter hersenhelft ontwikkelt alle vaardigheden ten aanzien van timing en expressie die nodig zijn om een goede emotionele en relationele capaciteit te ontwikkelen.

12.11 VAARDIGHEID 11 - NAAR VREUGDE TERUGKEREN VANUIT DE ZES MOEILIJKE EMOTIES

Hoewel we het grootste deel van ons leven in vreugde en vrede leven, moeten we leren hoe we in verbondenheid blijven en rust vinden in onze nood als er dingen fout gaan. Als we goed voor onze relaties zorgen, ook als we het moeilijk hebben, dan duurt onze nood minder lang en drijft de ander niet weg. We lossen onze 'niet blij om samen te zijn' momenten snel op.

Technische beschrijving: het brein is ingericht – 'bedraad' zou je kunnen zeggen – om zes onaangename emoties te voelen. Vrees, boosheid, droefheid, walging, schaamte en wanhoop zijn allemaal signalen dat er iets specifiek fout gaat. We moeten leren hoe we elk van deze 'bedradingen' afzonderlijk weer tot rust kunnen brengen en onderwijl onze relaties in stand houden. Training onder deze zes emotionele condities bestrijkt de hele range van onze emotionele noden.

De zes moeilijke emoties, waarover gesproken wordt, zijn:

1. Boosheid.
2. Angst.
3. Droefheid.
4. Walging.
5. Schaamte.
6. Wanhoop.

Voorkomende gedachten erbij kunnen zijn:

- Ik wil dat het gewoon stopt.
- Ik wil weg.

- Ik heb iets in mijn leven verloren.
- Dit is niet goed voor mij (dit geeft geen levenskracht).
- Ik breng je geen vreugde.
- Ik kan het niet doen binnen de tijd en de mogelijkheden die ik heb.

12.12 VAARDIGHEID 12 - HANDELEN ALS MEZELF IN DE ZES MOEILIJKE EMOTIES

Een deel van het handhaven van onze relaties als we het moeilijk hebben is het leren te handelen als dezelfde persoon die we waren toen we de vreugde van het samen zijn beleefden. Een gebrek aan training of slechte voorbeelden brengt ons ertoe de relaties die we waarderen, te beschadigen of ons eruit terug te trekken als we boos, bang, droevig, afkerig, schaamtevol of wanhopig worden.

12.13 VAARDIGHEID 13 - ZIEN WAT GOD ZIET

Dit duidt op kijken met ons hart.

Hoop en richting komen als we situaties, onszelf en anderen zien zoals ze bedoeld zijn in plaats van alleen te zien wat er fout ging.

Deze geestelijke visie leidt onze training en herstel. Zelfs vergeving vloeit voort uit het als meer belangrijk zien van het doel van mensen dan hun misstappen en maakt ons een herstel-gerichte gemeenschap in plaats van een aanklagende. Door ons hart zien we de geestelijke visie zo God die ziet.

12.14 VAARDIGHEID 14 - HET SARX STOPPEN

Dit Griekse woord sarx (ook wel geschreven als sark en wel vertaald met 'het vlees' of 'de oude mens') verwijst naar het leven te zien overeenkomstig ons beeld van wie mensen zijn en hoe alles zou moeten zijn. De overtuiging, dat ik de juiste manier van handelen of kan bepalen, is het tegenovergestelde van het kijken met ons hart uit vaardigheid 13. Voor het sarx worden mensen wat ze hebben gedaan (de som van hun fouten) of wat wij willen dat ze voor ons zullen worden. Verwijten, beschuldigingen, veroordeling, roddel, weerstand, wetticisme, zelfrechtvaardiging en eigengerechtigheid zijn tekenen van het sarx.

12.15 VAARDIGHEID 15 - INTERACTIEF GERUSTSTELLEN

Signalen die we op iemands gezicht zien, in het bijzonder signalen van vrees, helpen ons te weten wanneer we te veel van anderen vragen. Soms willen we een hoge energie toestand vasthouden zonder 'over de top' te gaan, zoals weten wanneer je moet ophouden met kietelen om het leuk te laten blijven. Snelle herkenning van signalen in het gezicht en reactie hierop betekent optimale interacties en energie.

Technische beschrijving: gebruik van de ventromediale cortex die deel is van niveau 4 van het Controle Centrum, samen met de intelligente tak van het parasympathische zenuwstelsel, stelt ons in staat de hoogste niveaus van opwindings te beheersen. In plaats van ons de hele weg naar rust/vrede mee te nemen laat dit type geruststellen ons opereren op hoge energieniveaus en geeft het juist genoeg rust om te vermijden dat we overbelast raken. Dit systeem beheerst agressieve, seksuele en roofzuchtige neigingen, zodat we schadelijk gedrag kunnen vermijden.

12.16 VAARDIGHEID 16 - HOGE EN LAGE ENERGIE REACTIE-STIJLEN HERKENNEN

Veel karakteristieke reacties op emoties en relaties worden sterk gevormd door onze geneigdheid hoge óf lage energie reacties te hebben. Herkenning wie meestal reageert met hoge energie

(emoties gebaseerd op adrenaline) en wie zich liever terugtrekt, helpt ons ons brein af te stemmen op dat van de ander en meer constructieve variatie in onze eigen reactiepatronen te brengen.

Technische beschrijving: vreugde, boosheid en vrees zijn allemaal emoties die energie produceren (sympathisch) terwijl droefheid, walging, schaamte en hopeloosheid allemaal ons energieniveau verlagen (parasympathisch).

Neigingen om te activeren of uit te schakelen, resulteren vaak in achtervolging en terugtrekking of boosheid en tranen, in plaats van gezonde relaties.

12.17 VAARDIGHEID 17 - HECHTINGSSTIJLEN IDENTIFICEREN

Zekere hechtingsbanden (verbondenheden) brengen vreugde, vrede, veerkracht en flexibiliteit als we volwassen worden.

Onzekere hechting kent drie vormen. Een hypo- of onder- actief hechtingspatroon (vermijdende hechtingsstijl) leidt tot het onderschatten van het belang van emoties en relaties. Deze groep denkt meestal dat alles oké gaat en dat het allemaal niet zo erg is. Een hyper- of overactieve hechtingsstijl (verbijsterd; angstig-ambivalent) leidt tot excessieve intensiteit en een overdrijving van emoties, pijn en noden. Deze groep voelt zich altijd gekwetst of denkt dat anderen van hun stuk zijn als ze dat niet zijn. De derde stijl (gedesoriënteerd/ongeorganiseerd) is bang om dicht bij de mensen te komen die ze liefhebben en nodig hebben.

12.18 VAARDIGHEID 18 - TUSSENBEIDE KOMEN ALS HET BREIN VAST ZIT

Door de karakteristieke pijn op elk van de vijf hersenniveaus te kunnen herkennen, kunnen we moeilijkheden duiden en een oplossing vinden als iemand vast komt te zitten. Het type pijn geeft ons een goed idee over de soort oplossing die we nodig hebben

als iemand ‘het allemaal niet meer op een rijtje kan krijgen of houden’, ‘stuk zit’ of ‘vast komt te zitten’ zoals we in alledaags spraakgebruik dit soort verlies van synchronisatie noemen.

Technische beschrijving: er zijn vijf niveaus in de hersenen, als we de vier in het controle centrum in de rechterhersenhalft tellen en de linkerhersenhalft als vijfde toevoegen. Door de karakteristieken van elk te kennen, herkennen we het als er een niveau vastzit en wat voor interventies dan zullen helpen. Bijvoorbeeld: uitleg zal helpen op niveau 5, maar zal niet een niveau 2 angst, zoals hoogte-vrees, stoppen.

12.19 VAARDIGHEID 19 - HERSTELLEN UIT COMPLEXE EMOTIES

Combinaties van de zes emoties hanteren. Als we eenmaal naar vreugde kunnen terugkeren en als onszelf kunnen handelen in geval van de zes moeilijke emoties, één voor één, kunnen we beginnen te leren hoe we naar vreugde kunnen terugkeren en als onszelf kunnen handelen in geval de zes op allerlei manieren gecombineerd zijn. Schaamte en boosheid combineren tot vernedering. Vrees en hopeloosheid (ook met bijna elk ander gevoel) vormt wanhoop. Deze gevoelscombinaties kunnen je erg uitputten en moeilijk te kalmeren zijn.

12.20 VERDIEPING: TERUGKEREN VANUIT MOEILIJKE EMOTIES

Dit deel van de les is een verdieping van vaardigheid 11 en is overgenomen uit de praktijk van dr. Jim Wilder. Het dient als toelichting op terugkeren naar vreugde vanuit negatieve emoties.

Terugkeren naar vreugde vanuit woede

De meeste artsen en hulpverleners zien boosheid niet als iets wat de relatie verbetert, men heeft ook geen zin om contact te maken met iemand die boos is. We zijn zo vaak blootgesteld aan woede die vanuit een ‘giftige’ motivatie komt dat er tot op zekere hoogte een terechte angst bestaat over wat boosheid kan teweegbrengen. Er zijn maar weinig hulpverleners die met een bijzonder boos persoon geconfronteerd zijn, die hun

relationele circuits niet afgesloten hadden en die hun best deden de relatie te verbeteren. Er zijn weinig hulpverleners die de boze patiënt bevestigden in zijn waarde, die zijn boosheid soms verminderten, om het door de ander te laten verwerken en tegelijkertijd open staan voor de ander, terwijl hij boos is. Zoals met veel emoties heeft woede een rechter hersenhalftversie en een linker hersenhalftversie.

De rechter hersenhalft-versie van woede is een reactie op een bedreiging die we niet kunnen ontvluchten (zoals een ontsnapping aan een leeuw) of een bedreiging die we moeten stoppen, bijvoorbeeld als iemand ons kind slaat. De linker hersenhalft-versie van woede is een gevolg van een bepaalde manier van denken die verergerd wordt door bevestiging.

“Mijn vrouw is dom en ongehoorzaam en ze moet een flink pak slaag hebben om naar mij te luisteren”. Als we toestaan/goedkeuren hoe boos de man op zijn vrouw moet zijn, gooien we olie op het vuur. De rechter hersenhelftwoede is anders en te zien als een directe reactie op een situatie. Als deze rechter hersenhelftwoede ontbreekt, geeft het de persoon een gevoel dat er iets niet klopt. Een voorbeeld: als de buurman voortdurend de kinderen van een vrouw molesteert en zij daar helemaal niet boos van wordt en heel rustig zegt na wat er gebeurd is: “Ik word niet woedend als hij mijn kinderen misbruikt”. Bij dit voorbeeld weten we direct dat er iets noodzakelijks ontbreekt. Sommige mensen hebben geprobeerd gerechtvaardigde woede van niet-gerechtvaardigde woede te onderscheiden, maar dit onderscheid heeft niets te maken met de ‘links of rechts’ versies van woede. Als iemand boos is omdat zijn kinderen gemolesteerd worden en dat wordt erkend als een toegestane juiste emotie, zal het iemand eerder tot rust brengen.

Zoals met alle relationele vaardigheden van de hersenen kan de terugkeer van woede naar vreugde alleen van iemand geleerd worden die beschikt over die vaardigheden, dus niet door woorden alleen.

Bedenk eens wie je graag bij je zou willen hebben als je te maken hebt met mensen die boos op je zijn, en wie niet. Bedenk eens met wie je zou willen praten als je boos bent. De beste persoon zou iemand zijn die boos kan worden en toch anderen op een vriendelijke manier behandelt, zodat je dit het liefste op zou willen nemen om het voor anderen die moeite met boosheid hebben, af te spelen. Er bestaan mensen met een vaardigheid om vanuit woede terug kunnen keren naar vreugde. De beste leerschool is als je zo met zo iemand je woede kunt delen en kan vragen hoe hij of zij in jouw plaats zou handelen.

TERUGKEREN NAAR VREUGDE VANUIT ANGST

De rechter hersenhelftangst kan veroorzaakt worden door een plotseling hard geluid achter ons, onafhankelijk wat we op dat moment dachten. De linker hersenhelftangst wordt bijvoorbeeld veroorzaakt doordat we denken dat een politieauto die snel achter ons rijdt, ons achtervolgt, totdat we ontdekken dat de politieagent hard reed om nog net voor sluitingstijd een broodje te halen. De meeste therapeuten zijn aardig bedreven om mensen vanuit angst naar vreugde te brengen. Het wordt een beetje moeilijker als de therapeut zelf angstig is. De meeste hulpverleners hebben nooit geleerd hoe ze in de geestelijke hulpverlening met bedreigingen om moeten gaan. De meeste hulpverleners zullen een angstig persoon zien als een waardevol mens die hun hulp nodig heeft, die het waard is om begrepen te worden en die een betere relatie met anderen moet krijgen. De therapeut zal het gevoel hebben dat hij aan dit proces kan bijdragen als hijzelf ook uit kan gaan van een zekere mate van angst. Wat therapeuten misschien niet geleerd hebben, is wanneer je angst moet delen, valideren (objectiveren) en troosten, tot rust brengen en wanneer je gedachten moet veranderen of

emotionele triggers moet verwijderen en wanneer verbondenheid gerepareerd moet worden. Om gedachten te veranderen heb je bijna geen relationele vaardigheden van de hersenen nodig, terwijl voor het repareren van verbondenheid (hechting) bijna alle relationele vaardigheden nodig zijn. Het

verstrekken van empathie en troost ligt ergens in het midden hiervan. Als een therapeut geen schema heeft om te beoordelen hoever de angst door de hersenen verwerkt is, wordt het moeilijk om te beoordelen welke interventie de volgende stap is om de angst tot vreugde terug te brengen.

TERUGKEREN NAAR VREUGDE VANUIT SCHAAMTE

Tegenwoordig zijn de meeste therapeuten wel bekend met het begrip toxische of giftige schaamte. Veel minder mensen hebben van een gezonde schaamte gehoord die een belangrijke rol speelt in de persoonlijkheidsontwikkeling. Gezonde schaamte is een manier om goede socialisatie te verkrijgen en narcisme te voorkomen. In de herziene versie van DSM (*) is narcisme veranderd van een eenvoudige aandoening naar een klinisch kenmerk van veel aandoeningen. Narcisme is nog steeds één van de meest moeilijk te herstellen persoonlijkheidsgebreken en narcisme ontstaat vaak vanuit een onvermogen om vanuit schaamte terug te keren naar vreugde.

(*) DSM is een afkorting van Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Het bevat een overzicht van alle psychische en psychiatrische stoornissen. De eerste DSM werd in 1952 uitgegeven en inmiddels werken we sinds 2014 met de DSM-5.

Omdat schaamte in diepste wezen een boodschap is van “ik ben niet blij bij je te zijn”, is het een soort ‘anti-vreugde’ boodschap, want vreugde was immers het bewustzijn dat de ander blij is bij je te zijn. Een veertienjarige jongen werd naar mij doorverwezen door een vrouwelijke therapeute nadat hij tijdens de eerste sessie was opgestaan en op haar bank geplast had. Het was zijn opzettelijk protest omdat hij voor zijn gevoel gedwongen naar haar toe moest gaan. De natte bank produceerde

een ‘laag vreugde’ gevoel bij de therapeute, die nauwelijks blij met hem kon zijn. Het is duidelijk dat die jongen met een dergelijk gedrag bij anderen, in de kerk, op school of in een warenhuis, dezelfde gevoelens als bij de therapeute op zou wekken. Niemand zal blij zijn als hij zijn ongenoegen uit door dit plasgedrag. Leren van schaamte-ervaringen is echter essentieel voor een goede socialisatie.

GIFTIGE SCHAAMTE

‘Giftige’ schaamte komt in twee varianten voor: ten eerste vanuit de linker hersenhelft, waar schaamte betekent: ‘niet waardevol’ zijn, en ten tweede als het te lang (als regel: langer dan 90 seconden) in de rechter hersenhelft aanwezig blijft. Deze schaamte ontstaat als iemand als klein kind wordt afgekeurd en niemand het kind helpt onderscheid te maken tussen foute daad en fout zijn. Het langer blijven vastzitten in schaamtegevoelens heeft echter in het verleden aanleiding gegeven tot het ‘motiveren’ en straffen van degenen die niet voldoen aan wetten, sociale regels en normen. Het opzettelijk versterken en uitbreiden van schaamte (“Je moest je schamen”) om een gewenst gedrag te krijgen is ‘giftig’ zowel wat betreft de linker als rechter hersenhelft variant en werkt zeker niet.

De therapeut is belast met de taak om mensen te helpen te socialiseren, echter dit is het moeilijkste bij patiënten die verkeren in een chronisch gevoel van schaamte, of die dat voor alles willen voorkómen. Denk eens aan de vijandige patiënt die de spreekkamer binnenkomt met de woorden: “Je bent de zesde hufter waar mijn zogenaamde wettige vrouw me naar toe gesleept heeft om mijn kostbare

tijd en geld te verspillen.” Zijn toon is vol minachting en zijn kijk op ‘zijn vrouw’ is vernederend en vijandig. Het is duidelijk dat we te maken hebben met één of meer levens met een zeer laag vreugdeniveau.

Hoe moeten we reageren om de schande- en schaamtegevoelens die er in relaties zijn, weer terug te brengen naar vreugdevolle relaties? We zouden een berg van schaamte kunnen voelen (hij is niet blij om bij mij te zijn) die even in ons hoofd blijft hangen en die kan leiden tot de gedachte: “Oh, wat kan hij snel giftige schaamte produceren! Hij moet er wel veel ervaring mee hebben en een hoop schade in relaties veroorzaakt hebben die hij niet kan repareren. Deze kerel heeft het geluk dat hij hier is, omdat hij hier veel kan leren”.

Het gaat niet zozeer om welke woorden die we spreken of ‘proclameren’, maar veel meer om het feit dat wanneer we schaamte voelen, onze relationele circuits ‘aan’ houden, en tegelijkertijd zoeken naar mogelijkheden om de relatie te verbeteren zodat het vreugde kan brengen. Je zou bijvoorbeeld als volgt kunnen reageren: “Ik begrijp dat je niet graag hier wilt zijn (validatie) maar tegelijkertijd vraag ik me af of je veel mensen aanspreekt op de manier waarop je dat net deed (nieuwsgierigheid). Ik begrijp dat het je niets uitmaakt wat er tussen ons gebeurt omdat je gewoon weg wilt (validatie), maar hoe stel je je voor weer gelukkig te worden met je vrouw en kinderen als je zo met ze omgaat?” (terwijl je ondertussen iets naar voren leunt met een lichte glimlach en oprechte nieuwsgierigheid naar zijn antwoord, terwijl je je probeert af te stemmen op een eventuele verandering in zijn innerlijke gesteldheid).

De dialoog is op zichzelf niet het belangrijkste, maar de bereidheid van de hersenen van de man om de verbondenheid als belangrijker te gaan zien dan het probleem.

En de ervaring om te zien dat het met goed opgeleide hersenen (van de therapeut) via non verbale signalen mogelijk is terug te gaan van schaamte naar vreugde. Dit is een vaardigheid die iedere therapeut nodig heeft, want wie heeft niet te maken gehad met een vijandige partner, een opstandige puber of een narcist die schaamte gebruikt om je te manipuleren? Omdat

narcisten de neiging hebben om therapeuten aan te klagen, is de terugkeer van schaamte naar vreugde de beste handelswijze.

TERUGKEREN NAAR VREUGDE VANUIT WALGING

Er zijn veel humoristische video’s die vaders laten zien die luiers verschonen en die hun afschuw moeten overwinnen, met het gevolg dat ze de baby helemaal vergeten. Dit is grappig omdat men herkent dat goed opgeleide moeders met de baby kunnen knuffelen en praten terwijl ze met de poep van de baby bezig zijn. De relatie van blij zijn bij elkaar te zijn hoeft niet worden weggevaagd door walging of afschuw. Iedereen die opgegroeid is op een boerderij heeft geleerd zichzelf te zijn en toch afschuw te voelen. Toch wordt walging door volwassenen vaak op een verkeerde manier gebruikt bij de opvoeding van kinderen. Ouders proberen vaak hun kinderen te motiveren om zich anders te gedragen door de afschuw nog veel groter te maken. Een ‘giftige’ motivatie kan een rol spelen bij encoëpresis (het in de broek doen van de behoefte door kinderen van 4 jaar en ouder), enuresis (bedwaten), neuspeuteren, duimzuigen en zelfbevrediging.

TERUGKEER NAAR VREUGDE VANUIT WANHOOP

In de linker hersenhelft is hopeloosheid vaak een product van een berekende conclusie over omstandigheden. In de rechter hersenhelft is hopeloosheid bijna een onmiddellijk besef dat we iets niet kunnen controleren met de tijd en energie die we hebben. Deze ingebakken reactie weerhoudt ons ervan om bijvoorbeeld een bus proberen te halen. De discipelen voelde zich hopeloos toen Jezus hen vertelde dat ze 5000 mensen te eten moesten geven, en terecht! Mozes werd met hetzelfde gevoel geconfronteerd toen hij tussen de Rode Zee en de Farao zat.

Maar als we blij zijn dat God met ons is, ook wanneer we niet de kracht en de tijd hebben, zijn we niet alleen en kunnen we zelfs vreugde ervaren omdat God bij ons is.

Dr. Jim Wilder zegt: “Gedurende vele jaren van overleg met andere artsen en therapeuten heb ik geconstateerd dat vele artsen nauwelijks de vaardigheid bezitten om van wanhoop terug te keren naar vreugde. Een ‘giftige’ motivatie van hopeloze gevoelens wordt door suïcidale patiënten vaak gebruikt om hulpverleners te motiveren. Niets werkt, je zou bijna kunnen zeggen dat de patiënt heel hard probeert te bewijzen dat niets zal helpen. Alles is al geprobeerd, niets helpt voor een langere tijd, er is geen betaalbare oplossing en alles wat de wanhopige arts geprobeerd heeft, leidt tot nog meer hopeloosheid. Intussen probeert de arts of therapeut geweldig zijn best te doen om hoop te blijven houden en te wachten op een ‘plotselinge doorbraak’. Bijvoorbeeld doordat hij een (andere) expert wil consulteren in de hoop dat deze voor die doorbraak kan zorgen. De arts of hulpverlener zal de hopeloze gevoelens van de patiënt benoemen en vertellen hoe hij zijn best doet om weer hoop te krijgen. Dit is meestal mijn eerste aanwijzing dat de arts niet weet hoe hij terug moet keren van wanhoop naar vreugde, en dat hij of zij zeer gemotiveerd is (op een ‘giftige’ en vermoeiende manier) om hopeloosheid ten koste van alles te voorkomen.

Na een inleiding van de arts of hulpverlener die vertelt hoeveel ze al samen gewerkt hebben en hoe ze de patiënte (we noemen haar Jane) bewondert, vertelt ze dat ze nu op een moeilijk punt blijven steken. Vaak wordt dat gevolgd door een opsomming van redenen door de therapeut waarom de patiënt blij moet zijn dat ik er bij ben.

En daarna zou het interview met de patiënte/cliënte) als volgt kunnen verlopen.

Ik (dr. Wilder, naar patiënte/cliënte Jane): “Vertel me over je probleem. Het klinkt heel ingewikkeld”.

Jane: “Oh ja (gevolgd door een 3-5 minuten durend betoog over alles wat fout zit en niet werkt. De arts knikt, en voegt soms wat toe aan haar betoog. Jane pauzeert en beiden kijken me aan).

Ik (naar Jane): ‘Dat zijn heel wat problemen, maar ik neem aan dat het probleem misschien zelfs nog wel groter is.’

De arts voegt er aan toe, terwijl ze naar voren leunt en glimlacht: “Maar er is hoop!” Er is iets (vul hier in de favoriete interventies van de arts) dat helpt.

Ik (naar de arts): “Vaak helpt een oplossing niet omdat het niet zo groot is als het probleem. Laat ik eerst nog eens verder kijken naar hoe groot het probleem kan zijn”, (en naar Jane): “Is er nog meer dat je wil zeggen?”

Jane: (kijkt voor de eerste keer een beetje opgelucht) “Ja, er is nog veel meer!” (dit wordt gevolgd door een weer 3-5 minuten durend verhaal over problemen, terwijl ondertussen de arts me af en toe nerveus aankijkt. Soms probeert de arts haar te onderbreken door haar hoop en ideeën te geven op zaken die voorbij komen.) (Uiteindelijk pauzeert Jane weer).

Ik (naar Jane) “Oh, je noemt daar heel wat problemen. Je moet je daar vaak hopeloos door voelen. Ik vraag me zelfs af of er niet nog meer is”. (Jane knikt)

Arts (naar mij) “Ik heb Jane verteld dat er hoop is. Wat zou u voor kunnen stellen wat haar zou helpen?” (vaak klinkt er dan een urgentie in de stem van de arts en soms zelfs een korte lezing hoe belangrijk hoop is, soms in combinatie met hoe moeilijk ze het heeft op dit punt).

Ik (naar Jane): “De arts heeft een goed punt als ze benoemt dat je je vaak hopeloos moet voelen. Hoe erg wordt dat dan?” (Jane stort in, terwijl de arts doodsbang toekijkt en achterover leunt en kijkt of ze in een diepe afgrond valt. De geest van de arts bevindt zich in een diepe wanhoop waarbij ieder gevoel van relatie of mogelijkheid tot herstel of zelfs maar zichzelf zijn in de relatie ontbreekt. De arts heeft steeds met succes geprobeerd om Jane te verhinderen in dergelijke intense gevoelens te komen, hoewel Jane zich vaak zo voelt.)

Wat er de eerste 30 minuten volgt is een bloedstollend gesprek voor de arts die geconfronteerd wordt met wanhoop. De ogen van de hulpverlener kunnen uitpuilen, knokkels wit worden, ze heeft een zeer onveilig gevoel, maar voor Jane is het een rijke ervaring om te merken dat als ze zich intens wanhopig voelt, ze niet meer alleen is. De arts ondergaat ook voor de eerste keer een hersentraining om van hopeloze angst terug te keren naar vreugde, maar ze zal nog meer ervaringen nodig hebben om deze vaardigheden zich eigen te maken. In de THRIVE training nemen we twee jaar tijd om milde gevoelens te oefenen voordat we naar de diepte gaan waarin Jane zich voelde. Terwijl dit consult voor Jane goed helpt, begint de arts te ontdekken waarom ze ‘vastzaten’. Hij of zij had tijdens de opleiding nooit geleerd hoe ze met hopeloze angst en wanhoop om moesten gaan. In het follow-up overleg met de arts verkenden we de mogelijkheden om met hopeloze angst relationeel te blijven door deze ontbrekende vaardigheid te oefenen. Ter verdere verdieping lees de vertaalde boeken van dr Jim Wilder op archippus.nl

Veel artikelen vindt u op www.complementaire-gezondheid.nl en www.stichtingpromise.com en <https://www.kclehman.com/>

Artikelen over de Immanuel levensstijl:

- www.immanuel-levensstijl.nl
- Prepare for joy: prepare4joy.nl
- Lifemodel works: lifemodelworks.org

Ik moedig alle therapeuten aan om verder na te denken over de vraag hoe ze beter persoonlijk opgeleid kunnen worden door het oefenen van relationele hersenvaardigheden in allerlei gemeenschappen en culturen, op een manier waarop ze dit ook door kunnen geven, aan de volgende generaties. Zo kunnen we misschien weer deel uitmaken van een meer vreugdevolle samenleving. Dr. Jim Wilder en Gerard Feller

Geraadpleegde bronnen o.a.:

- Boeken van Jim Wilder, waaronder *Rare Leadership* en *Met vreugde man zijn*.
- *Leven naar Gods plan* (het LIFE model), met o.a. Jim Wilder, James G. Friesen e.a.
- Boeken van Karl Lehman, waaronder *Outsmarting Yourself* en *The Processing Pathway for Painful Experiences*
- Eerder verschenen artikelen bij Stichting Promise, zie www.stichtingpromise.com en www.complementaire-gezondheid.nl,: www.archippus.nl





- De rode en groene vlaggen bij complementaire behandelwijzen

- bijbelse alternatieven
- niveaus bij diagnose stelling
- meditatie-oefeningen met Jezus
- veilige ontspanningsoefeningen
- check status relationele circuits in het brein
- kenmerken geestelijke volwassenheid
- richtlijnen voor gezond bijbels pastoraat
- het Immanuel gebed
- en nog veel meer.



gezond weldoen

ISBN 978-9-49-183888-0

