

Weerstand tegen hulpverlening

Jaren geleden was het een bekend verschijnsel, dat hulpverleners werden beschouwd als zielenknijpers en 'verledenwroeters'. Je kon je daar maar beter niet mee inlaten. Bovendien werd je niet geacht de vuile was buiten te hangen. Als de buitenkant maar goed leek... Mensen mochten eens wat van je denken als je hulp vroeg. Je loste het zelf wel op of je deed gewoon alsof er niks aan de hand was. Zo waren er heel wat familiegeheimen en taboes.

Gelukkig wordt er tegenwoordig al in veel gevallen anders gedacht. Huwelijkskursussen hebben daar onder andere aan bijgedragen. Mensen gaan ontdekken dat het zinvol is om te werken aan jezelf en je relatie, aan de verbindingen met anderen en je relatie met God. Het is geen schande meer om naar de hulpverlening te gaan. Het is eerder een bewonderenswaardige stap die je zet, waarmee je laat zien dat je wilt investeren in je relaties, je geestelijke gezondheid of je leven.

Maar toch... de weerstand is wel begrijpelijk. Zeker als je die beschouwt tegen de cultuur waarin deze met name speelde (en speelt). Het is niet fijn om geconfronteerd te worden met oude pijn. Als je door een diep dal bent gegaan en je hebt besloten dat dit hoofdstuk van jouw leven is afgesloten, dan kan het bedreigend voelen wanneer iemand in de buurt komt van de put waarin je de pijn hebt weggestopt. Laat staan, wanneer er een kans bestaat dat iemand naar het deksel van de put kijkt of zelfs onder dat deksel wil gaan kijken. Hierbij maakt het een groot verschil of het 'schone pijn' is of dat er (nog) onzuiverheid is weggestopt.

Zeker in dat laatste geval hebben mensen er belang bij om de (beer)put gesloten te houden. Er worden vaak argumenten gebruikt als: 'Over de doden niets dan goeds', 'vergeven en vergeten', of 'We hoeven niet te wroeten naar wat onze ouders fout hebben gedaan, want ze deden (biddend) hun best' of zelfs: "Ik heb alles al met God in orde gemaakt".

Ik denk dat het de goede tijd is om – biddend – eens naar deze argumenten te kijken, ze serieus te nemen en ze te onderzoeken.

Soms kun je namelijk overtuigd zijn van je eigen gelijk en denken dat al jouw waarheden De Waarheid zijn. Niet altijd blijken deze 'waarheden' overeen te komen met de woorden van Hem die zegt: "Ik ben de waarheid en als je in Mij bent zal de waarheid je vrij maken".

Soms denk je ergens een goede reden voor te hebben, maar is er ook een 'echte' reden. En bovendien: ieder mens heeft blinde vlekken. Ik ook.

Daarom lijkt het me verstandig om een ijkpunt te hebben.

Laten we beginnen bij God. Mijn uitgangspunt is: 'Doorgrond mijn hart en ken mij, God, zie of bij mij een heilloze weg is en leid mij op de eeuwige weg.'

God kent jouw hart en het mijne. Hij kent onze gedachten, onze overleggingen, onze redeneringen, de overlevingsstrategieën of afweermechanismes die we zijn gaan gebruiken, Hij kent onze aannames, overtuigingen, onze valkuilen, innerlijke geloftes, en ook de zonden en de wonden waar we mee worstelen.

Mag Hij de Heer van jouw leven zijn?

Mag Hij met zijn schijnwerper komen om alle hoeken van je hart te onderzoeken? Mag Hij alles aan en in het licht brengen wat Hij wil?

Ben je bereid te zeggen: 'Uw wil geschiede en niet mijn wil'?

Mag jouw waarheid getoetst worden aan zijn waarheid?

Ben je bereid van Hem te leren, sta je open voor nieuwe inzichten?

Als Hij van je vraagt om te veranderen, is dat oké voor jou?

Ben je bereid nederig van hart te zijn, klein te worden en je 'ik' af te leggen zodat Hij groter kan worden in jou?

Dan is er een goed fundament om samen verder te leren en te groeien in geloof. Zijn woord is soms – zo is mijn ervaring – een scherp tweesnijdend zwaard, 'dat van één scheidt ziel en lichaam, merg en been, waarheid en leugen...'



Ja, Gods waarheid maakt vrij, maar soms eerst misselijk.

In een cultuur waarin het heel belangrijk is dat de 'schone schijn' wordt opgehouden, worden veel dingen onvermijdelijk onder het vloerkleed geveegd. Niet zelden zijn we bang voor oordeel en kritiek.

Zo'n houding is vergif voor kerken, families en andere relaties.

Immers, waar wij bang zijn voor het oordelen van anderen, zegt dat ook iets over onze manier van denken. Niet zelden zitten we dan zelf ook vol

kritiek en oordeel. Bovendien zal het onvermijdelijk invloed hebben op de manier waarop wij tegen God aan kijken. En hoe we onszelf oordelen. We staan daarmee per definitie de liefde in de weg. Waar oordeel is kan geen liefde zijn. Als ik een oordelende manier van kijken heb naar anderen, zal ik niet vanuit de liefde en bewogenheid van Jezus naar die mensen kunnen kijken.

Bovendien, als we allemaal doen alsof de lucht altijd blauw is, zal niemand bij ons durven komen met zijn of haar problemen. Bij ons is immers alles perfect? Hoe zouden we dan hen begrijpen die ellende op ellende meemaken?

Als je bang bent voor kritiek en oordeel, zul je alles op alles zetten om:

- a. perfect te zijn of in elk geval te lijken
- b. de lat bij jezelf (en dus ook bij anderen) heel hoog te leggen
- c. als er dingen toch fout gaan in je leven, deze dingen te bagatelliseren, wegedeneren, ontkennen of negeren, en/of
- d. met je vinger naar anderen te wijzen om de aandacht van jezelf af te leiden.

Neem eens de tijd om hierover na te denken, hiervoor te bidden.

Misschien ken je God niet als een God die spreekt.

Misschien heb je geen levende relatie met Jezus, maar ken je wel de Bijbeltekst: 'De Heilige Geest overtuigt van zonde en schuld.' Dat is wat Hij doet. Mag Hij in jouw leven aanwijzen wat er onder het vloerkleed is geveegd? Waar stukjes duisternis zitten die nog niet in het licht zijn gebracht?

Het punt is dat wij wel kunnen denken: 'opgeruimd staat netjes', maar het gaat erom wat God ervan vindt. Mijn waarheid kan verschillen met Gods waarheid. Misschien heb ik onbeleden zonden. Ik kan ze wel bedekken en doen of ze er niet zijn, maar ze zullen aan me blijven knagen. Bovendien weet satan daar heel goed op in te haken. Hij is niet voor niets de grote aanklager! Bovendien, misschien is het zo dat anderen onrecht lijden doordat ik me schoon wil wassen. Wanneer mensen rechtstreeks of indirect te lijden hebben onder mijn zonden, fouten tekortkomingen of gebreken, doe ik hen onrecht. God haat onrecht. Als ik hierin niet mijn verantwoordelijkheid neem doe ik nogmaals onrecht. Wat we dan zo mooi 'de mantel der liefde' noemen blijkt een kleed van ongerechtigheid te zijn. Als mensen daardoor God kwijtraken ben ik daarvoor verantwoordelijk!

Als er nog onzuiverheid, onrecht of duisternis is in mijn leven, geef ik op die terreinen ruimte aan de vorst van de duisternis, de heer van de

leugen.

Als ik dan tegelijk zegt: "God mag de Heer van mijn leven zijn", dan is er dus sprake van een innerlijke burgeroorlog. Ik zal dan geen vrede vinden in mijn hart; er is onrust en onvrede.

Dan hebben we nog niet eens gefocust op de afweermechanismes, overlevingsstrategieën of verdedigingsmiddelen die we (allemaal!) zijn gaan gebruiken. Ik kan mezelf voorhouden dat mijn pijn niet zo erg is. Ik kan bedenken dat er altijd anderen zijn die het moeilijker hebben.

Daarmee wordt de pijn in mij niet serieus genomen, niet gehoord en niet gezien. Als ik mezelf dit heb aangeleerd lijkt het me te helpen. Het enige wat ik doe is mezelf voor de gek houden. Diep in mijn ervaar ik onrecht. Dat komt aan het licht wanneer ik een nieuwe ervaring van onrecht onderga, die me herinnert aan de oude echo. Ik zal dan buiten proporties fel of heftig reageren.

Maar ook: als ik mijn eigen pijn niet ernstig neem, hoe zou ik dan de pijn van een ander serieus kunnen nemen? Ik zal de ander overtuigen: 'Weet je, denk er maar gewoon niet aan.. dat heeft mij ook altijd geholpen, echt dat is het beste!' Daarmee wordt er opnieuw iemand niet echt gehoord en gezien.

Wanneer mensen – vaak onbewust – een dergelijke onrechtvering hebben, zal het gevolg zijn dat er ergens compensatie wordt gezocht.

Ik teken vaak een lijn, die ik 'de lijn van recht' noem. Als je op die lijn kunt leven, heb je alles ontvangen wat je eigenlijk nodig had: liefde, aandacht, tedere zorg, voeding, erkenning, tijd, bevestiging, etc.

Voor alle duidelijkheid: dat is bij niemand het geval. Iedereen krijgt te maken met bepaalde vormen van 'onrecht' in het leven.

Wanneer je ONDER de lijn van recht zit, zul je ergens de gedachte of het gevoel hebben van: 'ik heb nog iets tegoed, er is een onbetaalde rekening in mijn leven!' (In de contextuele hulpverlening noemen we dat 'destructief recht'.)

Zolang je onder die lijn zit, heb je gemiddeld genomen meer moeite met 'geven', want dan kom je nog verder in de min te staan. Je hebt de neiging compensatie te zoeken, je bent geneigd te 'nemen' van een ander, op te eisen waar jij denkt nog recht op te hebben. Of je reageert je frustraties af op onschuldige derden, waardoor er opnieuw onrecht wordt gedaan.

Gedachten hierbij kunnen zijn: 'Ik mag nu een sigaretje, want ik heb het al zo zwaar', of: 'ik hoef niks te geven aan een ander want ze hebben al teveel van mij genomen'..

Ons 'ik' is beschadigd, en dat maakt dat het groter wordt. We willen gehoord en gezien worden, we willen erkenning, we willen serieus genomen worden, we willen dat ons recht gedaan wordt...

Heel begrijpelijk dat we dan gaan zoeken naar overlevingsstrategieën, afweermechanismes en 'controle'.

Juist deze afweermechanismes leiden tot ruzies, conflicten, wraakacties, verslavingen, woede-uitbarstingen etc.

Dat is wat mensen vaak in mijn praktijk brengt. Ze lopen aan tegen innerlijke of externe conflicten, ze merken dat ze geen vrede ervaren en / of niet kunnen groeien in geloof. Vaak twijfelen ze aan hun identiteit en / of weten ze niet of ze echt gered zullen worden.

Dan zoeken we samen met God de weg om daar op een goede manier weer uit te komen.

De insteek is nooit om te wroeten of te zoeken naar iemand wie we de zwarte Piet kunnen toespelen. Maar wanneer er zonden of wonden (of meer) in je verleden liggen besloten die nog (belemmerende) invloed op je leven uitoefenen, dan is het goed om met hulp van God, in afhankelijkheid van Hem en onder zijn leiding, te zoeken naar een weg tot vrijheid en herstel. Zodat God optimaal tot zijn doel kan komen in iemands leven.

We beginnen dus niet bij de mens. De mens komt met een hulpvraag en we beginnen met alles bij God neer te leggen. Hij mag per sessie bepalen waar het over gaat, hij weet wat iemand nodig heeft en wat men aan kan. We forceren niet en we respecteren ieders grenzen.

Ik werk samen met God, Hij is de Therapeut. Iemand hoeft geen christen te zijn om hier voor gesprekken te komen. Maar als je je niet kunt vinden in mijn werkwijze is het niet zo handig om je hier voor hulp aan te melden.

Terugkijken naar de pijn is zeker niet fijn. Als ik word herinnerd aan de diepe dips in mijn leven word ik ook niet blij. Maar ik weet dat het schone pijn is. God is erbij geweest, de engel is eruit. Ik heb alle draadjes afgehecht en kan iedereen recht in de ogen kijken. Wat verwerkt is, is verwerkt en daarmee klaar.

Als je diep van binnen nog wel oude, onverwerkte pijn hebt of onzuiverheid, en je laat dat zitten, dan zul je dit onrecht ook invloed laten houden in de volgende generaties. Deze dingen worden onbewust doorgegeven van generatie op generatie.

Onvergevingsgesindheid naar je gezin van herkomst toe, leidt tot

isolement en eenzaamheid. Bovendien is de kans bijzonder groot dat je ook niet in optimale verbinding kunt leven met de generatie die na jou komt.

Gods plan was dat we in veilige gehechtheid zouden opgroeien, in optimale verbinding met Hem en met elkaar. Helaas is daar veel fout gegaan. Mensen raken elkaar en God hierdoor kwijt.

Teruggaan naar het verleden onder de leiding van God is heilzaam, genezend en bevrijdend. Hij kent alle dagen van je leven, Hij weet van je diepe pijn en de tranen, al dan niet gehuild. Hij weet ten diepste wat je nodig hebt om innerlijke genezing te ontvangen.

Op dit gebied kan ik getuigen van grote daden Gods! Ik maak elke week in mijn praktijk bijzondere dingen mee. Ik merk op dat God gebeden verhoort, boven verwachting, boven denken of hopen... Ik ben regelmatig diep onder de indruk van wat Hij doet. Het laat me keer op keer beseffen hoe groot Hij is en hoe klein ik ben. Hij is de hemelse chirurg, Hij heeft de scalpelhouder in handen, ik mag het operatiemesje zijn.

Wat kan er op tegen zijn de regie in jouw leven uit handen te geven aan je Maker?

Zou het angst kunnen zijn die je tegen wil houden? Trots? Hoogmoed?? Schaamte en schuldgevoel? Mag Hij ook daarin je overleggingen bloot leggen? Mijn gebed en vurige wens is dat iedereen op Gods tijd en op Gods manier mag komen tot Zijn doel.

Ja, doorgrond ons Heer en ken ons.. Zie of bij ons een heilloze weg is en leidt ons op de eeuwige weg!