



WORDEN ZOALS JE BENT BEDOELD

door Wieke Veenstra

In ons leven kunnen we worstelen in relaties, eenzaam zijn en vastlopen op allerlei gebieden. Dit komt omdat we door God uitgekozen zijn om het evenbeeld te worden van zijn zoon (Romeinen 8: 29). Maar we zijn nog niet af. We zijn als een prachtig, maar beschadigd huis, dat gerestaureerd wordt en we zitten middenin de verbouwing. En dat kan pijn doen.

Om te worden zoals we bedoeld zijn, zullen we een aantal taken af moeten ronden:

1. veilig leren verbinden
2. grenzen stellen
3. inzicht verwerven in goed en kwaad
4. verantwoordelijkheid nemen

Dr. Henry Cloud noemt dit ontwikkelingstaken die we af moeten ronden in zijn boek '4 stappen naar een sterke identiteit'. Naar aanleiding van deze vier ontwikkelingstaken zal er een serie van vier artikelen geplaatst worden.

Herstel van Verbondenheid

Verbondenheid met anderen is misschien wel onze diepste behoefte. Omdat God ons heeft geschapen voor nabijheid en verbondenheid met Zichzelf en elkaar.

Maar om ons te leren verbinden, hebben we het nodig dat we kwetsbaar en behoeftig mogen zijn. Dit vermogen om je emotioneel te verbinden met een andere persoon wordt hechting genoemd. Wanneer dit vermogen beschadigd is, komen we in de problemen. Nauwe banden met anderen zijn van vitaal belang voor alle aspecten van onze gezondheid. Voor het gevoel dat we het leven aankunnen, de uitdagingen van het leven aankunnen. Als we ons veilig verbonden voelen met anderen, begrijpen we onszelf ook beter en houden we meer van onszelf. Het maakt ons nieuwsgieriger, zelfverzekerder.

We kunnen wel zeggen dat het proces van hechting bij niemand van ons helemaal volmaakt is verlopen en dat er heel gemakkelijk scheurtjes kunnen ontstaan in het gevoel dat we geliefd zijn en verbonden. Onze moeder is hierbij van essentieel belang in de eerste maanden en zelfs jaren van ons leven. Als bij een baby de hechting met de moeder is verstoord, kan hij geen vrede, veiligheid en vertrouwen ervaren. Het basisgevoel dat we geliefd zijn en welkom, begint bij haar. Er kunnen natuurlijk allerlei redenen zijn waardoor er in dit proces scheurtjes zijn ontstaan. We leven in een hele gebroken wereld!

Wanneer onze behoefte om ons te verbinden niet bevredigd wordt, gaan we door drie fasen:

1. Protest: we voelen ons verdrietig en boos zoals een kind dat gescheiden wordt van de moeder. We zijn nooit zo emotioneel als op die momenten waarop onze belangrijkste (liefdes)relaties op het spel staan. In ons brein wordt een respons van oer paniek opgeroepen!
2. Depressie of wanhoop: In deze fase sta je nog wel in contact met dat wat je graag zou willen, je protesteert alleen niet meer, omdat het gevoel is ontstaan dat je het toch nooit zult krijgen.
3. Onthechting: wanneer de eenzaamheid niet verlicht wordt omdat verbinding niet lukt, begin je je behoefte aan anderen te ontkennen.

Wanneer je een basisgevoel hebt verworven dat je geliefd bent en erbij hoort, zal je prima alleen kunnen zijn zonder je eenzaam te voelen. Je kunt je verbinden met andere mensen, zonder hen te claimen. Je zult je niet snel afgewezen voelen of buitengesloten. In dat geval mag je jezelf gelukkig prijzen.

Maar wanneer je dit basisgevoel niet hebt verworven, of wanneer het beschadigd is, zullen relaties niet snel voldoen. Je hebt relaties nodig om het gat in je op te vullen. Om je geliefd te voelen. Maar deze relaties kunnen het gat nooit helemaal opvullen. Waardoor je je gemakkelijk afgewezen, teleurgesteld of buitengesloten voelt. Het zal nooit genoeg zijn. Je kunt je zelfs met een groep mensen om je heen, toch eenzaam voelen. Je kunt jaloers zijn op wat je bij anderen denkt te zien. De relaties die zij hebben. Je kunt mensen gaan claimen. Dit maakt je afhankelijk en je relaties ongezond.

Het kan ook zijn dat je je behoefte aan verbinding bent gaan ontkennen. Door het te ontkennen sta je niet meer voortdurend oog-in-oog met je pijn en bescherm je jezelf. Dan lijkt het alsof je het niet nodig hebt, maar niets is minder waar! Verstoppt achter je muur, ben je weliswaar veilig voor mogelijke afwijzing en pijnlijke ervaringen, maar je zit er ook alleen, zonder steun. Zo heeft God het niet bedoeld!

God heeft een oplossing voor de pijn die we ervaren. Een plan van herstel. Zoals Hij Adam riep: 'waar ben je?', doet hij dat nog steeds. Waar ben je? Waar heb je je verstoppt? Kom maar tevoorschijn!

God wil je helpen om tevoorschijn te komen en daarin maakt hij gebruik van mensen. Mensen die je kunnen helpen om je inzicht te vergroten, maar ook mensen bij wie je kunt leren om je te verbinden. Soms kan het nodig zijn om van vriendschap of zelfs van omgeving (!) te veranderen om goede relaties te kunnen vinden waarin troost de norm is in plaats van ontkenning, afwijzing of misschien kritiek.

Het is goed om te beseffen dat veel mensen beschadigd zijn op dit gebied. Zoals jij worstelt, kunnen ook andere mensen met wie jij je probeert te verbinden hun eigen problemen hebben, waardoor het niet lukt en je juist beschadigt. Het kan dus ook goed zijn om hier hulp bij te zoeken. Hulp van mensen die zelf al verder zijn op deze weg.

De beschadiging die in verbinding wordt gebracht voelt geliefd, maar wat verborgen blijft voelt slecht. Durf daarom risico's te nemen! Oefen met kwetsbaar zijn en open. Maar neem daarin wel kleine stapjes. Vertel niet meteen alles aan iemand omdat het zo veilig voelt. Als iemand jouw niveau van openheid niet kan hanteren, raak je juist verder verwond. Bid om wijsheid. We mogen bidden om veilige relaties waarin we kunnen leren om ons te verbinden en waar we kwetsbaar mogen zijn.

Ondertussen werkt God aan de vernieuwing in je denken. Elke keer wanneer je patronen herkent en ermee naar God gaat, wordt er weer gewerkt aan nieuwe verbindingen in je hersenen. De oude paadjes zijn misschien platgetrapt. Je (negatieve) gedachten volgen automatisch steeds dezelfde route. Maar je mag God vragen om wegversperringen te plaatsen en je te helpen om het te herkennen. Maar bovenal wil hij jou vullen met Zijn liefde.

Meer lezen?

- Cloud, H. 4 stappen naar een sterke identiteit.
- Townsend, J. Tussen vlucht en verlangen. *Over eenzaamheid, bindingsangst en de kracht van gezonde relaties.*
- Button, L. Als een Moeder.
- McIntyre, V, J. Schapen in wolfskleren – *Hoe 'overdracht' van onverwerkte emoties relaties kan beschadigen*

Lees ook de blog 'Muren om mijn hart' via
www.e-pastoraat.nl/blog/32-blogs/157-muren-om-mijn-hart