**Hoe kom ik tot rust vanuit moeilijke gevoelens?**

**Door Gerard Feller 2018**

In een vorig artikel hebben we het belang van het ontwikkelen van relationele hersenvaardigheden besproken (1).   We hebben gezien dat dat de ontwikkeling van relationele hersenvaardigheden van de rechterhersenhelft bepalend zijn voor onze manier van denken en inhoud geven aan onze identiteit en emotionele vaardigheden. Veel van wat we onbewust noemen, zijn aangeleerde vaardigheden die sneller dan het bewuste denken in het brein geactiveerd worden. Frappant 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 dit artikel wil ik vooral stil staan bij het vermogen om vanuit moeilijke gevoelens weer tot rust en vreugdevolle vrede en vreugde (shalom) te komen.

**Vier belangrijke eigenschappen**

In het boek ‘Rare Leadership’ van Marcus Warner en Jim Wilder (2) worden vier vaardigheden beschreven waarin bijzondere leiders zich onderscheiden van anderen. Dit zijn ook zaken die voor iedereen heel belangrijk zijn bij het verwerken van moeilijke gevoelens.

* Blijf relationeel. 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.
* Misschien wel de belangrijkste eigenschap is dat een goede leider vanuit zes moeilijke gevoelens (schaamte, boosheid, angst, verdriet, walging en wanhoop) niet overweldigd wordt maar snel tot rust en vrede en blijdschap komt.
* Leren 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).
1. **Relationeel blijven**

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 (3). 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* (4): “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 rechterhersenhelftcommunicatie in te zetten (non-verbaal, emotioneel tot rust komen, de relatie belangrijker achten dan het probleem etc.). Enkele strategieën om relationeel te blijven zijn: nieuwsgierigheid (Gen. 3: 9,11), waardering tonen, vriendelijkheid en een gesprek bevorderen. Een eenvoudige controlelijst om onze relationele circuits te monitoren is ontwikkeld door dr. Karl Lehman (5,6).

Kader

Checklist Relationele Circuits (kort)

Gemaakt door Karl Lehman MD en aangepast voor THRIVE en CONNEXUS training door Life Model Works.

1. Ik wil gewoon dat een probleem, persoon of gevoel weggaat.
2. Ik wil niet ervaren wat anderen voelen of luisteren naar wat anderen zeggen.
3. Mijn geest is ´vastgelopen´ op iets schokkends.
4. Ik wil geen contact zoeken of me verbinden met iemand die ik anders meestal wel mag.
5. Ik wil gewoon weg, vechten of niets doen.
6. Ik wil agressief handelen en anderen veroordelen en voor gek zetten.

Als u overal ja op zegt zijn uw relationele circuits UIT

1. **Gedraag je zoals je bent. Vanuit je christelijke identiteit (7)**

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 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 bepaald door het grote voorrecht Hem te mogen kennen, liefhebben en dienen. Immers de mens is geschapen naar Gods beeld. Een praktische dagelijkse oefening om je christelijke identiteit te kennen, vindt u in het artikel ’Weten wie je bent in het aangezicht van God’ (8) De identiteit van de mens die door God geschapen is in een vreugdevolle identiteit (Zefanja 3:17) (7)

In het boek ‘Leven naar Gods plan’ (8) 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. Leren zorg voor anderen 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 álle 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 gebeurtenis, 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. Neurologie en spiritualiteit ontmoeten elkaar, hebben met elkaar te maken!

1. **Tot rust komen vanuit moeilijke gevoelens**. **Tijdens de 6 onprettige gevoelens de relationele circuits (RC) actief houden**

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 autowasprogramma, 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. Een 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 (10).

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.

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 die 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 (9) vindt u een gedetailleerde beschrijving hoe vanuit de verschillende negatieve emoties weer tot rust te komen. We zullen er een kort bespreken.

1. **Terugkeer van boosheid naar 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 RC’s 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 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 (dit geldt voor mensen en God!)

1. **Lichamelijk tot rust komen**

We moeten ook leren hoe we die moeilijke gevoelens lichamelijk 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 (10). 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 zenuwsysteem 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 (11). Als we dat de eerste keer doen kan het voor veel mensen moeilijk zijn dit minstens 5 minuten te doen en tegelijk het gevoel 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!

1. **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 duidelijk uiteengezet hoe we op moeilijke gevoelens kunnen reageren (12).



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; RC verbreken) maar ook schaden, krenken, beledigen, denigreren, onteren, invalideren en beroven. Daaruit voortvloeiend kunnen er 3 verschillende, vaak automatische (onbewuste veroorzaakt door hersenvaardigheden) reacties zijn op die negatieve gevoelens.

* 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, ... gij zult uw 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 zelfvernietigings-tendensen en me­chanis­men, die depressie veroor­zaken of op zijn minst bevor­deren.
* De omweg via God als bijbels therapeutische oplossing (Principe D en 2 in het schema).
1. **Getuigenis van dr. K. Blatter: leer je vijanden lief te hebben (principe 2)**

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 tegen gewerkt. 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.

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 voor 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 dochtertje, 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 plaats gevonden. Vergelijk ‘vurige kolen stapelen’ (Spreuken 25:22, Romeinen 12:20). Vurige kolen betekent een heilzame irritatie, dat tot nadenken over de eigen handelwijze kan leiden.

1. **De reactie van Jezus 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 laatste 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).

**Gerard Feller**

Maart 2018

Noten

* [**https://stichting-promise.nl/specifieke-pastorale-onderwerpen/het-belang-van-het-ontwikkelen-van-relationele-hersenvaardigheden.htm**](http://www.treffersintroubles.nl/specifieke-pastorale-onderwerpen/het-belang-van-het-ontwikkelen-van-relationele-hersenvaardigheden.htm), Promise juli 2017
* Rare Leadership, Moody Publishers, Chicago 2016; ISBN 13 978-0-8024-1454-0, verkrijgbaar in de webshop van St. Promise.
* [**https://stichting-promise.nl/pastoraat/kijken-met-je-hart-zoals-god-ziet.htm**](http://www.treffersintroubles.nl/pastoraat/kijken-met-je-hart-zoals-god-ziet.htm)
* Too Busy Not to Pray, Bill Hybels, IVP Illinois 2008
* Lehman, Karl (2011). The Processing Pathway For Painful Experiences (Het proces voor pijnlijke ervaringen). www.kclehman.com/download.php?doc=131
* Lehman, Karl (2011). *Outsmarting Yourself (Jezelf te slim af zijn)*. Libertyville: The Joy Books.
* Weten wie je bent in in het aangezicht van God, dat is je kracht. Promise, oktober 2016
* Leven naar Gods plan, o.a. Jim Wilder, James G. Friesen e.a. ISBN 90-73743-19-2, De Hoop Publishing. Nog verkrijgbaar via de website van Promise en via St. Archippus.
* [**https://stichting-promise.nl/jim-wilder/tien-belangrijke-vaardigheden-van-therapeuten-dl-1-en-2.htm**](http://www.treffersintroubles.nl/jim-wilder/tien-belangrijke-vaardigheden-van-therapeuten-dl-1-en-2.htm)
* David Levy, MD in Gray Matter. A Neurosurgeon discovers the power of prayer. Tyndale House 2011
* Bijbels omgaan met stress, deel 1 lichamelijke aspecten, door Gerard Feller, ISBN 978-90-74507-06-6, 3e druk 2009
* Uit: Zwischen Wahn und Wirklichkeit door Kurt Blatter, verschenen bij St. Promise onder de Nederlandse titel: Bijbels omgaan met stress, deel 2: psychosomatische aspecten; ISBN 90-74507-03-4;
* Trasforming Fellowship, 19 Brain Skills that build joyful Community. Chris M. Coursey ISBN 978-1-935629-21-4 Sheperd’s House Inc 2016