

Complementair 1

www.complementaire-gezondheid.nl www.pastoraat.com



In dit nummer:

Radicale therapie en De verbal logical explainer

Radicale Therapie



Inleiding

Er is veel leegloop in onze kerken. Het christelijk geloof is vaak volkomen weggedrukt in de marge van de samenleving. Secularisatie en individualisering gaan gepaard met een onbegrensde vrijheid. Volgens velen is geloven te gemakkelijk. Het kost niets meer. Men hoeft er niets voor te doen. We gaan iedere zondag naar de kerk, maar hoe zit het met de praktijk van ons dagelijkse leven? Durven we nog verantwoordelijkheid tegenover God, elkaar en de medemens op te brengen?

Dietrich Bonhoeffer

Dietrich Bonhoeffer maakte een verschil tussen goedkope en kostbare genade. Goedkope genade is genade die vergeving benadrukt zonder van de zondaar iets te vragen. Geen bekering, geen discipline, geen bereidheid om lijden op zich te nemen ook niet terwille van de gemeenschap. Eigenlijk staat genade dan in dienst van de zonde. Alles kan bij het oude blijven. Genade doet immers alles. Maar, aldus Bonhoeffer, waarin verschilt het leven van een christen dan van dat van de rest van de wereld? Op 9 april 1945 werd het verschil duidelijk, toen Bonhoeffer in Flossenburg werd opgehangen door de Nazi's (1). In de pastorale praktijk is een geestelijk veranderingsproces essentieel voor gedragsveranderingen. In dit artikel wil ik enkele bijbelse grondslagen benoemen voor

een heilzame, radicale therapie. Het gaat vooral om het transformatieproces van de innerlijke mens naar de nieuwe mens in Christus. Wat is nodig om die 'nieuwe mens' aan te doen? Ik maak gebruik van een aantal stappen die dr. Kurt Blatter in zijn door stichting Promise vertaalde boek aangeeft (2).

Rechtvaardiging door het geloof

Een voor mij centraal Bijbelhoofdstuk is Romeinen 3, waarin Paulus duidelijk maakt dat wij door het geloof in Jezus Christus door genade toegang hebben tot een eeuwig leven, een eeuwige verbondenheid met Hem. Paulus besluit in vs. 28 zijn redenering met: "Wij komen dus tot de slotsom dat de mens door het geloof gerechtvaardigd wordt zonder werken van de wet".

Geloof en werken

Vaak worden geloof en werken tegen elkaar uitgespeeld. Ze zijn echter onlosmakelijk met elkaar verbonden. In Hebrëeën 11:1 staat dat het geloof een vaste grond is van de dingen die men hoopt en een bewijs van zaken die men niet ziet. Vervolgens worden in dit hoofdstuk van veel geloofsgetuigen getuigd hoe ze door hun geloof tot actief handelen gekomen zijn. Uit geloof volgt een handelen naar geloof. Jacobus verwoordt het in hoofdstuk 3 in vs. 20 als volgt: "U gelooft dat God één is en daar doet u goed aan. Maar ook de

demonen geloven dit, en zij sidderen. Maar wilt u weten, o nietig mens dat het geloof zonder de werken dood is?" En vs. 26: "Want zoals het lichaam zonder geest dood is, zo is ook het geloof zonder werken dood".

De toetssteen van het geloof

Let wel, er wordt niet beweerd dat als we gelovig zijn, we volmaakt in ons handelen (moeten) zijn, maar dat een geloof in Christus zichtbaar wordt in ons handelen, onze werken, dat is het 'aandoen' van de nieuwe mens. Dat is de toetssteen van ons geloof. Het is overigens niet zo dat alle werken, zelfs met alle goede bedoelingen, de werken zijn die in deze Schriftgedeelten bedoeld worden.

Werken uit geloof zijn werken die God in ons werkt en waarin Hij onze wil stimuleert door in geloof toe te stemmen en Zijn werken te doen. Lees bijvoorbeeld in Filippenzen 2: 12b-14b: "werk aan uw eigen zaligheid met vrees en beven, want het is God, Die in u werkt zowel het willen als het werken, naar Zijn welbehagen. Doe alle dingen zonder morren en meningsverschillen".

Beslissing

Er zijn 4 punten die van belang zijn bij het nemen van een juiste beslissing om te komen tot een bijbels veranderingsproces. Allereerst: hoe staan we tegenover

Theo-logie is een Woord VAN God

theologie? Theologie is een samengesteld woord. Theos = God en Logos= Woord/ mening. Ook is het van groot belang hoe we deze relatie tussen Woord en God zien. Is het een woord over God, of een Woord van God. Deze twee mogelijkheden vragen om een bewuste keuze.

Als men kiest voor het Woord van God, dan moet men ook Gods woorden over Zichzelf serieus nemen, namelijk dat God een God van liefde, een almachtig, een alwetend en een heilig God is, die genadig en barmhartig is. Het derde punt is dat God van Zichzelf zegt dat Hij een God van orde is. En ten slotte, heel wezenlijk, het 4e punt: "Wil ik me werkelijk onder Gods heerschappij stellen?".

Twee voorwaarden voor werkzaam geloof

In principe kan werkzaam geloof actief zijn, als er aan twee essentiële voorwaarden is voldaan.

Allereerst moeten de oude niet-bijbelse verhoudingen en gewoonten en maatstaven als verkeerd en negatief onderkend en erkend worden, en dat moet tot het inzicht leiden dat er nieuwe bijbelse verhoudingen nodig zijn. Dit vereist een bijbels denken wat ik het 'maar' van het geloof noem.

Het 'maar' van het geloof

Het 'maar' van het geloof doelt op een gezindheid die indruist tegen datgene wat we gewoonlijk van nature denken en doen. Een bijbels fundament vinden we in: Efeze 4:22-24: "Dat u, wat betreft de vroegere levenswandel, de oude mens aflegt, die ten gronde gaat door de misleidende begeerten".

Romeinen 12:2: "En wordt niet aan deze wereld gelijkvormig, maar wordt innerlijk veranderd door de vernieuwing van uw gezindheid om te kunnen onderscheiden wat de goede, welbehaaglijke en volmaakte wil van God is".

Hier wordt klip en klaar vastgesteld dat verandering van gezindheid een duidelijke beslissing van de wil inhoudt. We zullen dit besluit van de wil nog wat verder uitwerken.

Leerproces

Het genoemde wilsbesluit is het resultaat van een leerproces. In Kolossenzen 1:10 staat: "Zodat u wandelt op een wijze de Heere waardig, Hem in alles behaagt, in elk goed werk vrucht draagt en groeit in de kennis van God". Kennis en leerprocessen hebben een gemeenschappelijk doel, namelijk Jezus Christus Zelf (3).

Relatie met God

Als de mens in aanmerking wil komen voor een werkend geloof, heeft hij een bewuste, persoonlijke relatie met God nodig. In het volgende schema wordt de toestand beschreven van de mens die zich niet voegt naar de heerschappij van God. Hij is als het ware in zijn 'eigen wereld' ingekapseld. Over het algemeen houdt de mens zich in zijn 'eigen wereld' bezig met futiliteiten en is hij vol ongeduld. Bovendien laat hij zich door allerlei informatie manipuleren en wordt daardoor onzeker en wantrouwend.

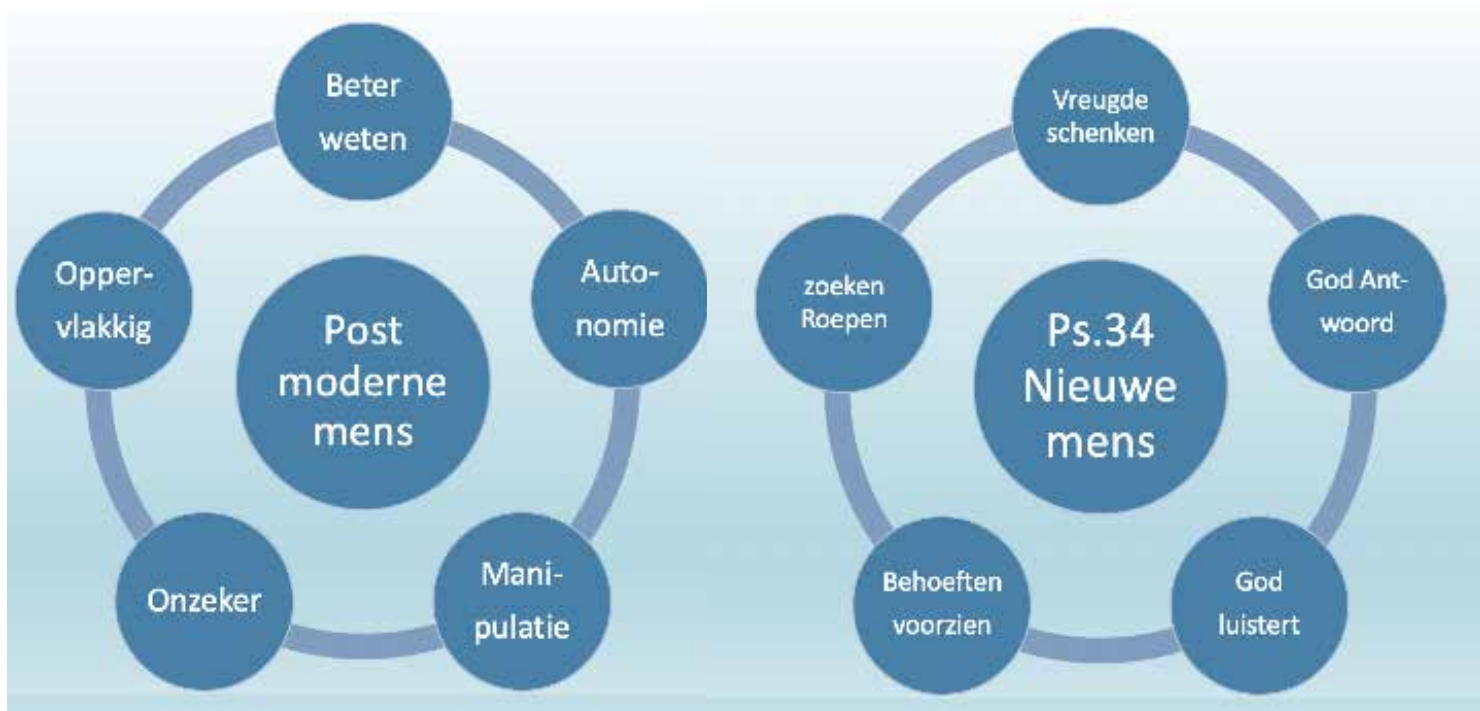
Hij houdt vast aan het idee dat het doel van het leven zelfverwerkelijking is, geworteld in een absolute autonomie die zijn eigen inzichten en denkbeelden (lijken te) bevestigen. Dit vasthouden aan eigen vooronderstellingen leidt tot een 'beter' weten, dat wordt overgebracht op geloofsvragen en gaat zo als 'eigen theologie' functioneren.

Psalm 34

Volgens Psalm 34 zal God een zoekend mens antwoorden. Hij zal de zoekende en gelovige mens vrede schenken en degene die God en Zijn hulp aanroept (ver)horen en in alle geestelijke behoeften voorzien bij hen die Hem vrezen, en die zich onder Zijn heerschappij stellen. "Mijn God zal u, overeenkomstig Zijn rijkdom, voorzien van alles wat u nodig hebt, in heerlijkheid, door Christus Jezus" (Filippenzen 4:19).

Geloofspraktijk

Vaak is er een geweldige kloof tussen de 'theorie' van het geloof en de praktijk. Zolang het bij een theoretische geloofshouding (verstandelijke kennis) blijft,



gebeurt er in de regel meestal niets. Er is een van harte bereidwilligheid nodig voor de uitvoering van een daad "En weest daders van het Woord en niet alleen hoorders. Anders bedriegt u uzelf" (Jakobus 1: 22). De benodigde bereidwilligheid om ja te zeggen tot praktisch handelen, wordt vaak door beschadiging van de ziel (trauma's en tekorten) verhinderd.

Opgeven eigen leven

Een belangrijk bijbels therapeutisch thema is sterven. Op grond van een existentiële behoefte en uit angst voor de dood, zowel als onzekerheid over wat er na de dood gebeurt, beoordeelt de natuurlijke mens het sterven over het algemeen als negatief. De bijbelse waardering over het sterven is echter over het algemeen positief:

Het feit dat ieder mens eenmaal fysiek moet sterven, is een onweerlegbaar feit. De Bijbel leert ons echter dat er ook volgens geestelijke criteria ook sprake is van een dagelijks sterven en wel met een grote therapeutische werking. Dit moet wel:

Teksten over sterven. (Opgeven van de 'oude mens')

•2 Korinthe 4:11 - "Want wij die leven, worden voortdurend aan de dood overgegeven om Jezus wil", opdat ook het leven van Jezus openbaar wordt in ons sterfelijk vlees".

•2 Korinthe 5:15 - "En Hij is voor allen gestorven, opdat zij die leven, niet meer voor zichzelf zouden leven, maar voor Hem die voor hen gestorven en opgewekt is".

•Galaten 2:20 - "Ik ben met Christus gekruisigd, en niet meer ik leef, maar Christus leeft in mij en voor zover ik nu in het vlees leef, leef ik door het geloof in de Zoon van God".

•Handelingen 20:24 - "Ik acht mijn leven niet kostbaar voor mezelf, opdat ik mijn loop met blijdschap mag volbrengen, evenals de bediening die ik van de Heere Jezus ontvangen heb".

•Handelingen 21:13 - "Toen antwoordde Paulus: "Wat doet u nu dat u huilt en mijn hart week maakt, want ik voor mij ben bereid niet alleen gebonden te worden, maar ook te sterven in Jeruzalem voor de naam van de Here Jezus".

•1 Korinthe 15:31b - "Ik sterf elke dag".



- intellectueel/theoretisch bevestigd worden.
- permanent en praktisch in ons leven voltrokken worden.

Geestelijk stervensproces

Waar gaat het om bij dit (geestelijke) stervensproces? Het gaat erom dat we ten langen leste bereid zijn onze veelvuldige aanspraken op dingen en onze eigen vooronderstellingen op te geven. Deze aanspraken op rechten zijn vaak eisen die ten grondslag liggen van agressie en ongeremde lusten en begeerten. Deze eisen zijn een drijfveer voor agressie/libido en vormen de 'motor' van de innerlijke energie.

Ze verstoren de intermenselijke verhoudingen omdat de naaste, of de levenspartner of een ander mens, meestal overvraagd is of wordt. Vanuit die optiek bevatten alle menselijke eisen een min of meer verwoestende kracht, een feit dat in de seculiere psychologie allang bekend is

Dit principe en het feit dat God van mensen houdt, en niet wil dat mensen elkaar door hun egoïsme verwoesten, is van groot belang. De veelvoudige stoornissen in de intermenselijke betrekkingen worden gezien vanuit de eigenlijke oorzaken.

Voorwaarde is dat de mens zijn aanspraken:

- erkent en onderkent;
- opgeeft, dat wil zeggen, eraan wil 'sterven'. Het Woord van God is daar duidelijk over. Efeze 4:22,23 zegt: "dat u de oude mens aflegt, die ten gronde gaat door de misleidende begeerten en dat u vernieuwd

wordt door de geest van uw denken".

Daarmee wordt ook bedoeld dat we de oude mens met zijn dwingende aanspraken moeten afleggen. Het wordt nu wel duidelijk dat we dit stervensproces steeds in ons leven moeten toelaten. Hierdoor wordt de verwoestende kracht en de bijbels geziene geestelijke onvruchtbaarheid in het leven van de mens overwonnen.

Absolute eisen opgeven

Als we iets afweten van ontwikkelingspsychologie, dan herkennen we hier het principe van lustbevrediging en het doorzetten van eigen wil, net als bij een klein kind of een zuigeling. Dit wordt in het verdere leven alleen nog maar versterkt. Veranderen houdt echter altijd in dat het erkennen van een theoretisch standpunt in de praktijk in een daad moet worden omgezet.

Vandaar de gerechtvaardigde vraag: "Hoe wordt nu in het leven van een mens het sterven in praktijk gebracht?" We moeten wel zeggen dat de fundamentele lichamelijke en psychische behoeften, zolang ze niet ontaarden in absolute eisen, als van God gegeven zijn, legitiem zijn en op vervulling wachten. In het volgende schema zien we dat daar waar de mens in geestelijke-psychisch en lichamelijke opzicht fundamenteel tekort komt, er over het algemeen ernstige klachten kunnen ontstaan (Tekortsyndroom). De meeste eisen van het 'ik' kunnen echter als niet legitiem beoordeeld worden, omdat ze oorzaak zijn van verwoestende krachten in het intermenselijke verkeer. Dit wordt ook door veel seculiere wetenschappers beweerd.

Gebed, Gehoorzaamheid en Vertrouwen

Aanspraken van het 'ik'

Aanspraken van het 'ik' zijn bijvoorbeeld: Altijd zijn rechten willen 'verzilveren'. Wie herkent dit niet bij zichzelf? Dit kunnen gewoonten worden die op de oude natuur van de mens inspelen, en zij belichamen vaak het reactieve (vaak spontane) handelen van mensen. Net als de eisen van het 'ik' hebben de gewoonten invloed op het denken en de denkpatronen (= gezindheid van denken - Grieks: nous).

Het bijbels therapeutische sterven richt zich zoals gezegd op de eisen van het ik. Daar waar het sterven werkelijk plaats vindt, ontstaat eveneens een ander denkpatroon. Zo'n concreet anders en nieuw denken leidt tot handelen, tot actie, die overeenkomt met de nieuwe natuur die de Heilige Geest ons gegeven heeft.

Loslaten en overgeven

Hieronder volgen enkele richtlijnen om het dagelijkse sterven in praktijk te brengen. Deze ommekeer bestaat in de regel uit 2 fasen, namelijk:

- a) De eerste stap tot verandering kan heel praktisch met Loslaten omschreven worden. Als ik bijvoorbeeld de mensen waarop ik een claim leg, vrijgeef, of als ik in een zaak mijn eis mijn bezitsclaim kan loslaten.
- b) De tweede stap in het stervensproces kan omschreven worden met het woord Overgeven. Als mijn kind volwassen is, geef ik de verantwoording en de verplichting tot bescherming bewust over aan God. Het gaat hierbij in feite om een teruggeven van diegene die door God aan ons is toevertrouwd en op wie we in wezen absoluut geen recht hebben of bezitten.

Beide fasen spelen zich af in gebed, en

vereisen een geloofshouding van gehoorzaamheid en vertrouwen tegelijk. De therapeutische resultaten, die voortkomen uit zo'n houding, zijn steeds weer verbazingwekkend en verheugend omdat in het algemeen de uitwerking van subject naar object gelijktijdig volgt.

Waterdoop

Omdat de mens kennelijk zeer vergeetachtig is, wordt in een bijbelse therapie steeds weer informatie gegeven over de stand van zaken. God herinnert ons in Zijn grote liefde steeds weer aan fundamentele dingen. De doop in de naam van Jezus Christus is bijvoorbeeld zo'n fundamenteel gegeven. De waterdoop symboliseert zo mooi dat de dopeling zijn oude leven wil afleggen en laten begraven om voortaan met en voor Christus te leven. Daaraan herinnert Paulus de Romeinen in hoofdstuk 6:3 - "Of weet gij niet, dat wij allen die in Christus Jezus gedoopt zijn, in zijn dood gedoopt zijn?" Dit vers zegt niets nieuws, maar het moet ons steeds weer in herinnering brengen dat het bijbelse feit dat we in de doop met Hem voor eens en voor altijd aan onszelf gestorven zijn.

Praktische navolging (Lukas 9:23)

Een bijbels therapeutische werking vindt alleen plaats in en door praktische navolging. De Schrift onderscheidt verschillende criteria

Eerste criterium

Iedere navolging is vrijwillig en moet vrijwillig blijven. Maar is niet vrijblijvend! Het hoogste goed in de mens is en blijft zijn vrijheid van beslissingen. Of ik iets wil of zelfs niet wil, is uiteraard een uiterst private aangelegenheid van ieder menselijk individu, die in staat is zijn verstand te gebruiken.

Het besluit om te volgen moet steeds bewust genomen worden, net als bij gebed. Bijvoorbeeld: "Heer, ik wil... en Heer, ik wil dit of dat niet meer". In Marcus 8:34 zegt Jezus: "Wie Mij volgen wil, ..." Voor het geval de mens besluit tot navolging, dan gaat hij onvoorwaardelijk in op twee goddelijke voorwaarden die de echtheid van zijn wil voortdurend beproeven: wat wil ik wél en wat niet.

Tweede criterium

"die verloochene zichzelf". De zelfovergave is een deel van het stervensproces en kan als geloofshouding als volgt beschreven worden:

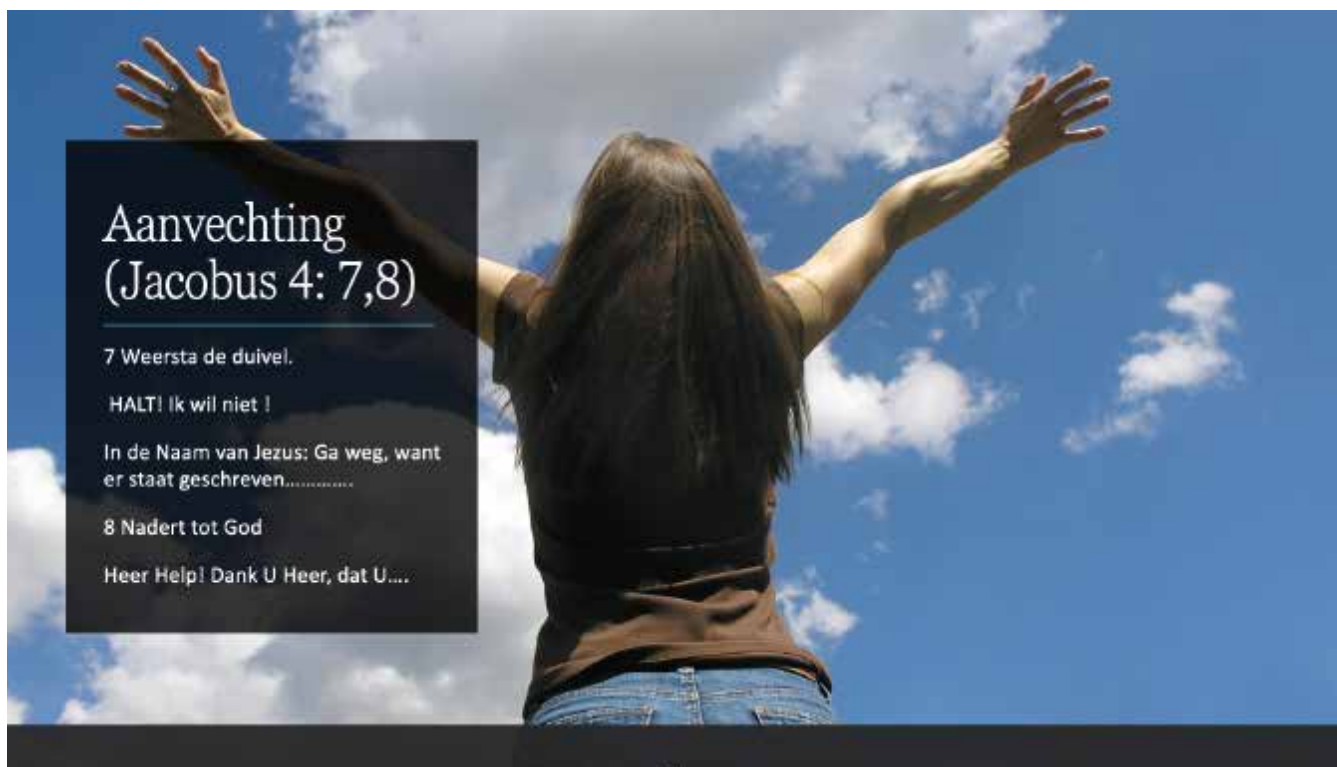
"U, God, mag van mij alles hebben en over alles beschikken". (Bijvoorbeeld: mijn ogen (probleemorgaan als informatieontvanger), mijn tong (probleemorgaan als informatiezender), mijn gemoed, mijn gevoelens (probleemgebied als bijzondere zwakke plek en ontvangstorgaan voor beschadigingen), mijn denken (probleemorgaan dat vaak verdraaid en verward is) mijn wil (probleemorgaan volgens pathologie van de wil), mijn tijd (probleemgebied dat nooit ideaal is) enz..

Derde criterium

"en neme zijn kruis op". De zelfaanvaarding is eveneens een deel van het stervensproces dat zeer vaak tegen onze gevoelens en eigen denken ingaat. De zwakheden en moeilijke punten, net zoals de tekorten in onze behoeften, moeten we als belangrijkste 'kruis opnemen', en daarvoor heeft men bijzondere genade nodig. Dit vereist een grote mate van 'anders denken' en overgave van vooronderstellingen.

Deze zelfaanvaarding kan men eveneens in een gebed kenbaar maken. "Dank U Heer, voor mijn persoonlijke omstandigheden" (aanvaarding van de tekorten). Dank U Heer, dat U me zo geweldig geschapen heeft (erkenning van de door zonde ontstane zwakheden, wat niet hetzelfde is als





Aanvechting (Jacobus 4: 7,8)

7 Weersta de duivel.

HALT! Ik wil niet !

In de Naam van Jezus: Ga weg, want er staat geschreven.....

8 Nadert tot God

Heer Help! Dank U Heer, dat U....

het goedkeuren van zwakheid).

Vierde criterium

De eerste drie criteria zijn voorwaarden dat ik God werkelijk kan navolgen. Gezien het grote belang van Jezus' woorden willen we het gedeelte van Lukas 9:23 nogmaals citeren: "Als iemand achter Mij wil komen, moet hij zichzelf verloochenen, zijn kruis dagelijks opnemen en Mij volgen".

Pas dan is navolging mogelijk. Dit navolgen van Jezus wordt gefundeerd op geloof, vertrouwen en lofprijzing. Het navolgen van Jezus wordt voor een deel gedragen door de belangrijke goddelijke beloften.

Daarom is dr. Blatter begonnen met de psychisch zieke mensen dagelijks een bijbels woord mee te geven, afhankelijk van wat hun innerlijk het meest nodig heeft (in positieve of negatieve zin) of waardoor ze het meest 'bewogen' waren. Zo krijgt men na een aantal weken een schrift met 'persoonlijke woorden' uit de Bijbel, die dikwijls diep in het gevoel een stempel drukken.

Aanvechting (Verzoeking)

Werken door geloof heeft ook altijd te maken met aanvechtingen, die mensen overkomen en die een grote nood kunnen zijn. Deze aanvechtingen liggen in principe vaak op het terrein van de zwakke plekken van mensen. Ze kunnen een heel leven lang duren, omdat zwakheid voor een deel ook structureel is. Aan de hand van twee voorbeelden van vaak voorkomende aanvechtingen in het geloof willen we deze bijbelse therapiebeginselen verduidelijken:

"Ik ben niets waard, God trekt anderen voor" en

"Ondanks mijn geloof in Jezus Christus, ga ik verloren, omdat ik de zonde tegen de Heilige Geest begaan heb".

Het voorbeeld voor het therapeutische principe is Christus in Zijn verzoeking in de woestijn (Mattheus 4 en Lukas 4).

Wat de Here Jezus hier deed, is een goed voorbeeld voor iedere gelovige en we zijn verstandig als we Zijn spoor volgen. In Jakobus 4: 7, 8 staat:

- a) "Onderwerp u dan aan God. Bied weerstand aan de duivel en hij zal van u wegvluchten".
- b) "Nadert tot God, en Hij zal tot u naderen".

Weerstand

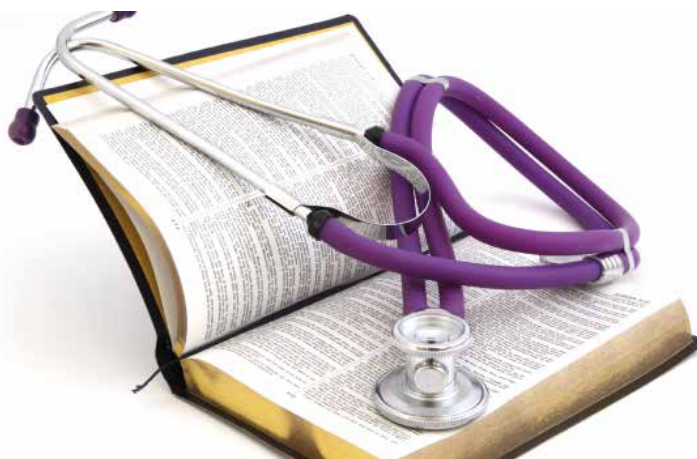
Het eerste element van de aanvechting is weerstand, waardoor ik niet wil ingaan op de argumenten van de aanvechting, net zoals Christus doet: Halt, hier ga ik niet op in

... dat betekent: Ik wil helemaal niet op de inhoud van deze aanvechting ingaan en me hiermee bezighouden. Het is een duidelijke, onmiskenbare houding, die zich zeer wel onderscheidt van die van Eva, want zij ging wél in op wat de slang zei: "God heeft zeker wel gezegd .." en zij kwam in een dialoog terecht. We kennen de gevolgen!

In de Naam van Jezus

In de tweede plaats kan ik me op Jezus Christus en Zijn reactie op de boze bezinnen en mij net als Hij op duidelijke wijze op de Bijbel beroepen: "In de Naam van Jezus Christus, ga weg, want er staat geschreven". De volgende Bijbelgedeelten geven steeds tegenargumenten in geval van een verzoeking.

Bij "Ik ben niets waard", zeg ik tegen satan: "Er staat geschreven dat ik kostbaar ben in de ogen van God" (Jesaja 43:4). Ook in het geval van de tweede ver-



zoeking (Ondanks mijn geloof in Jezus Christus ga ik eeuwig verloren, omdat ik de zonde tegen de Heilige Geest begaan heb) kan ik zeggen:

“Er staat geschreven: Wij dan, gerechtvaardigd uit het geloof, hebben vrede met God, door onze Here Jezus Christus” (Romeinen 5:1). Deze houding beantwoordt aan de bijbelse voorwaarden en zal als deze wordt ingenomen, leiden tot een versterking van de innerlijke mens en bescherming bieden voor de langzaam insluipende twijfel.

Nader tot God

God weet precies dat de verzoeker terug zal keren en wel met versterking. Daarop sluit het volgende vers aan met de vlucht naar God: “Nadert tot God, en Hij zal tot u naderen” (Jakobus 4:8).

Dit tot God naderen kan bijvoorbeeld een hulproep vanuit het hart van iemand zijn, die in het nauw is gedreven, en die van zichzelf weet dat hij de volgende sterkere aanval van de boze niet uit eigen kracht kan weerstaan. “Here, help ...” (Mattheus 14:30b). Tegelijk worden dankbaar de bijbelse tegenargumenten geciteerd: “Dank U, Heer dat ik in Uw ogen waardevol ben, ook als alle mensen mij verachten en ook als ik mezelf steeds weer afwijs en veracht”. Of: “Dank U wel Vader dat het geloof in de Here Jezus genoeg is, zodat ik voor U gerechtvaardigd ben”. (Efeze 2: 8-10).

Zelfaanvaarding

In de dagelijkse gesprekstherapie maken we steeds mee hoe vaak verkeerde, eigen gedachten over zelfaanvaarding en genade in Jezus Christus debet zijn aan de totstandkoming van zware depressies of deze verergeren. Het is daarom van zeer groot therapeutisch belang het wezen en de bedoeling van verzoeken en aanvechtingen bij psychische klachten te onderzoeken en er rekening mee te houden.

Overwinning in de sport

De overwinnaar in een bokswedstrijd of in de Tour de France wordt meestal gezien als een supermens, een ster, een idool die de voorpagina's van de krant haalt. Televisieuitzendingen worden aantrekkelijker door hun aanwezigheid, en ook de reclame speelt handig in op deze naamsbekendheid.

Zo gaat het echter niet in de geestelijke wereld, waar ook sprake is van nederlagen en overwinningen (1 Johannes 5:4; 2 Korinthe 2:14; 1 Korinthe 15:57; Psalm 84:8, Job 17:4).

Overwinning in geloof

Overwinning in het geloof uit zich juist in omgekeerde (reciproke) richting. Het

OVERWINNING

Als je vergeten en verwaarloosd wordt. Als je steeds weer achtergesteld wordt. En als je dan buigt en dan de Heer dankt in je hart voor alle beledigingen en vernederingen.

Dat is overwinning!

Als het goede dat je doet of wilt doen belasterd wordt en je verlangens doorkruist worden. Als men tegen je eigen smaak ingaat, je raad in de wind slaat en je mening belachelijk maakt, en je verdraagt alles in liefde en geduld.

Dat is overwinning!

Als ieder voedsel je om 't even blijft, als je met iedere kleding, ieder klimaat, ieder gezelschap en levensinstelling, iedere eenzaamheid, waarin de Heer je leidt, tevreden bent.

Dat is overwinning!

Als je iedere ontstemming, iedere klacht, iedere onregelmatigheid en slordigheid bij anderen, waaraan je zelf geen schuld hebt, kunt verdragen, Zonder je eraan te ergeren.

Dat is overwinning!

Als je iedere domheid, verdraaiing, geestelijke ongevoeligheid, iedere tegenspraak van zondaren, iedere vervolging tegemoet kunt treden en je dit alles kunt verdragen, zoals Jezus alles verdroeg.

Dat is overwinning!

Als je er niet op uit bent, jezelf of je werk in gesprekken ter sprake te brengen of naar erkenning te vissen, als het je in diepste wezen goed is om onbekend te blijven.

Dat is overwinning!



gedicht hiernaast is van een onbekende auteur, het illustreert deze omdraaiing van waarden.

Zo kan een overwinning leiden tot vernieuwing en beleving van het geloofsleven. Wat de hele wereld als een nederlaag ziet, ziet de Bijbel als een overwinning! Vernedering, onbegrip, deemoed, worden veranderd in een overwinning (God geeft de nederige genade: 1Petrus 5:5).

Natuurlijk houdt dit niet in dat we alles over onze kant moeten laten gaan. Essentieel is echter altijd pas op situaties reageren vanuit 'de nieuwe mens' als we het bij de Heer gebracht hebben en van Hem en door Hem te reageren op een situatie. (1Korinthe 1:23, 24, 2Korinthe 12:9,10) Vrucht dragen door te sterven, ontvangen door weg te geven. Dat is vernieuwing die gebaseerd is op menselijke zwakheid.

Gods eeuwigheidsdoelen

Ter illustratie van deze waarheden een gedeelte van het bijbelse dagboek van Christa von Viebahn:

"God heeft eeuwigheidsdoelen voor ons leven. Wij daarentegen wensen dat God ons succes geeft met alles waar we dagelijks mee bezig zijn. Dit moet een keer botsen met elkaar: onze kortzichtigheid met Christus' eeuwige doelen.

We kunnen de manier waarop God met ons omgaat, niet met ons beperkte verstand begrijpen. Voor ons denken en piekeren zijn er dan vaak tegenstrijdigheden die ons innerlijk verwarren. Soms horen we zeggen: "Is dat nou Gods liefde, als Hij een ziekte bij ons toestaat, of een geliefde van ons laat overlijden?" Maar ook al begrijpen wij Hem niet, nooit is Hij onze vijand. Hij weet wat Hij doet. Hij heeft alles onder controle.

Leugens

Voor het natuurlijke verstand is alles donker. Dat is de situatie in ons leven waar we aangevochten worden, daar waar de vijand ons twijfel influistert: "Is dat nu een God van liefde?", "God wil helemaal niet het beste voor je", "Geef je geloof op, en ga leven zoals anderen!" Zo kunnen we in een dichte nevel belanden, die de zon van Gods liefde verduistert. In de nevel is het moeilijk de juiste weg te vinden!

Hoe kunnen we in zo'n situatie nog het juiste midden vinden? Alleen door, wat er ook gebeurt, te kiezen het vertrouwen in de Here Jezus vast te houden. Gerhard Tersteegen zei: "Gods wegen zijn overal bereikbaar maar niet altijd begrijpelijk" en "Ik ben een kind van de Vader, niet Zijn adviseur!" Als je bij Gods hart bent, doe geen gekke dingen als je Hem niet begrijpt

(Emil Frommel).

In dit kader is het belangrijk om Paulus' uitspraak te overdenken in Romeinen 12:2 waar staat: "Wordt niet gelijkvormig aan deze wereld". De wereld, de tijdgeest, de cultuur, de gemeenschap denkt volledig tegengesteld. Voor hen is het belangrijk, groot, sterk, beroemd en gezien te zijn. Daarom de oproep: "Wordt veranderd in de vernieuwing van uw denken" en in Romeinen 12:16: "Koester geen gedachten, hoger dan u voegen, maar gedachten tot bedachtzaamheid, naar de mate van geloof die God ieder heeft toebedeeld".

Realiteitszin

Het belangrijkste principe van de werkzaamheid van het geloof is de realiteitszin, en wel in tweërlei opzicht. We hebben eerder al benadrukt hoe geweldig belangrijk het is voor onze gezondheid om een juiste balans te houden tussen onze aardse en geestelijke realiteit. De mens denkt echter veelal in uitersten, waarbij bepaalde doelen tot 'drijfveer' van zijn handelen worden. Zeker dan is het van belang dat zowel de aardse als de hemelse aspecten in een realistisch evenwicht komen te staan. Het bijgaande schema wijst erop.

De aardse realiteit, die voor ieder denkend mens een persoonlijke individuele betekenis heeft, loopt parallel met de geschiedenis van de aarde, die vooral betrekking heeft op het verleden, maar zeker ook op het heden

en de toekomst. We weten immers dat heden en toekomst later weer geschiedenis worden. Dit feit wordt in het schema voorgesteld met een horizontale lijn en is duidelijk begrensd in de tijd. Ze begint met de schepping van de aarde en eindigt met de ontbinding van alle elementen. "Maar de dag des Heren zal komen als een dief. Op die dag zullen de hemelen met gedruis voorbijgaan en de elementen door het vuur gaan en de aarde en de werken daarop zullen gevonden worden" (2 Petrus 3:10).

Aardse en geestelijke realiteit

Ons leven voltrekt zich op dezelfde wijze zoals de aardse as aangeeft en geeft aan waar de mens tot erkenning van de waarheid komt. Ook zien we het bij het leven van Jezus Christus. Hij kwam vanuit de hemel, leefde onder de mensen, stierf en werd begraven, voer naar de onderste delen van de aarde (Hij ging naar het dodenrijk) om daarna weer op te staan om naar de hemel op te varen.

Juist in het leven van Jezus Christus zien we hoe de aardse realiteit door componenten van de geestelijke realiteit is doordrongen. Zoals Jezus van de hemel kwam, zo stammen we geestelijk af van Adam, dat wil zeggen: volgens de genealogie wordt onze menselijke oorsprong teruggevoerd op Adam.

Ergens kruist deze voorvaderlijke lijn de aardse realiteit. Op het kruispunt staat

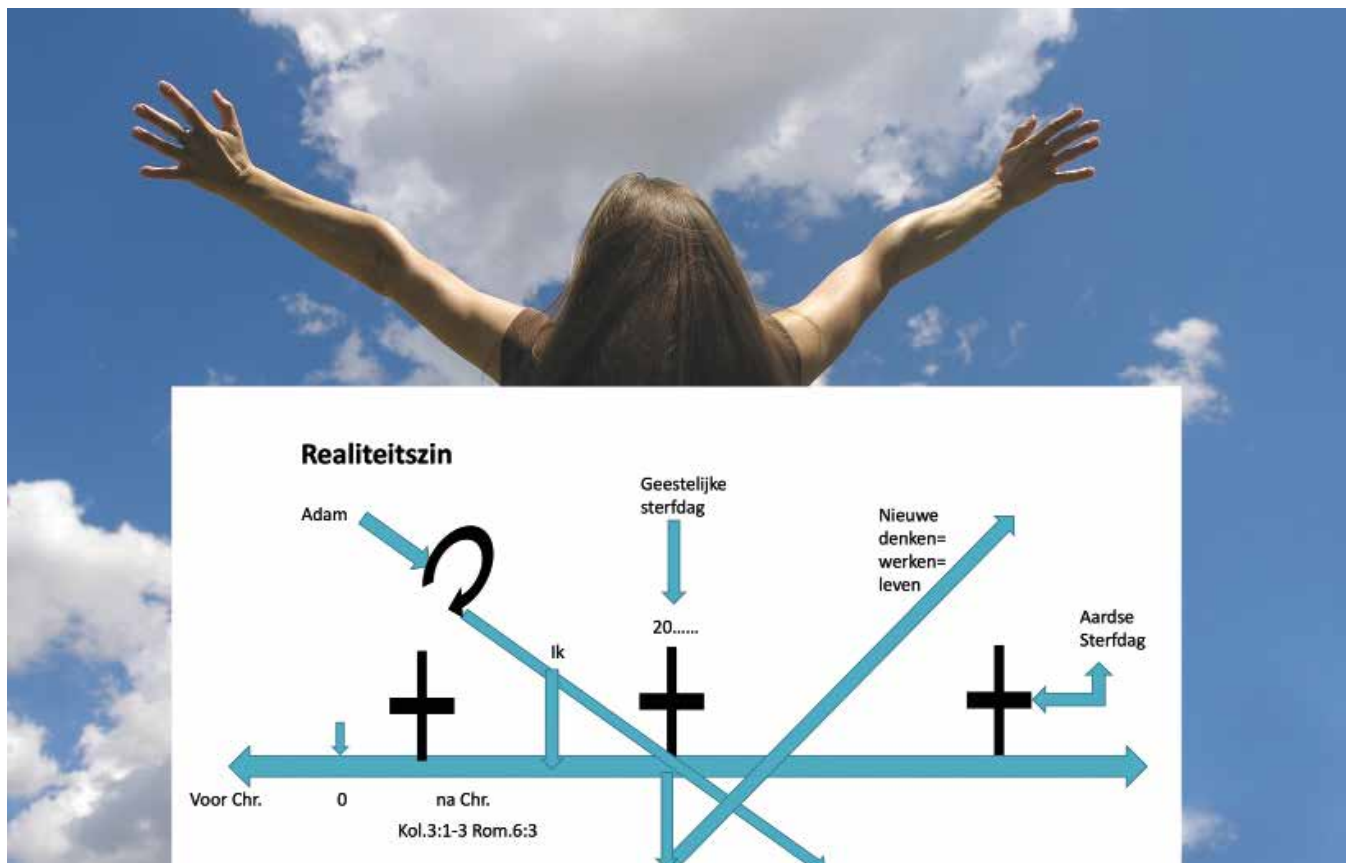
het kruis als teken van beslissing. Wie het kruis en daarmee de gekruisigde Jezus Christus verwerpt, zal zijn einde vinden in het eeuwig verderf. Wie in het geloof de vergeving en genade in Christus aanneemt, zal zijn oude leven stap voor stap afleggen en de nieuwe mens aandoen (Efeze 4:24). Als teken en getuigenis bestaat de doop in de naam van Jezus (Romeinen 6:3).

Wedergeboorte

Gelijktijdig zal hij, nadat de oude mens, het oude denken en de oude mentaliteit is afgelegd, ook geestelijk wedergeboren worden en opstaan. Vanaf nu leeft en wandelt de gelovige mens in de hemel, dat wil zeggen, hij houdt zich ook steeds meer en vooral bezig met geestelijke dingen en hun geestelijke realiteit. Het doelgerichte denken concentreert zich steeds meer op de geestelijke realiteiten, zonder dat hij zich geheel van de aarde losmaakt.

Hoe ver een mens in dit proces moet gaan en wil gaan, hangt af van de individuele geloofsbeleving. Zo zijn er steeds weer mensen die alles op de wereld opgeven en achter zich laten om zich geheel aan het Goddelijke toe te wijden (monniken, kluisenaars en mystici).

Hoewel Christus 'gebalanceerd' in de aardse en geestelijke realiteit leefde, werd Hij aangezet Zijn einddoel van motieven en handelingen van Zijn leven geheel op de geestelijke realiteit te richten.



“Ik ben gekomen opdat u leven en overvloed hebt”

Dit einddoel maakt het mogelijk dat gebouwd kan worden vanuit een ander gezichtsveld. "Indien gij dan met Christus opgewekt zijt, zoekt 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" (Kolossenzen 3:1-3).

Het principe van de ordening

Bijbels-therapeutische richtlijnen zijn doordrongen van het ordeprincipe van God. Voor veel psychisch lijdende mensen zijn deze grote lijnen uitgewist en bestaan niet meer. Vaak worden mensen dan meer geleefd, passief gedreven door een koortsachtige carrière en prestatiedrang of zakelijke dwang die te veel van hen vraagt. Ze zijn slaven van hun eigen driften en laten zich door het leven leiden. Ze worden geleefd in plaats van dat ze leven. Een actieve levensinstelling, in het besef van het bestaan van goddelijke ordeningsprincipes in het leven hebben een geheel ander resultaat. Het is een belangrijk middel in eigen hand tegen de steeds groter wordende overspannenheid en/of berusting.

God heeft ieder mens een verstand en een mogelijkheid van denken gegeven, en natuurlijk moeten we deze wonderlijke instrumenten onder de leiding van Gods Geest voortdurend gebruiken.

Als Jezus zegt: "Ik ben gekomen opdat u leven en overvloed hebt", dan richt deze uitspraak zich vooral op de kwaliteit van het leven. God wil dat ondanks alle levensgebeurtenissen onze levenskwaliteit zeer hoog is. Hij wil dat we tevreden en gelukkig leven, ook tijdens de ontberingen en problemen van het leven. Deze tevredenheid komt naar voren als we met overtuiging na iedere dag kunnen zeggen: "Deze dag was de moeite waard!"

Rentmeesters

Om dit goddelijke doel in ons leven te verwirkelijken, moeten we ons verstand en denken gebruiken. We moeten met de van God gekregen krachten, gezondheid en gaven verstandig omgaan en ze juist gebruiken. Als Christus van goede rentmeesters spreekt, betekent dit ook dat we met onze gaven verstandig en weloverwogen omgaan. Een verstandige omgang

met anderen is een bijbelse opdracht voor alle mensen. Misschien wordt er in dit verband, namelijk dat wat zo nauw verbonden is met de aardse realiteit, wel het meest van ons gevraagd. Juist in de intermenselijke verhoudingen heeft het passief geleefd worden een verwoestende uitwerking. Ook bij christenen ontstaat hier vaak een onherstelbare schade. De veel voorkomende scheidingen, ook bij christenen, zijn duidelijke signalen hiervan!

Dagplanning

Therapeutisch bezien is het bijhouden van

Prioriteit= Belangrijkheid Autoriteitsprincipe

1 Ik-----Bijbel, gebed-----God	Ad1 : Onderwerpt u aan God
2 Ik--geest, ziel, lichaam- Echtgenoot	Ad2 : Vrouwen weest u man onderdanig. Mannen heb uw vrouw lief als uzelf.
3 Ik --eenheid met twee----Kinderen	Ad3 : Kinderen gehoorzaamt uw ouders. Vaders prikkelt uw kinderen niet
4 Ik ----in liefde-medemens---Werk, Kerk	Ad 4: Wat u ook doet, doe het voor de Heer

een week/dagplanning van waarde gebleken. Al naar gelang de situatie (getrouwd, met of zonder kinderen, niet getrouwd), steeds zullen de genoemde deelterreinen een verschillende prioriteit hebben. De verschillende items kunnen systematisch, al naar gelang de individuele situatie, ingepland worden.

Hierin moet bewust ook ruimte voor vrije tijd gepland worden.

Dit geldt tegenwoordig heel in het bijzonder voor echtparen met kinderen, waarbij de vrije tijd heel specifiek bij ieder kind moet worden ingevuld. Dit wordt niet bereikt met 'collectieve regels'.

Bemoedigen

In de praktijk ontstaat er bij veel huwelijkspartners snel een gewoontepatroon van irritaties, dat vaak uitmond in veel gemopper over kleine dingen. Hoeveel verwaarloosde christelijke echtgenotes

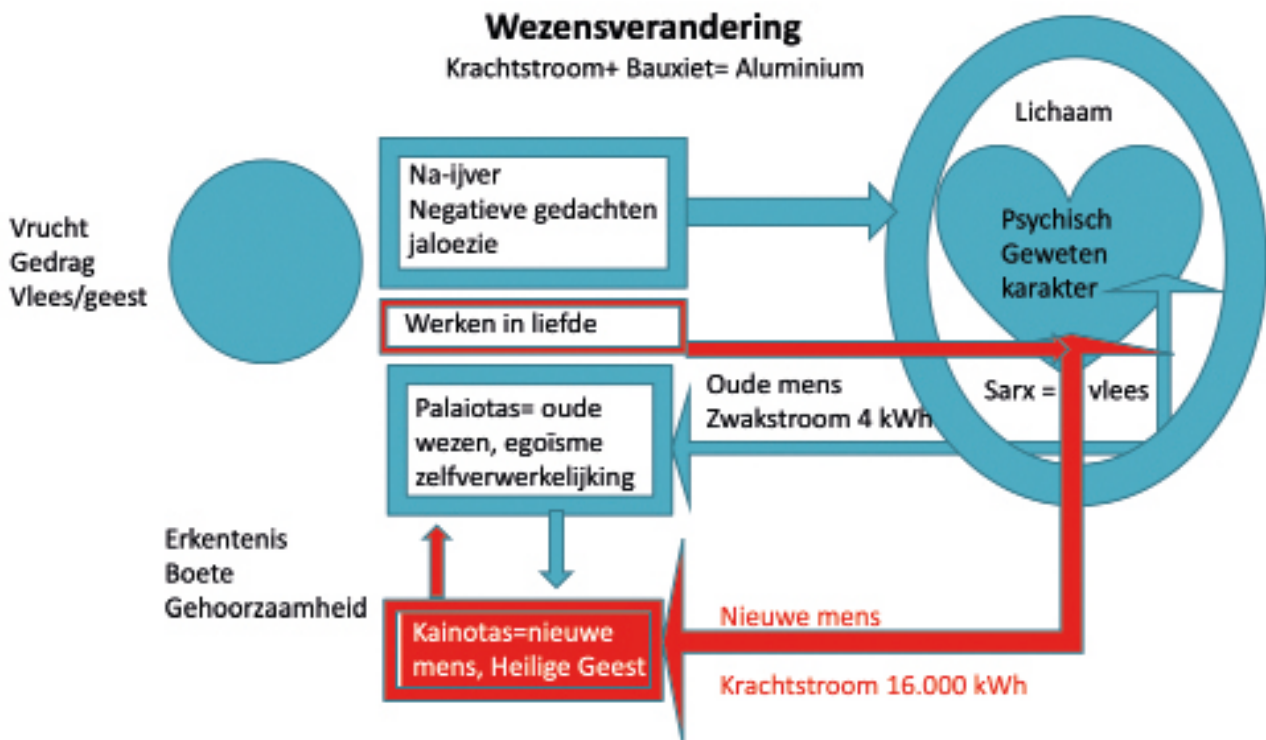
leven in grote frustratie en snakken 'naar de verlossing van het lichaam'. Steeds weer bewust plannen van tijd voor de ander en steeds weer anderen complimenteren en prijzen voor hun inzet is een onmiskenbare noodzaak. God wil ook dat we voor onszelf een stukje vrije tijd plannen. Hij heeft door Zijn scheppingswerk zoveel moois en geweldig gemaakt, waarmee Hij ons wil verkwikken en opbouwen. Ook hier moeten we doelbewust voor kiezen. Hoge levenskwaliteit betekent dus dat de mens vol overtuiging kan zeggen, dat zijn eigen leven de moeite waard is. Het hoogste goed van de mens is andere mensen tot Christus te leiden en hen het Woord van God te leren en hen te onderwijzen (Daniël 12:3). Maar ook overgeestelijkheid heeft zijn prijs, in het bijzonder daar waar achter deze overgeestelijkheid valse motieven staan, zoals het al eerder genoemde prestatieprincipe.

Prioriteiten

Wat betreft prioriteiten, legt God duidelijk enkele zwaartepunten. Deze hebben te maken met de gezamenlijke leefwereld van een mens. God moet op de eerste plaats, en dan de huwelijkspartner, waarbij onder het huwelijk de eenheid van geest, ziel en lichaam verstaan wordt. Op de derde plaats volgen de kinderen, waarbij eenheid in het huwelijk de belangrijkste voorwaarde is voor een zeer gezegende kinderopvoeding. Op de vierde plaats staan werk, gemeente en de veelvoudige relatievormen met medemens. Een omkeer of verandering van deze prioriteit heeft vaak een ziekmakende uitwerking.

De wet van de stroom: zwakstroom/krachtstroom

Onder dit begrip kunnen we misschien wel het belangrijkste therapeutische principe van de Bijbel samenvatten. We hebben



steeds opgemerkt dat de Bijbel ons wijst op een omschakeling naar een nieuw 'paradigma'. Ja, de Bijbel roept ons daartoe op! Dit nieuwe programma heeft dan ook vaak andere resultaten tot doel. Ze worden in de Schrift vrucht van de Heilige Geest genoemd. Deze negenvoudige vrucht is zo revolutionair dat ze definitieve antwoorden geven op diep menselijke problemen zoals agressie, haat, liefdeloosheid etc..

Werkzame Heilige Geest

De wetenschappelijke reguliere psychologie heeft hier ook al op gewezen (Selg, Mitscherlich, Scharfetter). Jammer genoeg komen deze vruchtaspecten bij christenen steeds minder tot zijn recht en daardoor wordt in deze tijd de helende kracht van Gods Woord steeds meer miskend of vergeten. Iedereen die vernieuwd is door de Heilige Geest heeft de mogelijkheid op krachtstroom over te schakelen. De vrucht van de Geest wordt in de volgende afbeelding vergeleken met de productie van aluminium.

Bauxiet als delfstof voor aluminium wordt in bovenstaand schema vergeleken met de menselijke zwakheid. Zoals zwakheid iets onaangenaams, lelijks en niets bijzonder is, zo is ook bauxiet een grondstof zonder veel schoonheid of bijzonderheid. Bauxiet is modder, aarde, iets heel gewoons. Toch ligt juist in dit smerige materiaal de mogelijkheid aluminium, een felbegeerd en bewonderd lichtmetaal, te vervaardigen.

Krachtstroom

Een krachtstroom van ongeveer 16.000 kWh energie is nodig om een ton aluminium te vervaardigen. Als we dit gaan proberen met een zwakstroom van bijvoorbeeld 4 kWh, dan moeten we vaststellen dat er niets verandert. Bauxiet blijft bauxiet. De energie is zwak en heeft een hogere energievorm als krachtstroom nodig.

Deze analogie brengt ons tot de conclusie dat de vruchten van de Heilige Geest (aluminium) alleen door geestelijke krachtstroom (kracht van God) te verkrijgen is en dat hiervoor het belangrijkste benodigde basismateriaal de zwakte van de mens is (bauxiet). "Mijn genade is u genoeg want de kracht openbaart zich eerst ten volle in zwakheid" (2 Korintiërs 12:9).

Schakelplaats

De schakelplaats ligt tussen de beide polen, namelijk de oude mens (Palaiotas) en de nieuwe mens (Kainotas). Omschakeling vindt plaats door erkenning van fouten, boete en gehoorzaamheid. Hier wordt het eerder genoemde 'Maar van het geloof' werkzaam.

De resultaten van de zwakstroomcirkel zijn: eerzucht, jaloezie, negatieve gedachten, afwijzing, agressie etc.. Daarentegen bewerkt de krachtstroomkring juist datgene wat veel hedendaagse psychologen en therapeuten wel willen, maar niet bereiken, omdat ze de voorwaarde en noodzaak van de krachtstroom (kracht

van God) niet kennen. We beleven steeds weer de wonderbaarlijke werking van het principe, daar waar mensen die krachtbron van God, die buiten de mens is (zolang de Geest niet inwonend is) willen vragen. Of in het geval van inwoning van de Heilige Geest, dat we steeds weer op deze kracht over willen schakelen.

Beperkte kennis

Een ander belangrijk criterium voor bijbelse therapie is het feit dat kennis altijd maar ten dele is. Dit kan ons beschermen voor een aanmatigende zelfverheffing. Naar bijbels voorbeeld onderwijzen houdt altijd in dat de leraar, de therapeut, zich bewust is van deze beperking en zich niet verheft boven andere mensen. Kennis en ervaring (praktijk) zijn volgens de Bijbel aan de liefde van God gebonden.

"Al ware het, dat ik profetische gaven had en alle geheimenissen en alles wat te weten is, wist...maar ik had de liefde niet, ik ware niets" (1 Korinthe 13:2). Filippenzen 1:9 toont ons duidelijk dat kennis steeds beperkt blijft en Paulus merkt zelfs op dat hij een zware ziekte mee droeg, zodat hij zich niet verheffen zou, vanwege de grote openbaringen (2 Korinthe 12:7).

Voor God is het belangrijk dat we iedere kennis die we bezitten of nieuw ontvangen in ervaring omzetten. Alleen kennis in de praktijk beleefd, geeft als resultaat een vrucht. Daarom formuleert Paulus het aldus: "Ik bid, dat uw liefde nog steeds meer overvloedig mag zijn in helder inzicht

(hogere kennis) en alle ervaring".

Gymnazo= Oefenen

Hoe reëel de Bijbel in zijn therapeutische uitspraken is, zien we in het feit dat we niet bij de eenmaal geïmplementeerde kennis moeten blijven staan. De Bijbel geeft precies aan dat het nodig is deze nieuwe gedragsprincipes, normen en programma's net zo lang te oefenen, totdat het in alle levenssectoren een gewoonte geworden is. Vaak echter maken we in geestelijke dingen ons er veel te gemakkelijk van af en stellen we ons tevreden met een eenmalige ervaring van het nieuwe programma, om daarna weer af te glijden in onze oude normen.

Daarom roept de Bijbel ons op verschillende plaatsen op tot gymnazo (=gymnastiek). Het Griekse woord kan met (in)oefenen, inslijpen vertaald worden (Hebreeën 2:11). Het is heel interessant dat Paulus steeds weer een vergelijking maakt met topsport en geestelijke principes. Ook wij willen ons beroepen op een voorbeeld in de topsport. De tweevoudige wereldkampioen in kunstrijden op de fiets Markus Maggi werd gevraagd hoe lang hij over een van de moeilijkste oefeningen met de fiets bezig geweest was. Het antwoord was 10 jaar, dagelijks 4 uur, inclusief twee operaties voor gewrichtsklachten.

Volharding

Een volhardende dagelijkse training van ettelijke uren leidde tot zijn groot succes. Zo is het ook in geestelijke zin. Het nieuwe programma en de nieuwe leefwijze moeten dagelijks volhardend geoefend worden, omdat het niet gemakkelijk en niet vanzelf gaat.

De Bijbel wijst hier op 'het vlees'. Er is een weg om zich steeds weer bewust te maken waar de zwakke plekken zijn en hoe ze overwonnen kunnen worden. Maar ook hier geldt: Zonder beleving geen prijs!

Terugval

Terugval is te vergelijken met het genoemde voorbeeld van de kunstrijder Maggi. Er waren blessures, valpartijen die gepaard gingen met pijn. De topsporter neemt afstand van allerlei excuses om zijn doel te bereiken. Hij neemt de pijn en de blessures op de koop toe als iets wat er gewoon bij hoort.

Zo zijn ook de terugvallen te zien in de voortgaande geestelijke therapie. Onaangename gebeurtenissen in het leven van een mens, maar toch belangrijk omdat we juist daardoor leren waar het bij ons aan mankeert. En vaak, net zoals in de topsport, zijn zulke gebeurtenissen als het ware 'voorgeprogrammeerd', zeker als we onze grenzen en principes verleggen en het beter weten als onze 'Trainer', die precies weet waar de



moeilijke punten liggen en ons draagvermogen kent.

Terugvalsituaties die ons in onze loopbaan terugwerpen, zijn vaak gelegenheden om onze situatie te erkennen en ze te vermijden. In Zijn grote lankmoedigheid en liefde erbarmt God Zich over ons, ook bij het terugvallen en bij mislukkingen!

Uit: Dr. Kurt Blatter, Bijbels omgaan met stress Deel 2 Psychosomatische aspecten, hoofdstuk 19.

bewerkt door Gerard Feller. Verkrijgbaar in onze webshop.

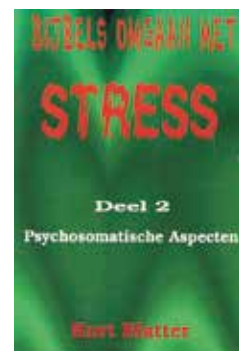
Te bestellen via de webshop.

Noten:

1 <https://www.katholiek.nl/opinie/sterfhet-christendom-echt-uit-in-nederland/> Prof. dr. Henk Witte is emeritus van de Tilburg School of Catholic Theology.

2 Dr. Kurt Blatter, Bijbels omgaan met Stress Deel 2, Psychosomatische aspecten (verkrijgbaar in de webshop).

3 Kolossenzen 2:2-3.



deel 1

De Verbal Logical Explainer (VLE)

Inleiding

In het artikel over Theophostic Prayer Ministry (TPM) gepubliceerd in april 2009, heeft u kunnen lezen over de leugens in de hersenen na trauma's. Dit artikel is nog na te lezen via onze website www.stichting-promise.nl. In dit artikel werd uiteengezet dat de emotionele pijn na trauma's vaak veroorzaakt wordt door de leugens in de geschiedenis van het trauma, vaak niet door het trauma zelf. Het is de leugen die in de herinnering verweven is en die vernieuwing behoeft. Waarachtige bevrijding komt doordat men vrij gezet wordt van leugens, die dit zondige gedrag onderhouden. Dit is precies waar innerlijke genezing, zoals via TPM en de Immanuel benadering (zie *Promise* april 2009) behulpzaam in kan zijn voor emotioneel verwonde mensen. Het proces opent de weg voor de Heilige Geest om de leugens 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 leugens gebaseerd zijn, maar berusten op de waarheid. Zulke gevoelens als releurstelling, 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 leugens gebaseerd. TPM vindt het belangrijk dat iemand van beide negatieve gevoelens bevrijd wordt. Dit gebeurt door de bijbelse opdracht om al onze zorgen op Hem af te wentelen (1 Petr. 5:7). In dit artikel zullen we proberen te beschrijven hoe dit proces neurologisch in de hersenen verloopt. Een belangrijke rol daarin speelt de Verbal Logical Explainer, hierna genoemd de VLE., het mechanisme dat de verbaal-logische verklaringen bedenkt voor wat we ervaren en voor ons gedrag.

Enkele fundamentele principes

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 het niveau 1 en 2 van het verwerkings-systeem van onze emoties in de rechter hersenhelft. Dit is het niveau van de thalamus en amygdala (zie illustratie 1). Na deze subcorticale en daarmee onbewuste niveaus, gaat de verwerking door naar niveau 3 en 4, de cingulate cortex en de orbitofrontale cortex (zie voor verdere uitleg het artikel over emotionele synchronisatie op onze website) om tenslotte 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 terug te keren vanuit het niet verbonden voelen, wat pijnlijke ervaringen vaak bewerken, 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.



Illustratie 1. Het controlecentrum van onze hersenen. Copyright: Jim Wilder

Illustratie 1 toont ons de hersenstructuren die veelal in verband worden gebracht met de vier 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 Eén maakt gebruik van de thalamus en wat bekend staat als de diepe limbische structuren, zoals de basale ganglia. Niveau Twee speelt zich vooral af in de amygdala. De cingulaire schors bevat het moedergeheugen van Niveau Drie. De meeste aandacht in de wetenschap is gericht op de orbitale prefrontale cortex van Niveau Vier. Met elkaar worden deze structuren wel het limbisch systeem genoemd.

Herinneringen

Een ander belangrijk begrip is hoe we omgaan met herinneringen. We onderscheiden een expliciet en een impliciet geheugen. Het expliciete geheugen is datgene waarvan we weten dat we het ons herinneren. Expliciete herinneringen voelen aan als 'normale' herinneringen. Als we ons iets uit het verleden herinneren hebben we er een expliciet, subjectief gevoel bij. Iets uit ons eigen persoonlijke verleden. Als ons bijvoorbeeld gevraagd wordt: "Wat deed je vanmorgen?", dan zult u misschien kunnen vertellen, dat u wakker werd van een inslag van het onweer vlakbij, en u zult daarbij vooral iets voelen uit het nabije verleden. Dit bewuste autobiografische geheugen van je persoonlijke ervaringen is je expliciete geheugen.

Het impliciete geheugen houdt alle herinneringsfenomenen in die niets te maken hebben met een subjectieve ervaring van mijn persoonlijke verleden. Impliciet geheugen voelt niet aan als een 'normaal' geheugen. Als onze impliciete herinneringssysteem actief zijn, kan ons brein zaken herinneren maar die voelen niet aan als expliciete autobiografische herinneringen. Deze impliciete herinneringen ervaren we niet als herinneringen. We zijn ons er in het algemeen niet van bewust, we herinneren ons in die zin niet dat we beïnvloed worden door het meegemaakte verleden, als we gebruik maken van deze impliciete herinneringssysteem. Als dit gebeurt, dan kan iemand door zijn impliciete herinneringen, zoals zijn geloof en emoties die horen bij een geassocieerde traumatische gebeurtenis in het verleden, deze zaken ervaren als gebeurtenissen die nu plaats vinden. We noemen deze impliciete herinneringen vaak ons 'onzichtbaar geheugen', omdat het ons meestal raakt zonder dat we het 'zien' door ons bewuste brein. En zelfs als we ons ervan bewust zijn dat we beïnvloed worden door deze herinneringsfenomenen (bijvoorbeeld als we onze emotionele triggers als een impliciet herinneringsfenomeen herkennen) hebben we nog steeds niet de subjectieve herinnering dat je je iets herinnert vanuit je persoonlijke verleden. Het is per definitie zo dat er bij impliciete herinneringen geen geheugen is van de bron van de informatie.

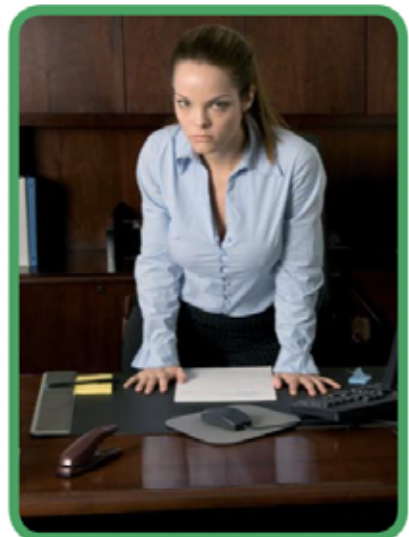
Over traumatische pijnlijke herinneringen

Als we erin slagen onze pijnlijke herinneringen op de verschillende genoemde niveaus goed te verwerken, dan is het hele proces pijnlijk maar leidt niet tot traumatische gevolgen. We hebben de gebeurtenissen emotioneel en cognitief op een gezonde manier verwerkt, en de herinnering van deze gebeurtenis is opgeslagen als een niet-traumatische herinnering en draagt bij tot meer kennis, vaardigheden, wijsheid, volwassenheid en bewuste herinneringen voor onze persoonlijke geschiedenis. Niet-traumatische herinneringen bevatten geen 'giftige' inhoud. Als deze herinneringen op enig moment in de toekomst actief worden, zijn het waardevolle bronnen, die bijdragen om goed te functioneren. Bij traumatische, pijnlijke herinneringen ligt dat anders. Door verschillende problemen op de verschillende niveaus van verwerking van de emoties kunnen blokkades ontstaan die een succesvolle verwerking van pijnlijke zaken in de weg staan. Als we deze niet op alle niveaus goed verwerken ontstaan er traumatische ervaringen. Een definitie van een trauma is dan ook een pijnlijke ervaring die niet goed verwerkt is. Als de persoon bij die pijnlijke ervaringen geen hulp of hulpbronnen heeft om het trauma te verwerken in de tijd waarop dat gebeurt, zal de ervaring als een niet verwerkte ervaring worden opgeslagen en wordt het een traumatische ervaring. Traumatische herinneringen zijn kwalitatief verschillend van niet-traumatische herinneringen, vooral omdat ze een 'giftige' inhoud van onverwerkte pijnlijke herinneringen bevatten. En ze worden anders verwerkt en opgeslagen dan herinneringen die helemaal goed verwerkt zijn. Als deze herinneringen op enig moment in de toekomst opnieuw actief worden, zal de impliciete herinneringsinhoud van het niet goed verwerkte trauma tevoorschijn komen en zal ervaren worden als iets wat in het hier en nu gebeurt. Zo zullen er vanuit de inhoud van de impliciete traumatische herinneringen ook niet verwerkte lichamelijke reacties of niet verwerkte of inadequate emoties en verwarring voelbaar zijn of verwarde interpretaties (leugens), en de impliciete geheugeninhoud zal onze mogelijkheid om goed te functioneren verstoren als het tevoorschijn komt en zich 'onzichtbaar' mengt met onze ervaringen in het nu.

Geassocieerde traumatische verwarde interpretaties (leugens)

Niet geslaagde verwerking van pijnlijke ervaringen kan op vele manieren verwarde interpretaties veroorzaken. De verwarde interpretaties (leugens) zijn opgeslagen als deel van de inadequate

verwerkte pijnlijke herinneringen. De herinneringen dragen in zich de inhoud van het onverwerkte trauma, maar ook de verwarde interpretaties (leugens) die geassocieerd zijn met de traumatische gebeurtenissen. Deze trauma-geassocieerde leugens zijn een groot deel van de giftige inhoud van onverwerkte trauma's, die een grote invloed hebben op iemands leven; zij staan de oplossing van de traumatische herinneringen in de weg. Mensen worden getriggerd als er iets in het heden gebeurt wat in hun brein veroorzaakt, dat die onverwerkte herinneringen actief worden. Zoals al eerder gezegd, zullen dan tal van onverwerkte traumatische aspecten ervaren worden, zoals niet verwerkte lichamelijke reacties, niet verwerkte negatieve gevoelens, gevoelens van onvermogen, verwarring, en verkeerde interpretaties komen naar boven en worden ervaren als waar in het heden. Als de impliciete herinneringsinhoud van een niet verwerkt trauma actief in het heden is ben je getriggerd, en als je getriggerd bent, zal de inhoud van een niet verwerkte impliciete herinnering actief in het heden worden. Het is belangrijk dat triggers herkend worden en dat we er verantwoordelijkheid voor nemen. Als de uitdaging en de verantwoordelijkheid genomen wordt zal dat veel voordelen opleveren voor onszelf, voor onze vrienden, echtgenoten, collega's en onze kerken. Als we hierin falen, zal dit ongelooflijk uitgebreide consequenties hebben op ieder terrein van ons leven. Triggers zijn de bron van veel 'onverzoenlijke' conflicten. Als het echte probleem in het verleden ligt, kunnen we het niet oplossen door alleen aan het heden te werken. Dit is nog meer het geval als beide partijen getriggerd worden, want dan is het bijna onmogelijk om tot een acceptabel compromis te komen. Het is dus onmogelijk om een conflict echt op te lossen, zonder dat er een oplossing is



voor de triggers. Mijn vrouw Charlotte en ik hebben ontdekt dat aan praktisch ieder echtelijk conflict dat we hadden en dat onoplosbaar leek, triggers een belangrijke rol spelen. In al die gevallen, dat die conflicten zich voordeden, kenden ze dezelfde mechaniek en bleven we vastzitten op hetzelfde punt waarin een of beiden van ons getriggerd werden. Deze conflicten die soms al 10 tot 15 jaar van ons huwelijk vastgelopen waren, zijn pas één voor één opgelost, toen we de triggers die onderdeel van het conflict waren, ontdekt en opgelost hadden. Op een dergelijke manier kunnen conflicten, die onoplosbaar en onoverbrugbaar leken, helemaal verdwijnen.

Triggers en verlies aan verbindingscircuits maken een eind aan relaties

Volgens mijn inschattingen zijn triggers de belangrijkste oorzaak voor het verlies in contact in onze relaties. Als iemand getriggerd wordt op een manier waar hij niet meer bij zijn relationele verbindingscircuits kan komen, wordt hij non-relatieel en komt uiteindelijk tot non-rationele 'oplossingen'. Een van die 'oplossingen' in het geval dat hij geen contact kan maken, is om een eind te maken aan een relatie die hem steeds weer triggert. Als iemand getriggerd is en non-relatieel, kan de relatie soms nog gered worden door de ander, als die heel volwassen is en een grote capaciteit heeft, betrokken is in de relatie en steeds bereid is als eerste een probleem te 'repareren'. Als beide partijen voortdurend getriggerd worden tot het punt waar ze contact met elkaar verliezen, zal de relatie bijna zeker beëindigd worden. Als christenen tot op dit punt getriggerd worden, zal hun VLE ingewikkelde rechtvaardigingen verzinnen, waarom ze de relatie moeten beëindigen. Maar de werkelijke reden van de scheiding is een bedreigende relatie waarin ze voortdurend getriggerd worden en contact verliezen met hun relationele circuits. Als ik denk aan alle voorbeelden die mij bekend zijn, is het zo dat alle christenen die een langdurige relatie beëindigd hebben, deze steeds door triggers van één of van beiden 'gedwongen' werden tot afstand nemen van elkaar. Het herkennen en oplossen van triggers kan dus scheiding voorkomen. Dit kan in een vastgelopen situatie inzicht geven en aanleiding om weer te komen tot hernieuwde toegang tot hun relationele verbindingscircuits en een scheiding voorkomen. Vaak wordt in een relatie in het heden de ander de rekening gepresenteerd voor dingen vanuit het verleden. Niet herkende triggers zijn dan vaak belastend in relaties als het gaat om emotionele kredieten. Als bijvoorbeeld een man getriggerd wordt door onopgeloste trauma's met zijn vader, zal het op de 'gelooftwaardige emotionele



Impliciete herinneringen zijn ons onzichtbare geheugen

bankrekening' van zijn vrouw

in mindering gebracht worden, alsof de vrouw dit veroorzaakt heeft. En zo kan een man ook getriggerd worden door onopgeloste trauma's met zijn vader en dit bij zijn vrouw in rekening brengen als 'een emotionele associatie', alsof de vrouw de oorzaak is van de pijn die de man heeft van de emotionele wonden in de relatie met zijn vader.

Getriggerde gedachten en emoties verminderen ons onderscheidingsvermogen

Getriggerde negatieve gedachten worden door iets in het heden veroorzaakt, dat traumatische herinneringen activeert. Een voorbeeld: laten we zeggen dat ik herinneringen heb dat ik bang ben voor kinderen die boos op me waren en mij pestten in de speeltuin. En nu begeleid ik iemand met problemen, en ik snijd een onderwerp aan waardoor iemand boos wordt, en hij kijkt met dezelfde woeste blik naar me en

dezelfde uitdrukking die ik vroeger zag bij de

pestkoppen. De traumatische geassocieerde impliciete herinneringsgedachte zegt: "Ik kan beter doen wat hij wil, anders zal hij me pijn doen." Dat komt heel even in mijn bewuste gedachten, en plotseling voel ik me bang en een beetje verward. De meest gewenste respons voor degene die begeleiding ontvangt, zou zijn om rustig te antwoorden met zoiets als: "Ik zie dat je kwaad bent. Is het mogelijk dat je de boosheid voelt en dan na te gaan, wat voor gedachten echt aanvoelde toen je ze ervoer?" In plaats daarvan veranderde ik snel het onderwerp naar iets wat hem niet boos maakte. Helaas benadeelde deze subtiele trigger mijn onderscheid om tot de beste oplossing te komen, en zo zullen er zich steeds zaken voordoen totdat ik de herinneringen en leugens, die getriggerd worden, identificeer en oplos. Positieve getriggerde gedachten en emoties lijken in het heden troost, bescherming, compensaties of neutralisatie te





bieden tegen de inhoud van impliciete herinneringen van trauma's. De getriggerde positieve gedachten van de onderliggende leugens echter, en de getriggerde positieve emoties van de traumatische herinneringen, zijn vaak het omgekeerde van wat nodig is nu. Zo zijn er bijvoorbeeld in Charlottes vroege jeugd veel gebeurtenissen geweest die leidden tot gedachten dat ze niet welkom was en niet goed genoeg. Ze heeft ook geleerd dat ze zich tijdelijk beter voelde, als ze goed haar best deed en mensen haar bevestigden. Af en toe voelen dat je goed genoeg bent en geaccepteerd, voelde waar aan, en dan voelde ze vertrouwen en zekerheid in plaats van angst en onzekerheid die geassocieerd was met de leugens van niet goed genoeg zijn. En deze getriggerde positieve gedachten en emoties gaven juist verminderd onderscheid en balans in haarzelf. Het waargenomen belang van het triggeren van de situatie, gebeurtenis of gedrag, de beleefde geldigheid van de getriggerde positieve gedachten en de subjectieve intensiteit van de getriggerde positieve emoties, zullen allemaal overdreven worden omdat ze matchen met de onderliggende leugens en wonden (als vereist gedrag voor acceptatie van het moment). Dit overdreven ervaren belang, waargenomen geldigheid en subjectieve emotionele intensiteit zal ons onderscheid aantasten en een goede balans in acceptatie en werken in de weg staan. Het leidt ertoe dat we slechte beslissingen nemen en het veroorzaakt dat we onszelf en anderen verwaarlozen of beschadigen als we aan

het tijdelijk gevoel van opluchting van onze getriggerde gedachten en gevoelens gevolg geven. Om op het voorbeeld hierboven verder in te gaan: eens was Charlotte te laat voor een reis die we gepland hadden om een toespraak te houden omdat ze voor een groep mensen, die erg geïnteresseerd en onder de indruk waren van een programma dat ze ontworpen had, veel te veel tijd besteedde. Toen ze haar getriggerde positieve gedachten volgde, gekoppeld aan hun aandacht en bevestiging, voelde het zo aan dat ze iedere vraag uitgebreid moest beantwoorden. Ze moest alles zo in detail bespreken dat ze daardoor zeker te laat zou komen voor haar volgende afspraak. Ze had natuurlijk ook gemakkelijk een 'leugentje' kunnen bedenken door te zeggen: "Ik voel dat de Heer me leidt om wat langer hier te blijven en meer te delen met deze zusters."

Triggering die ten onrechte als leiding van de Heilige Geest gezien wordt

Getriggerde negatieve emoties leiden vaak tot een vage, intuïtieve, onwillige, subjectieve ervaring, iets te moeten doen. Het eerste gevoel kan zijn: "Ik krijg het gevoel dat ik dit niet moet doen" en daarna de intuïtieve onwillige ervaring van: "Ik krijg het gevoel dat ik dit moet doen" en dit laatste kan gemakkelijk verkeerd geïnterpreteerd worden als leiding van de Heilige Geest. Op dezelfde manier zijn getriggerde positieve emoties vaak het resultaat van een vage subjectieve ervaring die intuïtief energie of aanzet

geeft om iets te moeten doen. "Ik krijg het gevoel dat ik dit moet doen", en ook deze subjectieve ervaring wordt vaak gezien als leiding van de Heilige Geest. Dit wordt erg duidelijk als je er over nadent. Een echte toets van de Heilige Geest voelt vaak aan als een intuïtief, emotioneel zachte druk om iets bepaalds niet te doen en een echte aanwijzing van de Heilige Geest om iets te doen voelt ook als een intuïtief, emotioneel, zachte druk. Deze druk voelt inherent meer dan alleen het gewone: "Ik wil dat of dat niet doen" of "Ik wil dat of dat doen" (Als dat niet het geval was zouden we het niet zien als leiding van de Heilige Geest). Het voelt dus inherent, mysterieus aan, we hebben er geen kloppende, logische verklaring voor (Als we wel een adequate verklaring hadden, zouden we niet denken aan leiding van de Heilige Geest). We voelen soms een toets voordat we tot een logische verklaring komen, maar als we er langer over nadenken zien we het als een logische verklaring. Onze waarneming is dat een plotseling gevoel een juiste toets is van de Heilige Geest die ons aanzet om over de situatie meer na te denken. Op dezelfde manier voelen getriggerde negatieve emoties subjectief en intuïtief met druk aan om dingen niet te doen. Terwijl positief getriggerde emoties op dezelfde manier aanvoelen om dingen wel te doen. De verminderde waargenomen betekenis van iets en de overdreven emotionele intensiteit zorgen er samen voor dat we komen tot een meer dan gewone subjectieve verklaring, die

we gewoonlijk niet op een juiste, logische manier kunnen identificeren door onze getriggerde emoties. Dit komt omdat de getriggerde emoties veroorzaakt worden door impliciete herinneringen die 'onzichtbaar' zijn en door de psychologische defensiemechanismen die verbinding met de onderliggende wonden en leugens verborgen houden. Bovendien zijn de intense subjectieve gevoelens die onze emoties triggeren echt en rechtsgeldig, en beide waar in relatie met het onderliggende trauma. Ze kunnen schuldgevoelens voortbrengen die we onterecht zien als een toestemming of afwijzing van de Heilige Geest. Onze conclusie is dat veel mensen, inclusief wijzelf, getriggerde emoties ten onrechte interpreteren als leiding van de Heilige Geest. Het goede nieuws is dat je betrekkelijk eenvoudig het verschil tussen getriggerde emoties en de leiding van de Heilige Geest kunt onderscheiden, als je eenmaal geleerd hebt om positieve en negatieve getriggerde emoties te herkennen. Dit verbetert het onderscheidingsvermogen en de fijngevoeligheid.

Triggers kunnen ieder aspect van onze relatie met de Heer in de weg staan

Buiten het onderscheid om de leiding van God te kunnen verstaan, belemmert triggering ieder aspect van onze relatie met God. Triggering kan je perceptie van Gods hart en karakter verstoren. Triggering kan ook het contact maken met God verhinderen, net als het ontvangen van dingen van de Heer. Opgeloste triggers kunnen dus blokkades afbreken die onze relatie met de Heer verminderen of beperken. Door traumatische herinneringen op te lossen kunnen we op velerlei wijzen onze relatie met God verbeteren. In een sessie van innerlijke genezing die ik begeleidde, klaagde de persoon die ik hulp gaf dat hij nog steeds pijn ervoer van niet opgeloste traumatische herinneringen. En ze vroeg zich af hoe lang dat nog moest duren voordat het minder werd. Ze kon zich op het moment dat ze dit commentaar gaf de aanwezigheid van God herinneren en daarom moedigde ik haar aan om haar klachten en vragen direct aan God te adresseren. Ze deed dit, wachtte enkele momenten en gaf toen de volgende respons: "Jezus zegt dat Hij van Zijn kinderen houdt en blij is als het lijden minder is geworden, maar dat het belangrijkste doel van alle toestanden met innerlijke genezing is de obstakels te verwijderen tussen onze harten en Zijn hart. Het belangrijkste doel voor emotionele heling is om de blokkades te verwijderen die mensen verhinderen met een open hart tot Hem te komen." Het herkennen en oplossen van triggers leidt er ook toe dat

we 'vurige kolen' kunnen stapelen op de hoofden van onze vijanden. Verder is het leren herkennen en verantwoordelijkheid nemen voor hun triggers in het bijzonder van belang voor leidinggevend. Hoeveel te meer macht personen hebben, des te meer schade kunnen ze aanrichten als ze de verantwoordelijkheid niet nemen voor hun triggers en des te meer zegeningen kunnen ze vrijmaken als ze leren te herkennen waardoor ze getriggerd worden en daar dan verantwoordelijkheid voor nemen.

Herkennen en verantwoordelijkheid nemen voor ons triggeren is moeilijk

Laten we het eerst hebben over de subjectieve kwaliteit van onze impliciete herinneringen. Zoals hierboven al beschreven: als iets in het heden ons herinnert aan een vroegere ervaring, en we memoreren de vroegere herinnering als een expliciete herinnering, dan hebben we een subjectieve ervaring of herinnering, en voelen we het als een herinnering. Als echter een trigger

Als iets in het heden onze impliciete herinneringsinhoud triggert, veroorzaakt dat een subjectief gevoel, dat nu, in het heden, als waar en echt aanvoelt.

in het heden onze impliciete inhoud van de herinnering losmaakt, hebben we geen subjectieve ervaring of herinnering en voelt het niet aan of we ons iets uit het verleden herinneren. Als iets in het heden onze impliciete herinneringsinhoud triggert, veroorzaakt dat een subjectief gevoel, dat nu, in het heden, als waar en echt aanvoelt. Een deel van de uitdaging van het herkennen en verantwoordelijkheid nemen van onze triggers is dat traumatische herinneringen altijd impliciete herinneringen aan gedachten en emoties bevatten, en dat, als ze getriggerd worden, ze altijd voelen als iets dat in het heden gebeurt en bovendien altijd als echt en waar aanvoelt, als een gevoel in het heden. Als iemand getriggerd wordt door een impliciete herinnering van gedachten en emoties zal hun spontane subjectieve perceptie altijd zeggen: "Nee! Dit is niet zomaar een oude herinnering, dit is wat nu speelt!"

De Verbal Logical Explainer

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 onderzoeksstudies en klinische beschrijvingen die beschrijven hoe beperkt de mogelijkheden van de VLE zijn om gebrekkige verklaringen te geven op grond van gebrekkige 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 aanpak 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 rechterhersen helft) 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 kippen schuur 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 verzonnen 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 posthypnotische 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 posthypnotische suggestie doen, zoals: "Als ik drie keer op de tafel met mijn pen tik, sta je op en open 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 gemaakt heeft.

Wat bijzonder duidelijk wordt in dit voorbeeld, en uit voorbeelden die we kennen bij het Korsakov-syndroom, 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 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). En 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,

"Het is een beetje muffig hier, dus dacht ik: laat ik het raam even open doen."

je schadeloos stelt alsof hij of zij ten volle verant-

woordelijk 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. De intelligente crimineel is altijd ernaar op zoek iemand anders de schuld te geven, totdat de zaak gesloten is. De slimme crimineel wil graag iemand veroordeeld zien voor zijn begane 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' het 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....etc.. 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 verantwoordelijkheid neemt 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 dit zelfde 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 onverzoeelijk 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 eenzaam werd. Om meer contact met andere volwassenen te hebben ging John's moeder buitenshuis werken, waar haar schoonheid en intelligentie niet onopgemerkt bleef. 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 ze zelfs als begin van onbehoorlijk gedrag zou kunnen aanmerken. En toch, als hij ziet hoe ze glimlacht naar hun manlijke 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 VLE -verklaringen 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 werd 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.

Andere gebieden van het centraal zenuwstelsel extrapolatie (vanuit iets bekends iets onbekends maken)

Zelfs met alle bovenstaande informatie met betrekking tot de impliciete herinneringen, het VLE en de verzonden verklaringen, is het nog steeds moeilijk te begrijpen hoe ongelooflijk dwingend deze subjectieve ervaring van impliciete herinneringen aanvoelt als waar in het heden en tegelijkertijd dat deze dwangmatige subjectieve ervaringen het geloof vasthouden dat de getriggerde gedachten en gevoelens worden veroorzaakt door gebeurtenissen in het heden. Toen ik dit bestudeerde vond ik het bijzonder moeilijk te begrijpen waarom we de VLE -verklaringen geloven, terwijl het ook op veel punten niet klopt. Bij de hierboven beschreven scenario's zou een systematische evaluatie door een objectieve onderzoeker snel door de zwakheden van Nancy's VLE -verklaringen heen prikken. Ook als ik een van haar goede vrienden zou zijn, zou ik ook veel zwakke punten in haar beoordeling kunnen aanwijzen.

"Een ander puzzelstukje dat onze lichtgelovigheid ten aanzien van de VLE -verklaringen, mogelijk kan helpen verklaren is om ons te realiseren dat het centraal zenuwstelsel extrapoleert (vanuit iets bekends iets onbekends maken) dus iets 'invult' op verschillende niveaus. We krijgen VLE -verklaringen als het centraal zenuwstelsel iets 'invult' op het gebied van verklaringen. In de voorbeelden die we hierboven besproken hebben, zoals met het gespleten hersenexperiment, waarin de onderzoeker vroeg: "Waarom koos je voor de sneeuw-

schuiver?" was er een 'gat' met betrekking op de verklaring daarvan. En in plaats van toe te geven: "Ik weet het niet, ik merk gewoon dat er een zwart gat is wat ik niet kan verklaren", probeert het centraal zenuwstelsel dit gat op te vullen met een verzonden verklaring. Dit is echter een extrapolarisatie, een aangeleerde gok op basis van de informatie die aanwezig is.

Een van de meest dramatische voorbeelden van extrapolatie van het centraal zenuwstelsel (czs) is het invullen van 'de blinde vlek' op ons netvlies. Ik denk dat net zoals het centraal zenuwstelsel de blinde vlek invult, dit soms ook kan gebeuren met de 'zwakke' verklaringen van het VLE.

Het overbekende ontkennen en zelfbedrog

Dit zijn volgens mij de laatste stukjes van de puzzel. De meeste van ons willen niet echt weten hoe disfunctioneel we zijn (of misschien hebben we nog niet de capaciteit om met onze disfunctie volledig goed om te gaan). We willen vaak niet erkennen hoe vaak we getriggerd worden, hoe vaak we door onze perceptie, gedachten, emoties, en impliciete herinneringen door niet verwerkte trauma's getriggerd worden. We willen vaak ook niet zien hoe vaak hoeveel van onze verklaringen, vaak zwak zijn om onze getriggerde reacties te rechtvaardigen. De meest algemene verdediging is, dat we gewoon niet weten wat we met al die informatie moeten doen die niet klopt in ons verhaal. Daarom letten we niet op de aanwijzingen die ons duidelijk maken dat we iets missen. We slaan geen acht op het feit dat "Er iets niet klopt in het verhaal". We letten niet op de feiten die ons vertellen dat er iets mis is met de manier waarop we naar onszelf en de wereld om ons heen kijken. Het is verwonderlijk hoe gemakkelijk we ons zelf iets wijs kunnen maken, vooral als we dat zelf willen. Het

is vrij gemakkelijk om een blinde vlek te handhaven, vooral als we niet willen zien wat achter die blinde vlek zit. Lichtgelovigheid is vrij gemakkelijk te verklaren, vooral als iedereen erbij gebaat is.

Trauma houdt noodzakelijkerwijze ook inadequate bronnen in

Een deel van de definitie van trauma (in het huidige Wilder/Lehman -model) is een situatie die onze capaciteit en volwassen tools overstijgt. Een intrinsiek deel van deze definitie van trauma is dat we niet genoeg noodzakelijke bronnen hebben. Als iemand door een moeilijk en pijnlijk proces gaat, en er zijn veilige volwassenen bij hem, die op hem afgestemd, luisterend, toetsend en betrokken enzovoort zijn, zal hij bijna nooit getraumatiseerd raken. Daarom is het zo dat de meeste traumatische herinneringen juist voorbeelden zijn waarin er een afwezigheid van betrokkenheid en een afwezigheid van mensen die naar hem luisterden, hem begrepen, op hem afgestemd waren, zijn pijn herkenden en de moeite van de situatie bevestigden. Jammer genoeg is het een bijna universeel aspect van trauma dat problemen veroorzaakt als subjectieve ervaringen zich mixen met traumatische impliciete herinneringen en VLE -verklaringen. En wel omdat impliciete herinneringen aanvoelen als in het heden als deze componenten getriggerd worden. "Ik wacht nog steeds totdat iemand naar me wil luisteren, die me begrijpt, die afgestemd is op me en mijn pijn herkent en de moeite waarin ik ben bevestigd" en dit voel nu in het heden ook als waar aan. En hier komen we het probleem weer tegen omdat ik wil dat ze me erkenning geven voor de volle honderd procent van mijn impliciete herinneringen en ik wil dat ze erkenning, acceptatie geven, en instemmen met mijn beoordeling van de situatie, inclusief dat mijn perceptie dat de impliciete herinneringspijn veroorzaakt wordt door het heden en dat mijn VLE -verklaringen die gebaseerd zijn op een impliciete herinneringsinhoud juist in het heden zijn. Als ik getriggerd raak, voelt het meestal als waarheid aan als er iemand is (meestal Charlotte, mijn vrouw) die me begrijpt, erkent en bevestigt in mijn geprojecteerde impliciete herinneringsinhoud en mijn verzonden VLE -verklaringen. Als ze dat weigert te doen, en in plaats daarvan suggereert dat ik getriggerd ben, voelt het als een verkeerde afstemming aan en resonanceert met 'het gebrek van inadequate bronnen' en aspecten van het originele trauma, namelijk: impliciete herinneringen van niet begrepen zijn, niet een goede afstemming bereiken, geen erkenning van

mijn pijn en geen bevestiging van mijn beoordeling van de situatie. Dat gebeurt in het heden en wordt geprojecteerd op iemand die suggereert dat ik getriggerd wordt (alweer, meestal Charlotte). Mijn ervaring is dat het behulpzaam is dat mensen opzettelijk dit aspect herkennen en erkennen en op zijn waarde schatten om zo af te stemmen op het hele scenario. Als ik bijvoorbeeld iemand probeer te helpen herkennen dat zijn tegenwoordige ervaringen veroorzaakt worden door een trauma uit het verleden, waaruit impliciete herinneringen voortkomen, zeg ik tussen neus en lippen: "Ik denk dat je pijn en interpretatie van wat er gebeurt duidelijk wordt als alle stukjes van de puz-

"Ik wacht nog steeds totdat iemand naar me wil luisteren, die me begrijpt, die afgestemd is op me en mijn pijn herkent en de moeite waarin ik ben bevestigd"

zel op zijn plek vallen. Ik zie dat je echt pijn heb, maar ik denk dat een deel van je gedachten en pijn voortkomen uit een oud trauma. Als je ermee akkoord gaat, wil ik de Heer vragen ons te helpen om enige herinneringen die er mee te maken hebben, naar boven te brengen. Ik veronderstel dat je pijn en beoordeling over de situatie ten volle duidelijk worden in de context van het originele, oude trauma".

Specifieke zaken die bij het verzet tegen het herkennen en verantwoordelijkheid nemen voor het triggeren voorkomen

Vele traumatische ervaringen houden in dat men zich afgewezen, beschuldigd, of beschadigd voelt in plaats van begrepen, gehoord, erkend, verbonden en geloofd. Als bijvoorbeeld een kind mishandeld of misbruikt is door een naaste familielid, dan is het voor de rest van de familie moeilijk om te gaan met de pijnlijke consequenties van deze verschrikkelijke realiteit; soms willen ze dat niet, en zo kunnen ze het kind aanvallen en beschuldigen. Jammer genoeg horen we vaak verhalen als: "Toen ik mijn moeder vertelde dat opa me misbruikte, waste ze mijn mond met zeep, en maakte me duidelijk dat ik een flink pak voor mijn broek zou krijgen, als ik ooit zoiets nog eens zou zeggen!" of "Toen ik mijn vader vertelde dat mijn broer me dwong om seks met hem te hebben, zei hij dat ik me dan maar niet zo uitdagend moest kleden." De trieste gewone component van trauma, veroorzaakt gewoonlijk problemen. Maar

als het gemixt wordt met subjectieve ervaringen van impliciete herinneringen en verkeerde verklaringen van de VLE wordt het helemaal erg. Als het originele trauma van destijds, in het heden als waar aanvoelt en VLE -verklaringen zich richten op mensen in het heden en suggereren dat men mogelijk hierdoor getriggerd wordt, activeert het de gevoelens van de originele beleving, zoals afwijzing, beschuldigingen en beschadigingen. Als dit gebeurt, komt de impliciete herinneringsperceptie van afwijzing, beschuldigd en beschadigd worden onmiddellijk tevoorschijn in het heden en associeert de VLE -verklaringen en focust onmiddellijk op wat hem mogelijk ook kan triggeren. Als ik op een dergelijke manier door herinneringen getriggerd word en Charlotte suggereert dat het mogelijk een oud trauma is dat opspeelt, dan voelt het dwingend als bijzonder waar aan dat ze me afwijst beschuldigt en beschadigt. "Oké! Iedereen is onschuldig, en het echte probleem is dat ik getriggerd ben. Als ik niet getriggerd ben en disfunctioneel reageer was alles prima in orde!" "Als we Karl de schuld geven kan iedereen zijn eigen schuld negeren!"

Verder is het zo dat velen van ons ervaringen hebben, waar het niet veilig is om te erkennen dat we iets fout doen. Zelfs goede en liefhebbende ouders kunnen heel erg getriggerd worden en kennen perioden waarin ze buiten proporties reageren op iets wat hun kinderen doen.

In het volgende deel gaan we kijken naar wat we kunnen doen om de giftige inhoud van de traumatische herinneringen en gedachten en verklaringen van het VLE te neutraliseren en genezen.

© K.D. Lehman MD, aug. 2008
© Vertaald door Gerard Feller
(met dank aan André Roosma)



Dr. Karl Lehman is christenpsychiater. Hij heeft een kleine praktijk, naast zijn werk als mentor en trainer van andere professionele en pastorale hulpverleners. Hij is gespecialiseerd in christelijke innerlijke genezing. Hij besteedt veel van zijn tijd aan interdisciplinaire studie en het ontwikkelen van trainingsmaterialen, samen met zijn vrouw Charlotte Lehman Mdiv. Veel van hun materiaal is beschikbaar via www.ktlehman.com. Karl gebruikt verschillende bronnen waaronder medische, wetenschappelijke; hij heeft een uitgebreide studie gemaakt van de theopostic principes van dr. Ed Smith, en het Life Model en de hersensynchronisaties zoals die ontwikkeld en onderwezen worden door dr. James Wilder Ph D. Hij gebruikt daarnaast veel wetenschappelijke studies van Allan Schore Ph D en Daniel Siegel MD.

De Verbal Logical

In het eerste artikel over VLE (juli 2009) dat op onze website www.stichting-promise.nl is na te lezen, is er gesproken over impliciete en expliciete herinneringen. 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 VLE een rationale betekenis geven die 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 het 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 verbindingcircuits van relaties, zo verminderen gedachten en emoties steeds meer ons onderscheidingsvermogen en het kan zeker ons geestelijk leven en de relatie met Jezus Christus in de weg staan. Hoe kunnen we de giftige inhoud van de traumatische herinneringen en gedachten

en verklaringen van het VLE neutraliseren en genezen?

A Ik moet mijn verantwoordelijkheid nemen voor MIJN getriggerde en traumatische inhoud van MIJN VLE -verklaringen

Vaak reageren we op een bijzonder vijandelijke en onvolwassen manier op onze triggers. We doen net alsof de door de triggers opgewekte nare gevoelens en gedachten voornamelijk de verantwoordelijkheid van de ander zijn, zodat het voor ons gemakkelijker is hier mee om te gaan. We eisen dat ze 'bewijzen' dat het niet hun verantwoordelijkheid is, voordat we toegeven getriggerd te worden door de VLE -verklaringen, en we zijn bereid ieder bewijs aan te vechten. En als we dan eindelijk bereid zijn de invloed van traumatische impliciete herinneringen in ons leven nu te erkennen, dan verwachten we dat anderen tijd, energie en financiën inzetten voor de emotionele genezing van de traumatische gevolgen. Dit kinderlijke, onvolwassen gedrag heeft vaak grote gevolgen. In tegenstelling tot dit gedrag kunnen we bewust, voortvarend, pro-actief onze verantwoordelijkheid hierin accepteren en initiatieven nemen voor deze geweldige uitdaging. We moeten vooral

zien dat het onze verantwoordelijkheid is. Dat valt niet mee, zoals we al beschreven hebben, want het is erg moeilijk om de waarheid te horen als het gaat om triggers en VLE -verklaringen. Verantwoordelijk nemen hiervoor, betekent het ontwijken van een wespennest door het accepteren van de 'moeilijke waarheid' van anderen. moeten we zelf een weg vinden Dit gaat wat gemakkelijker als anderen suggereren dat ik mogelijk getriggerd word. In mijn eigen ervaring weet ik dat ik geholpen ben door mijn vrouw Charlotte, die de suggestie opperde dat ik getriggerd werd. Dit wekte in eerste instantie veel negatieve non relationele reacties op, maar door haar suggestie te overwegen merkte ik dat mijn beslissing om verantwoordelijkheid te nemen over mijn triggers, me geholpen heeft. Mannen en vaders, willen jullie op een moedige en heroïsche wijze je vrouw en kinderen dienen? Wees dan moedig en heldhaftig in de strijd met je triggers en verkeerde VLE -verklaringen. En dat geldt ook voor vrouwen en moeders! Gelovigen, willen jullie op heldhaftige en moedige wijze God dienen? Ga de strijd met je triggers aan! U denkt misschien dat ik een beetje overdrijf, maar als u die strijd aanbindt zult u merken dat het een grote uitdaging in uw leven is. Nodig anderen





Explainer (VLE)

Het herkennen van impliciete herinneringen en VLE-verklaringen is ook noodzakelijk om onderliggende trauma's bloot te leggen.

uit u te helpen om de triggers te herkennen.

B Het blootleggen en oplossen van de onderliggende trauma's.

Zoals al eerder beschreven proberen ons brein en onze geest traumatische gebeurtenissen op een specifieke manier te verwerken. Als die verwerking succesvol verloopt, gaan we door de moeilijke gebeurtenis zonder getraumatiseerd te raken. We verwerken emotioneel en cognitief de gebeurtenis op een gezonde manier zonder dat een giftige inhoud achterblijft. De op deze adequate manier verwerkte pijnlijke herinneringen dragen bij tot onze kennis, vaardigheden, empathie, wijsheid en volwassenheid. Maar er kunnen bij de verwerking ook veel dingen in de weg staan. Het goede nieuws is dat de giftige inhoud van een traumatische herinnering op elk tijdstip in het leven permanent verwijderd kan worden, als de niet afgemaakte taken van verwerking wel goed doorlopen worden. De giftige inhoud is definitief verwijderd en daarom is het ook zo belangrijk voor deze processen verantwoordelijkheid te nemen. Het slechte nieuws is dat traumatische herinneringen moeilijk te benaderen zijn. Voor het verwerken van traumatische herinneringen zijn bepaalde voorwaarden en bronnen

nodig. Voor een praktische en strategische aanpak van psychotherapie voor emotionele genezing, die op een consistente wijze een permanente oplossing voor traumatische herinneringen wil bewerken, is het noodzakelijk de volgende punten te doorlopen.:

- Zoek naar de condities en triggers die toegang geven tot de traumatische herinnering en activeer die opzettelijk.
- Zoek naar de voorwaarden en motivatie die nodig zijn om open te staan voor verandering en stimuleer die.
- Zoek naar de bronnen en tools die nodig zijn en reik die aan om de onafgemaakte taken van traumaverwerking succesvol te beëindigen.

Op ieder moment dat de noodzakelijke voorwaarden en noodzakelijke bronnen en bereidheid tot verandering er zijn, kan men permanent bevrijd worden van de giftige inhoud van traumatische herinneringen.

C Het herkennen en erkennen van de 'onzichtbare' impliciete herinneringen en VLE-verklaringen en het kiezen voor de waarheid.

Iedere specifieke traumatische herinnering die opgelost wordt is een stap vooruit, maar niemand zal snel klaar zijn met

al zijn traumatische herinneringen. Het herkennen van impliciete herinneringen en VLE-verklaringen is ook noodzakelijk om onderliggende trauma's bloot te leggen. We kunnen ons zelfs afvragen of we überhaupt met de onderliggende trauma's bezig moeten gaan als er niet eerst de erkenning is voor de onderliggende triggers en VLE-verklaringen. Let daarom op specifieke indicatoren waaruit kan blijken dat je getriggerd wordt. Zoals artsen kijken naar tekenen en symptomen die diagnostische indicatoren zijn voor bepaalde ziekten, zo moeten we leren de tekenen en symptomen van triggering te herkennen.

- 1) Een overdreven reactie op een specifieke situatie. Als ik getriggerd word zal ik in het heden met dezelfde intensiteit reageren als in de vroegere situatie van de niet verwerkte traumatische herinnering. Hoe meer dramatisch en onaangepast de reactie in het heden is, hoe duidelijker de trigger. Op een kleine actie volgt een grote reactie.
- 2) De groei in volwassenheid is tot stilstand gekomen. Naarmate ik in het heden beïnvloed wordt door niet verwerkte herinneringen van een traumatisch voorval in het verleden, zal ik

in het heden op problemen reageren op het niveau van volwassenheid die ik had ten tijde van het trauma. Charlotte en ik hebben ontdekt dat dit een zeer betrouwbare indicator is, zelfs zo dat het vaak zelfs het eerste subtiele teken is dat een van ons getriggerd wordt. Als we bij onszelf kinderlijke gedragingen, gedachten en reacties herkennen, roepen we onszelf tot de orde: 'Word ik getriggerd?' En meestal zijn we in die situaties in staat de impliciete herinneringen te herkennen als reacties van een onvolwassen niveau van vroeger.

- 3) De mate waarin we iets kunnen verwerken is tot stilstand gekomen. Als ik getriggerd word zal ik reageren op problemen op een manier die ik had ten tijde van de herinnering. Daarom zal ik naarmate ik meer beïnvloed word door de herinneringen van onverwerkte trauma's op een onvolwassen manier, met een zwak geloof, een slechte capaciteit, verminderde creativiteit en flexibiliteit reageren op triggers, afhankelijk van de tijd en leeftijd waarop ze ontstonden. Als ik bijvoorbeeld nu sterk getriggerd word door een angrijge situatie die ik op vijfjarige leeftijd in de speeltuin heb meegemaakt, zal ik als die gevoelens getriggerd worden, nu reageren als een bang en overweldigd kind. Dit soort reacties kan zelfs ook in andere problemen een rol spelen waardoor ik gauw bang en verward kan worden.

- 4) Algemene geïrriteerdheid. Als ik niet getriggerd ben, heb ik een groot vermogen irritante situaties te handelen en op ergernissen mild te reageren. Als ik niet getriggerd ben en volledig gesynchroniseerd en volledig mezelf ben, is er veel nodig om me van streek

te maken. Ik kan een behoorlijke portie frustratie, teleurstelling en lichamelijk ongemak, vermoeidheid, onaangepast gedrag van anderen verdragen. Maar als ik getriggerd word, verandert dat dramatisch. Als ik niet getriggerd word, beschouw ik mezelf als tolerant, maar dat verandert in irritant gedrag als ik getriggerd word. Het is zelfs zo dat geïrriteerdheid altijd wel een teken is dat ik moet erkennen (alweer) getriggerd te worden. Geïrriteerdheid is een zodanig betrouwbare indicator geworden, dat ik geleerd heb even een 'trigger-time out' te nemen als ik merk dat kleine dingen die me normaal niet irriteren me nu dwars zitten. Ik stop waar ik mee bezig was en zoek naar iets wat me triggert, wat bijna altijd (al-

tijd?)



het geval is. Een trauma is per definitie een situatie die ik niet kan controleren en als ik al in een dergelijke (herinnerde) situatie ben, dan voelt zelfs de kleinste strubbeling als een onoverkomelijk probleem. Bovendien is het zo dat traumatische herinneringen vaak herinneringen uit de jeugd zijn en we, zoals eerder beschreven, kinderlijk reageren naarmate we traumatisch getriggerd worden. Het moet me niet verbazen dat ik op kleine strubbelingen niet mild maar irritant reageer als ik me realiseer dat ik deze kleine ergernissen probeer op te lossen met een behoorlijk tekort aan 'bronnen en

gereedschappen' van een getraumatiseerd kind. Als ik getriggerd word zijn mijn opgeklopte emotionele reacties net zo als wanneer ik in toenemende mate lichamelijk reageer als ik verwond raak. Als mijn lichaam helemaal gezond is kan iemand tegen me aanstoten zonder dat ik het zelfs merk. Als ik echter kneuzingen of schaafwonden heb, zal zelfs het kleinste contact op de plaats waar ik al verwond ben een verbazingwekkende hoeveelheid pijn en een intense reactie veroorzaken. Een soortgelijke reactie vindt plaats als ik getriggerd word en er al een emotionele wond bestaat. Dan zal zelfs de kleinste 'aanraking' een behoorlijke pijnlijke reactie veroorzaken. Zelfs als ik lichamelijk ziek en

uitgeput ben, ben ik alleen geïrriteerd als

ik ook getriggerd word. Ik heb me erover verwonderd dat terwijl ik geweldig uitgeput en ziek was, ik nog steeds helemaal gesynchroniseerd was, niet getriggerd en volkomen mezelf. Als dit het geval is heb ik erg veel geduld. Mijn indruk is echter dat vermoeidheid, lichamelijke ziekte vaak tot veel irritaties leiden, omdat ze ons kwetsbaar maken voor triggers en snel

onverwerkte trauma's triggeren.

- 5) Woordgebruik. Het woordgebruik wat je gedachten vertolkt (voordat je ze bewerkt voor anderen) zal overeenkomen met de leeftijd van wat geactiveerd is. Iedere keer als ik getriggerd werd, merkte ik dat in bepaalde conflicten met Charlotte een van mijn spontane invallen was om haar te betitelen als een 'stom kind' op lagere school niveau.
- 6) Gedachten en emoties hebben geen referenties. Als impliciete herinneringen onverwerkte trauma's triggeren, zullen de gedachten en emoties van vroeger in het heden geprojecteerd worden. De gedachten en emoties



Gedachten en emoties hebben geen referenties.

voelen als waar en betrouwbaar in het heden aan, maar als je zorgvuldig en eerlijk de huidige situatie onderzoekt, zul je merken dat de getriggerde gedachten en emoties niet echt overeenkomen met betrouwbare referenties in het heden.

- 7) Op triggers focussen lost het probleem niet op. Focussen op triggers in het heden alsof dit het werkelijke probleem is, leidt nooit tot een oplossing op lange termijn. Bijvoorbeeld wanneer je emotionele wonden hebt dat je niet gewaardeerd wordt, en die voortdurend getriggerd worden in iedere werkplek, waardoor in ieder werk wat je doet deze gevoelens en gedachten ervaren worden. Jouw VLE komt steeds met verklaringen waarom je werk het eigenlijke probleem is, bijvoorbeeld: "Dit is niet het juiste werk voor me en het past niet bij mijn interesses en talenten". Of: "Mijn leidinggevende is.....of mijn collega's zijn.....Of de werkgever geeft niet de juiste training en onderwijs voor een werk" enzovoort. Maar wat voor werk je ook doet, iedere keer zullen dezelfde gedachten en gevoelens geactiveerd worden. Als het huidige probleem echt het werkelijke probleem zou zijn, dan zou een andere baan zoeken de oplossing zijn. Als je bijvoorbeeld voortdurend gefrustreerd wordt en weinig echte voldoening

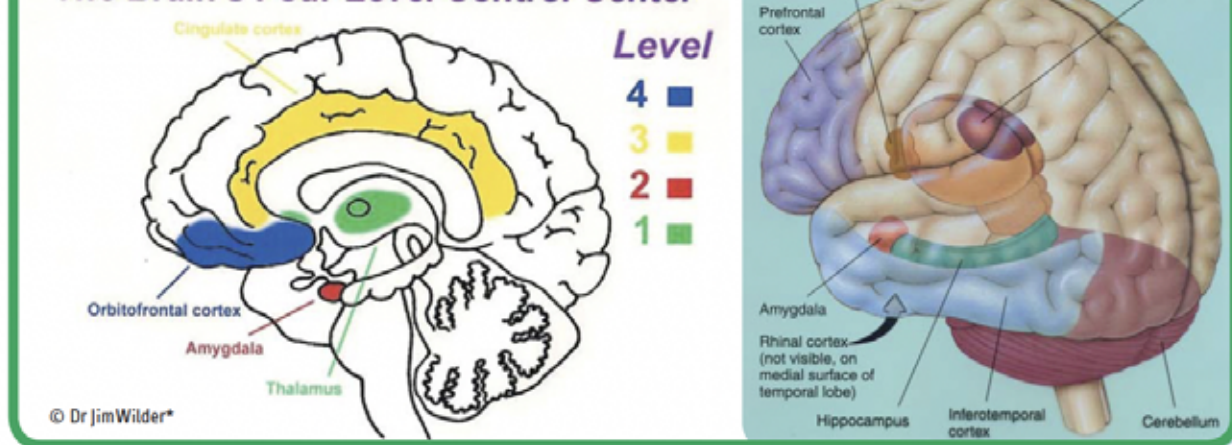
ervaart omdat je talenten niet passen bij het werk dat je doet, kun je iets anders zoeken en je probleem is opgelost. Maar als in je nieuwe baan weer dezelfde problemen opduiken is het duidelijk dat je weer getriggerd wordt door oude emotionele wonden.

- 8) Ben je van streek of beledigd door de vraag: "Word je getriggerd?" Zoals al eerder beschreven en inherent aan het trauma is dat je niet de noodzakelijke bronnen en gereedschappen hebt. Als iemand door een pijnlijke ervaring heengaat samen met een volwassen persoon die betrokken is, luistert, erkenning geeft, verbonden is enzovoort, zal zo iemand bijna nooit getraumatiseerd raken. Veel traumatische herinneringen hebben juist in zich dat men niet gehoord, begrepen of erkend wordt. Als de mogelijkheid geopperd wordt van triggers met een klein beetje beschuldiging, oordeel of gebrek aan goede afstemming, kan het juist dat deel van de originele pijn triggeren. Veel traumatische herinneringen voelen aan als beschuldigen, aantijgingen, niet gehoord of begrepen worden. Als dit het geval is zal zelfs een voorzichtige suggestie in de richting van triggers, juist een pijnlijke herinnering wakker maken.

Door mijn ervaringen heb ik geleerd verschillende subjectieve gebeurtenissen te herkennen.

- Niet getriggerd, niet getriggerd. Soms ben ik in het begin niet getriggerd, en triggert de vraag of ik getriggerd ben, me niet. In die situaties voel ik geen defensieve reacties of ergernis als iemand vraagt of ik getriggerd ben. Ik voel me echter rustig en nieuwsgierig en reageer dan meestal met zoiets als: "Ik vraag me af waarom je denkt dat ik getriggerd ben?"
- Niet getriggerd, getriggerd. Soms ben ik in het begin niet getriggerd, maar triggeren de vragen zelf me. Dit gebeurt vooral als ik denk dat de vraagsteller op een oordelende of beschuldigende toon vragen stelt. In die situaties word ik defensief en geïrriteerd, maar het begint slechts langzaam en het is niet zo intens.
- Ik word meer en meer getriggerd. Als ik in het begin al getriggerd ben en iemand me vraagt of ik getriggerd ben, dan reageer ik onmiddellijk en voel me veel intenser geërgerd. Als ik hier later aan terugdenk, dan bedenk ik dat ik al aardig over mijn toeren was en dat de vraagsteller mijn wonden nog eens open haalde. Mijn reactie was een onmiddellijke, negatieve, directe respons. Buiten alle proporties. Een feit is dat naarmate ik meer werk aan het tweede niveau van triggering,

The Brain's Four Level Control Center



* Zie voor de betekenis van de niveaus het vorige artikel (onder het kopje 'Enkele fundamentele principes')

ik meestal alleen nog defensief en in ieder geval minder intens reageer als Charlotte mij vraagt of ik getriggerd ben.

- 9) Herken bestaande gevoeligheden. Na enige tijd kan iemand steeds beter leren bepaalde situaties van triggering te herkennen.
- 10) Ik ben niet blij bij mensen te zijn, waar ik normaal wel graag bij ben, en waarop ik me verheug. Ik heb de laatste jaren in mijn eigen leven deze fenomenen uitgebreid geobserveerd. Ik heb gemerkt dat als ik niet blij ben dat Charlotte bij me is, ik bijna altijd getriggerd ben. Als ik niet getriggerd ben, ben ik helemaal gesynchroniseerd en onvoorwaardelijk blij, bij Charlotte te zijn. Ik kan mezelf zijn, graag bij haar zijn, ongeacht hoe ze zich voelt of hoe ze zich gedraagt. Als ik in deze optimale conditie ben en zij is ook blij bij me te zijn, ervaren we een wederzijdse en toenemende blijdschap, bij elkaar te zijn. Dit kan alleen zo goed gaan als de relationele verbindingen, zoals elders beschreven, goed zijn. Als ik getriggerd ben door impliciete herinneringen en ik gefocust ben op oplossingen en de aanwezigheid van Charlotte zie als een bron om er mee om te gaan, dan gaat het er veel meer om dat ik blij ben bij Charlotte te zijn dan dat Charlotte blij is bij mij te zijn. Ik ben dan in de ontvangst-modus. Ik voel me dan als een kind dat blij is zorg te ontvangen van een veilige en zorgzame volwassene. Ik ervaar Charlottes aanwezigheid als een waardevolle aanwezigheid en ik ben blij voor elke wijze waarop ze eraan bijdraagt mijn probleem op te lossen (mijn pijn te verminderen). Maar ik straal niet de 'blij om bij je te zijn' -energie uit op de manier zoals ik ben als ik niet

getriggerd ben en volledig gesynchroniseerd en emotioneel aanwezig, en volkomen mezelf ben. Een belangrijke aanwijzing hier is, dat ik alleen blij ben als Charlotte er is en ze blij is met me en in staat is me te helpen. Als dit niet het geval is, bijvoorbeeld omdat ze afgeleid is of getriggerd, dan ben ik gepikeerd over haar in plaats van dat ik blij ben dat ze er is. Soms ben ik getriggerd en is de giftige inhoud van mijn impliciete herinneringen gericht op Charlotte. Afhankelijk van de mate waarin ik getriggerd word, voelt Charlotte aan als het probleem of de vijand. Ik voel dat ik me ten opzichte van haar moet verdedigen en heb sterk behoefte van haar weg te gaan in plaats van blij met haar te zijn. Ik voel een sterke weerstand en negatieve energie tegen iedere vorm van fysieke intimiteit met haar. Ik wil niet met haar in dezelfde kamer zijn, laat staan dat ik me tot haar aange trokken voel of seks met haar wil. In dit scenario heb ik de toegang tot al mijn relationele circuits verloren en is er ook de negatieve impliciete herinneringsinhoud die specifiek tegen Charlotte gericht is.

- 11) Niet in staat om de aanwezigheid van God te ervaren of zich met Hem te verbinden. Als je getriggerd wordt, kan dat je mogelijkheid om God te ervaren in de weg staan. Wat mijzelf betreft is dat niet altijd het geval als ik getriggerd word. Als ik echter de aanwezigheid van God niet meer ervaar en me niet verbonden voel, ben ik bijna altijd getriggerd. Vooral als je in je leven leert steeds meer de aanwezigheid van God te ervaren, en het een belangrijke basisbehoefte in je leven wordt, is het niet voelen van die aanwezigheid altijd de sterkste

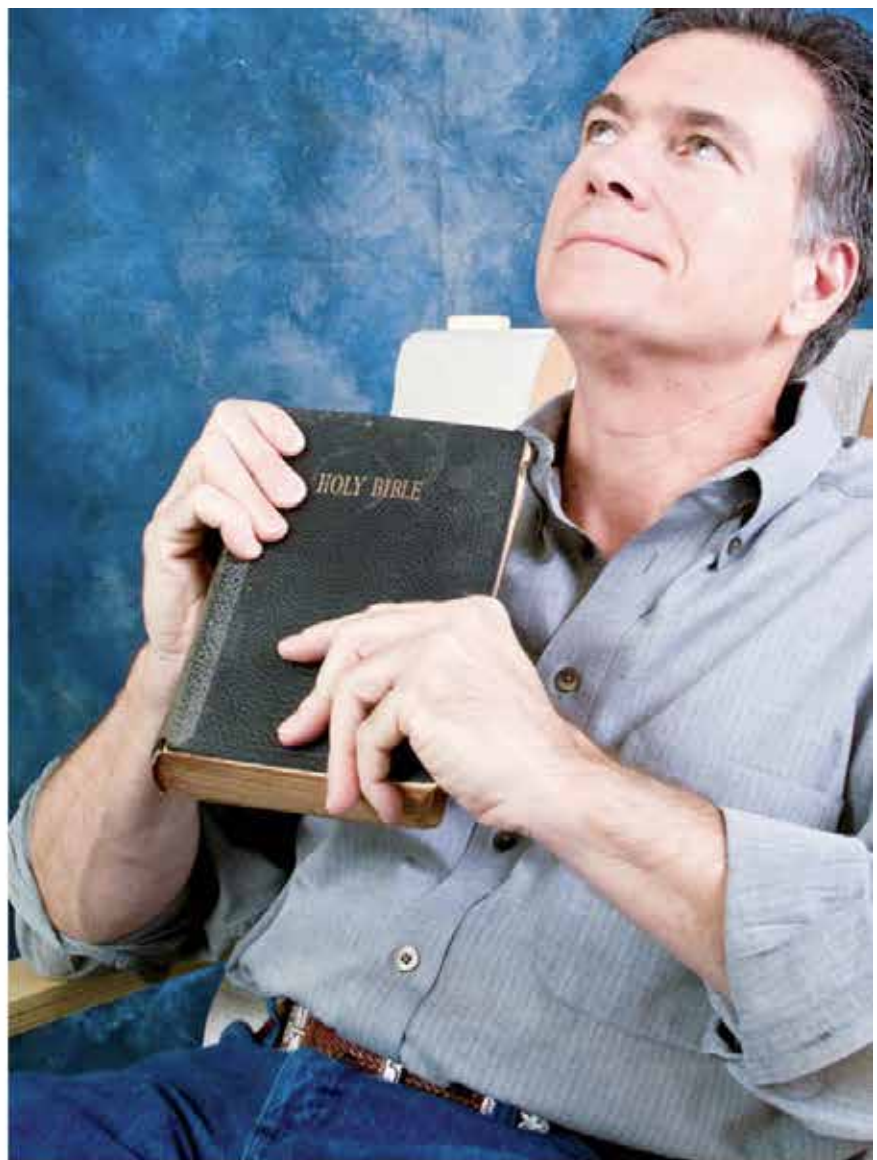
aanwijzing dat je getriggerd wordt. Daarvoor is het nodig dat je weloverwogen kunt analyseren hoe het is als je de aanwezigheid van God voelt en wanneer niet. Let wel: ook hier is het nodig dat de relationele circuits die we later bespreken goed functioneren.

De consequenties van taken die niet goed doorlopen worden. (zie ook op onze website een uitgebreide beschrijving <http://www.stichting-promise.nl/artikelen/jim-wilder/4-hersensynchronisatie.htm>) Veel van wat in de bovenstaande punten genoemd is past in een bredere context van (ontwikkelings)taken die niet goed afgemaakt zijn. Onze definitie van trauma was: pijnlijke ervaringen die niet goed verwerkt zijn, waardoor de giftige inhoud in traumatische herinneringen wordt meege dragen en zo direct van invloed zijn op taken die niet afgemaakt worden. Als bijvoorbeeld iemand niet in staat geweest is om op niveau 3* een pijnlijke ervaring te verwerken, dan zal de traumatische herinneringsinhoud door deze ervaring tevens een verlies aan toegang tot de relationele circuits betekenen; dit gebeurt als direct gevolg van het falen van het verwerken op niveau 3*. Als iemand niet in staat is op niveau 4* iets te verwerken of een manier vindt om met iets om te gaan, dan zal de traumatische inhoud voor deze ervaring onder andere zijn dat men zichzelf incapabel vindt. Als iemand niet in staat is op niveau 5* pijnlijke ervaringen goed te verwerken, dan zal de traumatische herinneringsinhoud voor deze ervaring verwarring betekenen. Dat betekent dat de persoon die niveau 5* niet goed verwerkt, geen juiste betekenis aan deze ervaring geeft hetgeen verstoorde interpretaties en daardoor verstoorde emotionele associaties veroorzaakt (verkeerde VLE -verklaringen). Zoals eerder

beschreven, wanneer een traumatische herinnering door bepaalde stimuli in het heden geactiveerd wordt, verschijnt de giftige inhoud van de impliciete herinnering en dit zal op zijn beurt tot gevolg hebben dat de niet goed doorlopen taken van de originele ervaring ook weer 'wakker' worden. Het is dan ook mogelijk dat iemand een pijnlijke situatie in het heden niet kan verwerken en dat de consequenties van dit falen in het heden gezocht worden. Mijn ervaring is echter dat de gevolgen van het niet goed verwerken meestal komen door impliciete herinneringen van niet verwerkte trauma's. Daarom geloof ik dat de consequenties van niet goed verwerkte taken in het brein, zoals een gebrek aan toegang tot relationele circuits, zich onbekwaam voelen of verward, of verkeerde interpretaties en ongepaste emoties door verkeerde en verstoorte interpretaties, tekenen zijn van een mogelijke triggering.

Pas op voor verlies aan verbindingen in relaties

We zijn geschapen om relationele wezens te zijn, in relatie met God en anderen. Ons verstand en onze geest zijn geschapen met een verlangen naar relaties, en functioneren het beste in relaties. De Heer heeft zelfs specifieke circuits in onze biologische hersenen geschapen voor dit verlangen naar relaties. Als deze circuits werken zoals ze bedoeld zijn, zal het onze natuurlijke spontane reactie zijn ons relationeel verbonden te voelen en een verlangen naar relaties te hebben. We zullen andere relationele wezens ervaren waarvan we ons bewust zijn dat ze zichzelf zijn, we zullen betrokken zijn op wat anderen denken en voelen en we zullen de aanwezigheid van anderen ervaren als een emotionele bron en we zullen liefde in het samenzijn ervaren. Helaas kunnen verschillende problemen verlies en toegankelijkheid van deze relationele circuits veroorzaken. Als dat gebeurt zal onze spontane ervaring juist onverbondenheid zijn en willen we zelfs niet relationeel verbonden zijn. We willen anderen niet ervaren als relaties, we komen niet in contact met wie ze zijn en we voelen geen betrokkenheid op wat anderen denken of voelen en we willen niet blijdschap in het samenzijn ervaren. Een van de problemen die tot relatieverlies kan leiden het gersingschatten van afhankelijkheid. Als je dit veel ervaart zul je gaan merken dat de verbindingscircuits 'off line' blijven. Ook het ervaren van pijnlijke emoties die direct onze emotionele verwerking vaardigheden overweldigen zijn zaken die toegang tot relationele circuits verstoren. Het meest voorkomende probleem wat leidt tot relationeel verlies zijn traumatische herinneringen. Als de niet verwerkte inhoud



van een dergelijke herinnering vrij komt, zullen, iedere keer dat deze herinneringen getriggerd worden, de relationele circuits uitgeschakeld worden. Ik heb gemerkt dat het, verbazingwekkend genoeg, gemakkelijk te herkennen en te erkennen is wanneer deze relationele circuits minder worden. Echter het is na vele jaren nog moeilijk toe te geven dat ik getriggerd ben en verstoorte VLE-verklaringen heb. Dit is gelukkig minder moeilijk dan het erkennen van het relationeel verlies.

Opnieuw toegang krijgen tot relaties

Een van de meest schade-veroorzakende gevolgen van getriggerd zijn is het verlies van je relationele circuits en de gevolgen die dat heeft om je heen. Een van de belangrijkste zaken is dan om weer in contact te komen met mensen waar je mee te maken hebt. Weer contact maken zal je hersenen helpen om beter en efficiënter te functioneren. Het is mogelijk om die toegang weer te verkrijgen zelfs als je geen tijd hebt, of emotionele flexibiliteit of andere bronnen die noodzakelijk zijn voor het permanent oplossen van

het onderliggende probleem. Het nemen van verantwoordelijkheid voor triggers en verstoorte VLE-verklaringen betekent tegelijk verantwoordelijkheid nemen om weer relationele vaardigheden op te pakken. Gelukkig weet de Heer ook van dit relatieverlies en heeft Hij een plan om weer 'on line' te gaan. Hij heeft onze hersenen zo ontworpen dat als we ervaren dat iemand bij ons is in de pijn, en we ervaren dat die persoon blij is om bij ons te zijn en wij het gevoel hebben dat hij ons hoort en begrijpt in onze pijn, dat het ons relationele circuit weer op gang brengt. Als er mensen in onze gemeente zijn die weten hoe ze op ons afgestemd kunnen worden, die naar ons luisteren en bij ons zijn, en als we dan onze verwarde emoties en gedachten kunnen delen met een van deze vrienden, kan dat al genoeg zijn. Voor mensen die de Heer vanuit een persoonlijke ervaring kennen, is het ook mogelijk dit met Hem te doen, en dat is vooral goed nieuws omdat Hij altijd 'beschikbaar' en in staat is onze relatie te vernieuwen. Soms lijkt het er zelfs op dat Hij de enige is die ons op een dergelijke

manier hoort en begrijpt. Soms lijkt het heel moeilijk om dat te doen, maar u zou het op de volgende manier kunnen proberen.

Zes stappen in het gebedspastoraat bij trauma, The Immanuel benadering

©Door dr. Jim Wilder en dr Karl Lehman
Een voorbeeld van een gebed om innerlijke genezing, dat kan plaats vinden zonder manipulaties, visualisaties of geleide fantasie van de hulpverlener. Belangrijk is dat de belofte van Jezus tegenwoordigheid, getoetst vanuit de Bijbel, centraal staat en dat Hij ons kan leiden in de genezing van diepe beschadigde emoties.

- 1) Ga terug naar een prettige herinnering met God.
- 2) Vraag aan Jezus jouw pijn te laten zien (en 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 je genezing.

- 1) Houd vast aan een duidelijke herinnering. Herinner je de interactie. je eerder genezing ontvangen hebt, 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.

- 2) Vraag vanuit je ervaring hoe Jezus nu 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. Mijn 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.

- 3) Als je de tegenwoordigheid van Jezus niet kunt ervaren, wanneer je de pijnlijke herinnering onderzoekt, ga terug naar de 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.
-) 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). 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. 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.

s je ervaart dat de Heer bij je was in de gatieve gedachten en gevoelens en je erkt dat Hij naar je luistert, je begrijpt blij is bij je te zijn, dan zullen jouw relationele circuits verbeteren. Als ik dit lf doe, nodig ik de Heer uit in mijn pijn komen en vraag Hem mij te helpen om in 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 me 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 de dankbare herinneringsoefeningen en tussendoor vertel ik de Heer over mijn emotionele pijn. (zie voor een verdere uitleg op www.kclehman.com Brain Science, Emotional Trauma and God Who is with us, parts 1-5 en de Immanuel Series about Theophostic-based ministry/therapy pages 23-26, synchronization, interpersonal attunement and mutual mind pages 31-38, return to joy pages 46-52, staying with negative emotions and maintain/re-establishing relational connection joy pages 46-52, deliberately recalling past positive experiences pag 39-45, appreciating the Lord goodness and care Part 5 pages 37-39. Inviting God in your pain part 5: page 7 Opening your heart to Jesus part 5: 24-26)

De differentiale diagnose tussen bindingspijn en triggering

Bindingspijn is een unieke pijn die we voelen als we gescheiden (tijdelijk of permanent) worden van sleutelfiguren in onze omgeving, bijvoorbeeld familieleden of goede vrienden. De niet verwerkte inhoud van traumatische herinneringen kunnen een deel zijn van de bindingspijn zodat bindingspijn in het heden veroorzaakt kan worden door triggering, maar bindingspijn kan ook veroorzaakt worden door scheiding of verlies in het heden als bijvoorbeeld een geliefde overlijdt. Bindingspijn kan in dezelfde symptomen openbaar worden als triggering, bijvoorbeeld door een algemene prikkelbaarheid en overdreven negatieve reacties op kleine stress-situaties. Voor een persoon met bindingsproblemen in de tegenwoordige tijd is hulp gericht op stabiliteit, gezondheid en emotionele relaties en dit hoeft niet altijd bij mensen die getriggerd worden. Daarom is het niet alleen belangrijk dat je vraagt "Word ik getriggerd?" maar ook jezelf af te vragen "Is dit bindingspijn, verlatingsangst in plaats van triggering?" Ik denk dat de meeste van ons (of allemaal?) nog steeds traumatische ervaringen hebben met daarin bindingspijn. Door de associaties en resonerende werking in onze herinneringsnetwerken zal iedere significante bindingspijn in het heden ook deze bindingspijnen in het verleden triggeren. Daarom zal zelfs iedere

bindingspijn in het heden op verlies in het heden gericht, voor een deel ook pijn bevatten van onderliggende traumatische herinneringen. Dus ook voor die mensen is het zinvol hen te helpen de getriggerde herinneringspijn te herkennen en op te lossen. Het echte grote verschil tussen bindingspijn en impliciete herinneringspijn is te herkennen als je op zoek gaat naar aanwijzingen die wel op triggers wijzen maar waar in het heden geen duidelijke bindingspijn aanwezig is. Bijvoorbeeld woorden gebruiken uit de lagere school tijd is wel iets wat hoort bij geactiveerde kindertijdherinneringen, maar niet iets wat je zou verwachten bij bindingspijn nu. Verder is het goed je te realiseren dat het gemakkelijk is de grote triggers en VLE-verhalen te herkennen. Vaak staan de meesten van ons niet stil bij de kleine triggers die ook dezelfde gevolgen hebben. Om je met Jezus te verbinden en te synchroniseren met Hem is een van de meest succesvolle interventies zowel bij triggers als bindingspijn. En daarom is het goed dit altijd in het behandelplan op te nemen. (Voor degenen die in staat zijn de aanwezigheid van de Heer te ervaren en zich met Hem te verbinden.)



© K.D. Lehman MD, aug. 2008
©Vertaald door Gerard Feller

Dr. Karl Lehman is christenpsychiater. Hij heeft een kleine praktijk, naast zijn werk als mentor en trainer van andere professionele en pastorale hulpverleners. Hij heeft zich gespecialiseerd in christelijke innerlijke genezing. Hij besteedt veel van zijn tijd aan interdisciplinaire studie en het ontwikkelen van trainingsmaterialen, samen met zijn vrouw Charlotte Lehman Mdiv. Veel van hun materiaal is beschikbaar via www.kclehman.com. Karl gebruikt verschillende bronnen waaronder medische, wetenschappelijke; hij heeft een uitgebreide studie gemaakt van de theophostic principes van dr. Ed Smith, en het Life Model en de hersensynchronisatie zoals die ontwikkeld en onderwezen worden door dr. James Wilder Ph D. Hij gebruikt daarnaast veel wetenschappelijke studies van Allan Schore Ph D en Daniel Siegel MD.