**Neuropsychologie**

Dit artikel is een samenvatting van een lezing gegeven door dr. Jim Wilder psycholoog in California, werkzaam in een christelijk counselingcentrum: the Sheperds House. De lezing werd gehouden in Sioux City (U.S.A.) april 2000 tijdens een conferentie over geestelijke wapenrusting. In zijn inleiding vertelde dr. Wilder dat hij al twintig jaar werkt met counseling van incestslachtoffers, slachtoffers van satanisme en seksueel kindermisbruik en de gevolgen die dat op latere leeftijd bij mensen veroorzaakt.

Het centrum heeft contact met tweehonderd kerken in de regio en er zijn 1200 afspraken per maand, ook met patiënten met M.P.S klachten (meerpersoonlijkheid stoornis), die men tegenwoordig liever D.I.D. noemt, dissociate identity disorders. Wilder is zelf als kind van een evangelist opgegroeid in Zuid-Amerika in een zeer gewelddadig klimaat. Er stierven in zijn omgeving tweehonderdduizend mensen door geweld.

In die tijd heeft hij geleerd dat mensen die nauwelijks konden lezen en schrijven, in een omgeving van geweld en afschuw, samen een gemeenschap van het lichaam van Christus konden vormen. Dit was het uitgangspunt van Wilder ook in zijn counseling: er is een mogelijkheid te zijn wat God van je wil. Zo ging hij ook naar traumata kijken. Allereerst beschrijft hij kort en eenvoudig de hersenfysiologie, om daarna het verband met christelijke counseling te leggen bij hulp aan mensen met trauma's.

**Het ontwikkelen van bindingen**

Door steeds beter onderzoeksmateriaal zoals de hersenscan, is men veel beter in staat de (samen) werking van de hersenen te bestuderen. Ik heb vooral gebruik gemaakt van het onderzoeksmateriaal van dr. Allen Short. Veel getraumatiseerde mensen helen alleen in een gemeenschap, daar waar liefde verbintenissen zijn. Ze worden daardoor eigenlijk alleen beheerst door angst die geconditioneerd is in hun hersenwerking. In de therapie zie je dat veranderingen in de hersenchemie maar heel geleidelijk plaatsvinden.

De moderne neuropsychologie van bindingen bevestigt de pastorale inzichten. De eerste ontdekkingen op het gebied van het ontstaan van bindingen en aanhankelijkheid zijn dat deze processen gestimuleerd moeten worden. Hechting en bindingen van een baby worden al bij vijf ý zes weken ontwikkeld vooral door tast, reuk en temperatuur. Zenuwen met die functie gaan zich ontwikkelen en begin samen te werken. Myelinisatie heet dit proces, hierbij ontstaat een isolerende vetachtige laag, waardoor de prikkelgeleiding aanzienlijk versneld wordt. Baby's binden zich aan ieder die ze warm houdt en na ongeveer zes weken ontwikkelt zich de tast, het brein weet waar en hoe je wordt aangeraakt. Aanraking produceert blijdschap en vreugde.

Op ongeveer de leeftijd van drie maanden myeliniseert het zenuwsysteem wat met het visuele te maken heeft. De baby begint beter te zien. Ze zijn vooral geïnteresseerd in het gezicht en wel in het bijzonder het linker gezichtsgedeelte en het linkeroog. Ze weten dat iemand het leuk vindt hen te zien, doordat men glimlacht. Op de leeftijd van twaalf maanden ontwikkelt zich (myeliniseert) het gehoorsysteem. Vooral de intonatie (en bedoeling) van de geluiden, zoals: "Ik hou van jou" worden geregistreerd aan de rechterkant van de hersenen, de inhoud en betekenis van de woorden kennen is een proces wat zich voornamelijk links afspeelt. Dit geldt ook voor volwassenen. Vooral de intonatie, de opwinding en blijdschap, het tintelen van de ogen, bepaalt de binding. Blijdschap en vreugde is het enige wat kinderen onder het jaar motiveert. Vreugde betekent: 'iemand is blij, bij mij te zijn.'

Glimlachen naar een onderontwikkeld brein van een baby heeft veel gevolgen. De chemie van de hersenen wekt bij het baby'tje hetzelfde gevoel op wat gecommuniceerd wordt, zoals blijdschap, boosheid, gekheid, angst. Dit bevordert de ontwikkeling van de hersenen. Dit betekent dat baby's die veel liefde en warmte ontvangen, veel vreugde ontwikkelen en in de hersenchemie leren, hoe hun zenuwen zo moeten samenwerken. Deze communicatie is krachtig maar ook bijzonder snel. Kijken in het gezicht duurt 40 milliseconden. De communicatie vooral van emoties met het rechter hersengedeelte (hemisfeer) leidt tot zes boodschappen binnen een minuut, hetgeen sneller verloopt dan in de linkerhersenhelft.

**Het ROPC**

Bijzonder belangrijk is hierbij is de zogenaamde Rechter Orbitale Prefrontale Cortex (voortaan afgekort met ROPC) Rechts betekent de rechter hersenhelft, orbitaal betekent onder de oogkas, dus achter het rechteroog, prefrontaal betekent aan de voorzijde van de hersenen, cortex betekent het schorsgedeelte van de hersenen. Een mens wordt geboren zonder dit gebied en het kan bij 18 maanden uitgroeien tot 35 % van de omvang van de gehele hersenen. Deze groei hangt af van de stimulatie van het brein op dit gebied, als het niet ontwikkeld of gestimuleerd wordt vindt je vaak atrofie, of afbraak.

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

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

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

Belangrijk is dat je kunt leren onder stress. Als je boos bent kun je doen alsof je niet boos bent, als je angstig bent of seksueel opgewonden, er gebeurt waar je brein op dat moment voor kiest. De mogelijkheden om emoties te reguleren is dus bij sommige confidenten neurologisch beperkt. De ROPC is het enige dat het limbische systeem kan onderdrukken. Het limbische systeem is het sturingssysteem van emoties als angst, geweld, boosheid, eten en seksuele driften. De relatie is interessant omdat we nu meer inzicht krijgen in het gedrag, emoties en keuzes die mensen maken.

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

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

**Bevestigingen**

Veilige bevestiging in het limbische systeem werkt net als het dorstsysteem, als je mond droog is, krijg je een signaal dat je moet drinken. Je drinkt tot je genoeg hebt. Zo is het ook met veilige bevestigingen, het is heerlijk te merken dat anderen het fijn vinden dat je er bent, maar soms is het prima als dit niet plaats vindt. Je hebt geen 'dorst'. Baby's en ouderen moeten leren dit systeem aan en uit te schakelen, door onder andere arbeid, slapen enzovoort. Er zijn echter ook een aantal onveilige bevestigingen.

a) De eerste onveilige bevestiging is het vermijdingspatroon. Dit gebeurd als het kind genegeerd wordt door volwassenen. (Lastige kinderen, altijd fopspeen in de mond enz.) Als je geen positieve bevestiging krijgt doet dat pijn, het leidt ertoe dat je het ook niet meer gaat zoeken. Zo kan het gebeuren dat kinderen van 18 maanden oud, na een dag crèche niet meer reageren als hun ouders binnenkomen. In de zondagschool in de kerk zijn ze erg rustig omdat ze niet gewend zijn dat iemand aandacht aan ze schenkt. Deze kinderen kunnen tot hun twaalfde ernstige dissociatieve symptomen ontwikkelen. Ze leren verder als volwassenen nauwelijks gevoelens te ontwikkelen waarmee ze te maken krijgen. Het kan bijvoorbeeld zijn als een man 's avonds na het werk thuis vaak achter de computer zit, en zijn vrouw zegt dat ze behoefte heeft om dingen samen te doen, antwoordt: "Maar ik ben toch veel thuis".

b) De tweede onveilige bevestiging is een ambivalente bevestiging. Ouders zijn meer met zichzelf bezig in het contact naar de baby, als met de baby zelf. Het zijn egoïstische ouders, als zij het genoeg vinden trekken ze zich terug. Ze houden geen rekening met de 'dorst' van hun baby. Een voorbeeld was het gijzelingsdrama van het Cubaanse jongetje in de USA dit voorjaar. Voor het oog van de camera's van de gehele wereld, vloog een totaal onbekende vrouw het jongetje om zijn nek en knuffelde het. Het jongetje schrok duidelijk. Als er geen goede en synchrone communicatie van vreugde en blijdschap plaatsvindt, krijg je verkeerde interacties. Soms kan het er toe leiden dat er omgekeerde zorgpatronen gaan ontstaan, de baby/kleuter/kind gaan zorgen voor hun ouders die met hun emoties vaak bezig zijn met scheiding of privéproblemen.

c) Ongeorganiseerde en ongeorganiseerde structuren in bindingen. Dit gebeurt vaak door angstige ouders. Die last van posttraumatische stress hebben en vaak ook demonisch beïnvloed worden. Angst is so wie so een uitnodiging voor de Boze. Daarom is in de begeleiding van satanisch beïnvloedde mensen het leren van gezonde bindingen en neuronpsychologische vaardigheden van groot belang. Er moet weer geleerd worden vreugde te oefenen in een gemeenschap van mensen niet als een gefragmenteerd individu, maar als hele persoonlijkheid.

**Kenmerken van gezonde bindingen.**

a) Het leren van sterkere bindingen, zowel dichtbij als veraf, waarbij de persoon ook een gezonde binding leert, als de ander niet in beeld is. Vergelijk de incorporatie van Jezus, Hij woont in ons hart ook al zien we Hem nu niet.

b) Bij een gezonde binding hoort het kunnen delen van negatieve gevoelens.

c) Gezonde bindingen worden geleerd door modelleren. Iemand die respect verdient en evenwichtig en stabiel handelt in een groep.

d) Een gezonde binding voorziet in vrijheid en verbonden zijn. Het is ongezond altijd apart of altijd verbonden te zijn met elkaar.

e) Gezonde bindingen vergroten de limieten van onze mogelijkheden steeds meer. Het heeft te maken met de opbouw van de ROCP.

De ontwikkeling van onze identiteit heeft dus te maken met de kwaliteit van het ROCP. Een peuter krijgt zelfbewustzijn op zes maanden leeftijd. Dit vooral door 'Mind-sight' kijk naar iemand en je weet hoe ze over je denken, helemaal als je iemand beter kent. Peuters met slechte bindingen hebben daar helemaal geen gevoel meer over. Ook ons gevoel voor humor is gebaseerd op 'mind-sight', je lacht omdat je weet dat de ander het niet meent. Als je iemand met verkeerde bindingen hebt, zal die in zo'n situatie boos reageren, omdat hij het niet doorziet.

Je leert door modelling. De baby dupliceert vooral door mind-sight. Op ÈÈn jarige leeftijd kunnen kinderen zich in hun gezicht anders voordoen. Het kind ontwikkelt zijn identiteit van 6-12 maanden door vreugdevol en blij te zijn. Vanaf 12 maanden tot achttien maanden leert het kind vanuit boze of negatieve emoties weer terug te komen tot mensen waar ze van houden, een terugkeer naar blijdschap vanuit een negatieve emotie. De mate waarin dit mogelijk is, is afhankelijk van de neurologische mogelijkheden van het ROCP.

Het limbische systeem myeliniseert op 15 maanden leeftijd. Dit bevat onder andere woede en terreur centra. Het lijkt of er een extra versnellingskracht ingezet wordt bij woede en angst, als het kind een vreugdevolle identiteit heeft opgebouwd en geleerd heeft daar naar terug te keren, geeft het geen problemen. Anders kunnen kinderen soms verschrikkelijke woedeaanvallen krijgen waar ze bijna niet meer uitkomen. Ze leren niet relationeel te reageren, tot dan toe ontwikkelt ieder deel van de emoties en hersenen zich op zichzelf.

Bij een goede ontwikkeling van het ROCP wordt de baby door vreugdegevoelens Eén mens, waarin verschillende delen van de hersenen gedirigeerd worden door het ROCP. Als gevoelens hier buiten vallen, wordt je gauw humeurig en behoren boosheid en angst niet meer bij je zelf. Wanneer deze processen niet geleerd worden rond de achttiende maand, wordt het steeds moeilijker. Als je niet geleerd hebt terug te keren tot vreugde, mis je op een gegeven moment zelfs de mogelijkheden neurologisch om het te kunnen gebruiken.

**De Bijbel en vreugde**

De Bijbel en God hebben veel te zeggen over vreugde. 1Sam.2:1,Neh.8: 10*De vreugde des Heren is mijn kracht!*En psalm 4:7,8:*velen zeggen: wie zal ons het goede doen zien? Verhef over ons het licht uws aanschijns, o Here! Gij hebt meer vreugde in mijn hart gegeven, dan toen....*Ps.89:16 :*Welgelukzalig het volk dat de jubelroep kent, zij wandelen, Here, in het licht van uw aanschijn.*(Denk aan de associatie in het ROCP van geluid en licht in relatie met vreugde)

Zo communiceert God in jubelroep en licht van aanschijn, zo communiceren ook volwassen kinderen van God, die gemaakt zijn naar Zijn beeld. De zegen die Israel drie of vier moest aanroepen bevat het gedeelte: De Here doet zijn aangezicht over u lichten en geve u vrede. Ook als het gaat om te leren terug te keren naar de vreugde leert de Bijbel in dit opzicht veel. Lees bijvoorbeeld Ps. 35: 27 :*Laten jubelen en zich verheugen, wie mijn rechtvaardiging begeren; dat zij bestendig zeggen: de Here is groot...*Jer.31:25*want Ik verkwik de vermoeide ziel, elke versmachte ziel, verzadig ik.*Zie verder Ps.51:8-10

Jezus heeft veel te zeggen over vreugde. Joh.14*Deze dingen heb ik tot u gesproken, opdat mijn vreugde in u is en uw blijdschap vervuld worde. Zijn onderwijs houdt meer in dan de ontwikkeling van het zenuwstelsel. Jezus die de schande van het kruis op zich nam...om de vreugde die voor hem lag.*(Terugkeer naar vreugde) De kracht die Hem erdoor sleepte was geloof in vreugde. Deze vreugdekracht maakt het ons mogelijk te lijden. Vreugde houdt in, dat iemand graag bij ons is.

**Kamperen**

Wilder maakt een analogie met kamperen en de hersenwerking. Vreugde en blijdschap is onze natuurlijke staat, vergelijk het met een plaats waar we ons kamp hebben opgeslagen. Als we op het eind van de dag terugkeren op het kamp geeft dat rust en vrede. Ons zenuwstelsel wil overdag en op het eind van de dag ook terug naar het kamp van de vreugde. Iemand die boos of angstig gaat slapen, vraagt om problemen met zijn zenuwstelsel. (stress) We vinden het fijn dat anderen ook in dit kamp zijn.

Buiten vreugdekamp ligt een vreugdeberg, de kinderen ontwikkelen hun kracht door die te beklimmen, vaak gebeurt dit in figuurlijke zin doordat ze ervaren dat iemand naar hen lacht, maar ze hebben weinig zenuwvezels dus ze zijn snel op de top van hun capaciteit om vreugde te ervaren. Wilder vergelijkt het met kietelen, in het begin vindt je het leuk, maar niet te lang want dan kun je er niet meer tegen. Dan wendt het kind zich af met oogcontact en de volwassene doet dat ook totdat het kind weer aangeeft dat het meer wil door de volwassene uitdagend aan te kijken. Weer kietelen versterkt het 'vreugdecentrum' in de hersenen.

Een ander voorbeeld is dat je soms in de lente overweldigd wordt door de schoonheid van de natuur, de bloesem, de geuren, de kleuren, het landschap, de lucht enzovoort. Je kunt niet meer bevatten omdat het gelimiteerd wordt door je zenuwstelsel. De genoemde ontwikkeling duurt tot ongeveer twaalf maanden. Daarna ervaart het kind ook negatieve gevoelens, bijvoorbeeld als het iets verkeerds gedaan heeft, kijkt de peuter naar de linker gezichtshelft van de moeder en de rechter hersenhelft (hemisfeer) zegt: "Mijn moeder is niet blij met me", ik ervaar afschuw daarna schaamte. De moeder ziet vervolgens schaamte bij de baby. Ze zijn niet langer in het 'vreugdekamp', ze zijn ergens anders. Na een tijdje ziet de peuter weer vreugde bij de moeder en ervaart dat ze weer terug op weg zijn naar 'vreugdekamp'.

Veel herhalen van dit principe van schaamte en de weg terugzoeken leidt er toe dat het kind neurologisch gezien leert de weg naar het vreugdekamp gemakkelijker terug te vinden. Daar is overigens net zoveel kracht voor nodig als de vreugdeberg beklimmen. Als het kind niet leert de weg terugvinden naar vreugdekamp, zal het er steeds meer mee bezig zijn, hoe kan ik voorkomen dat ik ooit zo ver van vreugdekamp zal komen, want er is geen weg terug! (subassertiviteit, angst) Belangrijk is dus de ervaring dan in moeite ik genoeg 'vreugdekracht' heb om er weer uit te komen. Daarvoor is nodig dat moeder of iemand anders me dit pad laat zien. Als je dit leert kun je altijd jezelf blijven. Dat betekent hoe ver je ook komt met lijden, je kunt altijd dezelfde persoon blijven, die je was toen je niet leed. Dit is ook bij traumaverwerking heel belangrijk.

De vreugdecircuits groeien als je de paden bewandelt en blijft wie je bent. Je kunt door rivieren trekken, bergen oversteken, door moerassen gaan, maar je komt weer terug. Ouders hoeven niet bang te zijn als je vraagt: "Kan ik even naar het restaurant?" of "mag ik bij de rotsen spelen?" Je komt wel weer terug. Je mag dus boos, verdrietig, gedeprimeerd zijn, geen probleem, je komt wel weer terug in vreugdekamp. Wilder gaf het voorbeeld van een cliënt, die steeds aan hem vroeg: "Je bent toch niet boos?" Hij zei: "Misschien, maar wat is je probleem?" De cliënt zei: "Als je boos bent wil je me niet meer zien!" Wilder zei: "Natuurlijk wil ik je dan nog wel zien." Na enige tijd vroeg de cliënt: "Wat maak je kwaad, ik wil het proberen!" Toen hij daarna boos werd kon er over gepraat worden, en vroeg "Zou je hetzelfde gereageerd hebben als ik niet boos was geworden? " Dit zijn leerprocessen, die geoefend moeten worden. Dezelfde cliënt zei tegen Wilder na enige tijd: "Ik weet dat je hier boos over bent, maar laten we er een andere keer over praten, het komt wel goed!"

Mensen die niet geleerd hebben terug te keren naar het 'vreugdekamp' vertonen vaak vermijdingsgedrag. Ze doen alles om negatieve dingen te vermijden. "Waarom deed je dat, je maakt dat ik me rot voel!" Ze willen dat je mee doet met die vermijding anders 'straffen' ze je. Een tweede gevolg is dat mensen schijnbewegingen gaan vertonen, ze gaan naar andere gevoelens. Vooral vrouwen die geen terugpad naar vreugdekamp hebben, worden vaak bedroefd. Ze hebben dan de ervaring, dat iemand ze komt troosten en zo lijkt het alsof ze het pad gevonden hebben. Ze kunnen niet meer boos op je zijn, omdat ze vandaar uit de weg niet meer terug kennen. Of ze vluchten in seks, omdat dat een pad lijkt waar je samen weer terug kunt komen.

Een andere 'schijnbeweging' is zelfbevrediging of seksuele verslaving, vaak een taboe in de christelijke wereld, ook dit is een verkeerd pad wat niet in het vreugdekamp uitkomt. Mensen komen niet meer in contact met liefdevolle aanraking. Je kunt via dit verkeerde pad in een moeras terechtkomen en er pas maanden later weer uit krabbelen. Het leidt tot allerlei lichamelijke en psychische klachten waarin je, je opgejaagd en eenzaam voelt. Een gezond brein kan binnen 90 seconden weer in een vreugdekamp komen bij depressies kan dit maanden, jaren duren.

**Bindingen, die gezond kunnen maken**

Men kan gezonde bindingen krijgen door 'vreugdebergen' te beklimmen. Veel door 'mind-sight' Het summum kan iemand na twintig seconden bereiken en het voelt aan als verliefd zijn. Natuurlijk gebeurt dit in relatie tot God en medemens. Als we op een goede manier met elkaar omgaan in de kerk. Maar ook via reuk, aanraken, temperatuur en voedsel ontstaan bindingen. Wilder gaf aan dat twee, vrij onhebbelijke cliënten, onafhankelijk van elkaar hem vroegen of hij een specifieke deodorant gebruikte. Hij wist nauwelijks zelf hoe die deodorant heette, maar ze hadden ze vanuit de vele honderden mogelijkheden, opgezocht in de winkels en geraden.

Ook eten met elkaar kan een gezonde binding opleveren. Daar maken ook veel christelijke gemeentes dankbaar gebruik van. Er ontstaat vaak ook een binding tussen counselors en cliënten, omdat ze veel verhalen horen en later nog terug kunnen vertellen. Veel getraumatiseerde hebben de ervaring dat mensen hen niet belangrijk genoeg vonden, of hadden ouders die alcoholici waren, die zich later niets meer herinnerde van hun kinderen.

Ook lofliederen zingen en God prijzen zijn krachtige manieren van gezonde belijdenis en binding. Wilder noemt ook voorbeelden van onhebbelijke personen die via contact met baby's en bejaarden, die altijd lachten als ze hen zagen, weer een toename van vreugde te constateren was, na enige tijd. Zelfs huisdieren kunnen een dergelijke functie vervullen. Zo leert men langzamerhand ook weer zelf te geven. Je leert als het ware weer terug te keren naar 'vreugdekamp'.

De Here Jezus is ook graag bij ons in moeite, problemen en verdriet. Hij deelt ook Zijn moeite met ons, en leert onze hoe we met deze dingen moeten omgaan. Zo, dat je de persoon kan zijn die Hij bedoeld heeft dat je bent. Wilder noemt een voorbeeld uit zijn jeugd, waar zijn familie bij dreigende tornado's graag bij elkaar zat, ook al konden ze niet direct iets aan de situatie doen. Het is belangrijk, dat als je als hulpverlener de 'reddingsboei uitgooit’, je dicht genoeg bij je cliënt staat, anders komt de reddingsboei lang niet bij de cliënt. Dat is niet gemakkelijk bij mensen met agressie, suïcidale neigingen, zelfmutulatie, homoseksualiteit. Je kunt alleen 'redden' als je dicht genoeg bij staat om de reddingsboei precies daar te werpen waar het nodig is.

Deze mensen focussen vaak op wat ze dwars zit, hun hele bewustzijn is vervuld van datgene wat ze dwars zit. Wilder gebruikt het voorbeeld van een leeuw die plotseling in de zaal zou verschijnen. Als spreker zou mijn ROCP 'zeggen': klimmen omhoog. Maar als ik een leeuwentemmer zou zijn, zou ik misschien anders reageren. Zo is het ook met problemen, als je 'schip' in de storm lijkt te vergaan, dan is het heel fijn als er iemand anders bij is die een andere 'tape' in zijn hoofd heeft. Zo is het belangrijk dat als je kwaad of angstig bent, iemand bij je is, die iets voor je wil doen.

In Markus 3: 1-6 lezen we dat Jezus erg boos was op de schijnheilige Farizeeërs. Hij liet zich niet alleen leiden door die geweldige boosheid en verdriet, door zich steeds op de Farizeeërs te focussen, maar er staat dat Hij de man genas. Paulus leert ons dit ook in Kol.3: 7,8 en Ef.2:10 Zijn maaksel zijn wij, in Christus Jezus geschapen om goede werken te doen, die God tevoren bereid heeft, opdat wij daarin zouden wandelen. Zonde is in diepste wezen niet handelen zoals we zelf zijn in ons nieuwe leven. We zondigen als we niet doen wat Jezus wil dat we doen.

De limiet van vreugde die begrensd wordt door het ROCP heeft alles wat te maken met de bindingen die we met anderen hebben. In hoeverre kunnen we lijden verdragen, vreugde ontwikkelen en toch onszelf zijn? Als we groeien en ontwikkelen doen we dit door een liefdeband. In Christus hebben we relaties van liefde. Petrus zegt: "Jezus dreigde niemand, dan moeten wij dit ook niet doen."

**Stadia van groei van bindingen**

Er zijn zes stadia. Het eerste is het niet geboren kind, in het tweede stadium ontwikkelt het zelf van het kind, het 'vreugdecircuit'. In het derde stadium leert het kind met zichzelf om te gaan. Het vierde stadium is volwassen zijn, ze hebben een groepsidentiteit zodat ze voor anderen kunnen zorgen. Het vijfde stadium is het ouder zijn, het onbaatzuchtig 'vreugde' te geven. En het laatste stadium is de gemeenschap binnen een kerk.

Voor genezing van trauma's is het belangrijk eerst vreugde op te leren bouwen, het heeft anders weinig zin pijnlijke herinneringen op te halen die men toch niet aan kan. Dit is dan de eerste taak van een counselor, dit kan alleen als hij of zij 'vreugde' beleeft aan de confident. Je kunt je misschien anders voordoen, maar het ROCP laat zich niet misleiden, als je geen vreugde op je gezicht vertoont.

De tweede taak is discipelschap oefenen. Je stimuleert het oefenen van vreugde, en leert hen hoe ze weer terug moet komen naar deze vreugde. Het is een training ook van de hersenen. Maak lijsten van positieve dingen, en doe alles als counselor voor een positieve benadering. Leer als je gaat slapen, om de analogie weer te gebruiken, dat iedereen waarvan je houdt in je vreugdekamp zit. Onze band met God is gebaseerd op vreugde. De kracht van de band is afhankelijk van de behoefte om bij Hem te zijn. Hij wil zelfs bij ons zijn, in onze zonden, lelijkheid en niet functioneren. Het enige waar Jezus boos over is, is dat mensen zijn gemeenschap niet willen. Hij kwam tot de zijnen, maar de zijnen hebben Hem niet aangenomen. Hij wil bij ons zijn , dat is een krachtige binding.

De binding van de kerk is ook gebaseerd op vreugde, niet alleen op theologie en hilariteit. Je hebt binding met elkaar in de kerk op het niveau waarin je graag bij elkaar bent. Dit wordt meestal vergeten. De kerk is er, voor bij elkaar te zijn, ook al is het moeilijk, een andere betekenis is om terug te keren naar vreugde. Ook opvoeden van kinderen kent dezelfde principes: waar zijn jullie nu? Interactie: "Ik zie wie je bent, en ik ben graag bij je, ik zal je leren hoe je kunt handelen." Je bent een schepping van vreugde, door God gewild om met anderen te delen in Zijn koninkrijk. Zo wordt heling, opvoeding, discipelschap en bevrijding geleerd.

**Geheugenprocessen**

Trauma's hebben een effect op het geheugen. Dit heeft alles te maken met de werking van de hersenen. Geheugen is: herinneren wie je bent, zodat je, je in de toekomst kunt gedragen zoals je bent. Vaak worden onze herinneringen gestoord door vele leugens over onszelf. Daardoor is het moeilijk in de toekomst jezelf te zijn, je mist veel informatie. Je kunt het geheugen op verschillende manieren onderscheiden.

* a) Het autobiografisch geheugen, ik denk terug over iets uit mijn leven. (expliciete herinnering)
* b) Een impliciete herinnering. Er staat hier een glas limonade. Omdat te kunnen drinken heb ik veel herinnering nodig, hoe houd ik het vast? Hoe slik ik? Als ik dat niet kan zou ik erg knoeien. Ik ben me er niet van bewust, en ik weet niet waar het vandaan komt.
* c) Er zijn korte termijn, intermediaire en lange termijn geheugens.

Geheugenprocessen hebben alles te maken met de wijze waarop informatie door de hersenen verwerkt wordt. De informatie komt de hersenen binnen via de thalamus, dat is gelegen in de tussenhersenen. Je zou kunnen zeggen dat is de centrale ontvangst, daarna wordt de informatie gestuurd naar die gedeeltes die met die specifieke informatie iets doen. Deze centrale informatie komt vanuit ons lichaam.

Zo is er bijvoorbeeld de informatie die me vertellen waar mijn handen en benen zijn, de houdings-en bewegingscoördinatie, het gevoel en nog veel meer. Vanuit het lichaam wordt de informatie gestuurd naar de thalamus en wel het gedeelte wat amygdala heet en wat je de bewakingsdienst zou kunnen noemen. Deze bepaalt of er iets belangrijks of gevaarlijks aan de hand is. Het 'ergste'is een boos gezicht, wat de amygdala ziet, daar zijn de meeste mensen bang voor. Het tweede zijn slangen, zelfs voor mensen die nog nooit een slang gezien hebben.

Weer een ander alarm is een visuele afgrond, als je bijvoorbeeld op de rand van een hoog gebouw staat, of een lange weg naar beneden. De bewakingsdienst (amygdala) stuurt de informatie naar de hippocampus, wat eigenlijk de bibliotheek van de hersenen is. In de bibliotheek wordt gekeken naar dezelfde informatie. Hebben we dit wel eens meer gezien? Ik zie hier iets krullend bruin op de grond, wat kan dat zijn? Als het valt onder de categorie slangen, dan spring ik op. Vooral als de 'bewaking' het gesignaleerd heeft als gevaarlijke informatie.

Het kan ook zijn dat de hersenen zeggen dat er een stok op de grond ligt. Wat weet ik over een stok? Ze bijten niet, alleen als het op je hoofd valt is het pijnlijk, de bibliotheek geeft deze informatie door aan voorste winding (anterior singular) Dit is het 'hoofd' van de bibliotheek, deze bepaalt hoe voelen we en denken we over stokken? Wat zijn ervaringen met stokken, soms gevaarlijk, soms nuttig, in deze situatie niet van belang! Daarna wordt het gestuurd naar je pre-frontale-cortex, daar wordt het gelokaliseerd in je identiteitscentrum. Daar wordt beoordeeld: 'heb ik nu wat aan die stok, is het zinvol om er mee te gaan lopen?

De informatie hoe we hier mee omgaan is vooral gelokaliseerd in de verschillende hemisferen (hersenhelften) Zo bepaalt de rechter hersenhelft, hoe ik over dingen voel, de herinnering van de rechter hersenhelft zijn impliciet, ik weet niet waar het vandaan komt. ( vergelijk het kopje vasthouden) Je 'triggert 'het geheugen, zonder het moment zelf, je kunt voelen dat de wind langs je haren waait, wat je ruikt enzovoort. Ik rijd nu niet op een fiets, maar ik kan voelen alsof ik op een fiets rijdt, dat is een rechter hersenhelftherinnering. Omdat het non-focal, dat wil zeggen: een bewustzijn waarop niet gefocust kan worden is, daardoor is het ook niet suggestibel. Je kunt je geheugen niet suggereren via je rechter hersenhelft wat er niet is. Het zijn gebeurteniservaringen.

**Herinnering en traumaverwerking**

Als je met traumaheling bezig bent en het rechter hersenhelft geheugen komt terug, ervaren mensen dingen alsof ze nu werkelijk gebeuren. Ze zeggen: "Mijn lichaam voelt alsof ik nu verkracht wordt, ik heb nu dezelfde gevoelens". Het patroon van herinnering kan niet gesuggereerd worden. Het wordt ook niet opgeslagen in de 'bibliotheek' (hippocampus) maar op een andere plaats. Het centrale ontvangstsysteem, de thalamus, krijgt informatie van iets heel belangrijks en slaat het op in de rechter hersenhelft ver van de bibliotheek. Deze laatste zit in de linkerhersenhelft. Je kunt hiermee dingen in je herinnering oproepen. Wat was dat ook al weer? Het is focusgericht. Je kunt je bijvoorbeeld nog dingen van de pauze van net herinneren. (korte termijngeheugen) Dit kan zijn, gezichten, uitspraken, voorvallen, misschien herinner ik me je naam.

Deze herinneringen zijn zeer suggestibel. "Toen dat ongeluk gebeurde, was er toen een blauwe auto aan de overkant van de weg geparkeerd?" "Eh, ja ik geloof van wel."En de volgende dag zou ik kunnen zeggen, ja ik herinner me het heel goed, het was een blauwe chevrolet, met het kenteken....Het was niet echt zo, het was gesuggereerd, en je brein maakt er een verhaal van. Er zijn veel studies over het geheugen gedaan, het blijkt dat de kansen als je, je iets herinnert, net zo groot zijn als het echt waar is, als dat je het herinnert, en het gesuggereerd is. Dit is focal memory, vooral bij de details weet je nooit zeker of het echt gebeurd is. Het is bovendien autobiografisch in ruimte en tijd, de 'bibliotheek' is erbij betrokken. Ik herinner me dat ik daar was, en met je sprak. Meestal bedoelen we dat met herinneringen.

Dit soort geheugen wordt ook geconsolideerd tijdens onze slaap. Wat we bijvoorbeeld twaalf jaar geleden hebben opgeslagen in ons lange termijn geheugen, kan ook geconverteerd worden naar ons permanente geheugen. In dit geheugen herinneren we ons alles, zonder dat we terug naar de 'bibliotheek' moeten. Zo kan ik dingen van vroeger nog wel herinneren, maar ik kan me niet herinneren of het is wat men mij vertelde of dat het de herinnering van de gebeurtenis zelf is. Om me het te herinneren moet ik eerst weer naar de 'bibliotheek' gaan om de gebeurtenis, zelf weer tot leven te wekken. Je probeert je alles te herinneren en maakt een reconstructie van die gebeurtenis, om dat te doen heb je alle gevoelens en reacties nodig zodat je het weer ervaart. Als we het echter over permanente herinneringen hebben, voelen we daar op dat moment geen emoties bij. Als we die gevoelens willen hebben moeten we eerst weer naar de bibliotheek.

Als we met trauma verwerking zoover zijn dat alle aspecten in het permanente geheugen zijn opgeslagen, zonder de emoties te voelen, is het trauma verwerkt! Bij posttraumatische stress is een van de gevolgen dat je in slaap, tijdens een REM-fase niet instaat bent om het lange termijn geheugen op te slaan in een permanent geheugen. Want die conversie vindt dan plaats. Het blokkeert de slaap van de mensen en de emoties die daarbij horen. We onderscheiden drie soorten trauma's

1) A-trauma's Daarbij gaat het om de mate van aanwezigheid van de noodzakelijk goede dingen. Als iemand in zijn eerste jaren weinig 'vreugdevolle gezichten' gezien heeft, heeft dit gevolgen ten aanzien van zijn eigen mogelijkheden vreugde te kennen.

2) B-trauma's zijn die zaken waarover we steeds denken, de slechte dingen die gebeurd zijn, bijvoorbeeld het schot van het geweer.  
De laatsten hebben een grote invloed op het zenuwstelsel. De respons begint in de bewaking of amygdala. In de beide hersenhelften kunnen we aan iedere zijde een klein bolletje in het midden onderscheiden, dat is de amygdala.

3) Als de bewaking alarm slaat , zet dat het sympathische (onbewuste) zenuwstelsel aan tot een 'fight or flight'-reactie en wordt het hormoon adrenaline afgegeven aan de bloedbaan. De bewaking, amygdala, kan ook een 'rampscenario' toepassen en alles wordt stilgelegd, dit gebeurd via het parasympathische zenuwstelsel. Vergelijk het met de brandweer oproepen. In een noodsituatie moet er geblust worden. Cortisol wordt vrijgemaakt, dit gebeurt via een hormoon vanuit de hypothalamus, het ACTH. Dit leidt tot secretie van adrenaline en cortisol. Cortisol is in het zenuwstelsel een oplosmiddel. Het begint de verbindingen, die juist gevormd zijn op te lossen. Het zegt: "Wat je ook geleerd hebt, vergeet het!". Het wil niet leren wat er gebeurd is, maar bel de 'brandweer' en blus en vergeet alles wat er gebeurd is! We willen die specifieke respons niet leren.

Dan zal het deze informatie naar de bibliotheek sturen, en zeggen: "We hebben hier een noodsituatie, kijk eens hoe we daar in het verleden op gereageerd hebben van de drie bovengenoemde manieren. Als de bewaking is getraumatiseerd, reageert hij niet op de normale manier. Hij is overweldigd door een veel grotere toename van prikkels, dan zijn capaciteit, en het 'blaast' goed functionerende hersencircuits op, dit heet: traumatiseren. Als de bewaker dit overkomt bij PSS (posttraumatischestress) gaat hij 'ping-pong'spelen bij iedere neutrale informatie.

Neem bijvoorbeeld een getraumatiseerd kind in een klas, waar de onderwijzer probeert kinderen het alfabet te leren. Wat de onderwijzer zegt, komt in het oor van het kind en gaat naar de centrale ontvangst, de bewaker zegt: "Hebben we iets over de letter A eerder binnen gekregen? Zendt het over naar de bewaker in de andere hersenhelft, die dan nee zegt. Dit duurt zo enige tijd, en zo gaat het 'ping-pong'verder tot men de informatie laat vallen. Dit is neutraal wordt er gezegd, en we houden ons alleen maar bezig met angstige dingen, en zo wordt alle informatie die niet angstig is 'weggegooid'.

Wat gebeurt er als iemand van de andere kant van de zaal zijn tong naar me uitsteekt? Dat is angstig! Stuur bericht naar de bibliotheek , hebben we daar info over? O ja meer dan genoeg, dit gaat naar het identiteitcentrum en alle aandacht gaat uit naar degene die de tong uitsteekt. Angstige informatie verdringt dan de 'neutrale' informatie. De bewaker reageert hyperactief en slaat alarm. Dit betekent dat het brein zich volledig gaat bezig houden waarvoor het bang is. Je gedachteleven wordt alleen nog maar beheerst waarvoor je bang bent. Je wordt als het ware gezogen naar angstige dingen. Je scant steeds naar moeilijkheden.

Neem het voorbeeld van een vrouw die getriggerd wordt in een biljartcafe. Dat is een gevaarlijke plaats voor jonge vrouwen, de amygdala 'kijkt' rond en ziet een lelijke, dikke motorfreak, die ook naar haar kijkt. Hij is het meest angstige in dit café. De motorfreak denkt, die vrouw heeft een 'oogje' op mij, zij reageert op hem en hij gaat erop af. Ze doet op dat moment het meest erge waar ze bang voor is. De bewaker tracht alleen de angstige dingen in haar omgeving te scannen. De vrouw zou de hele wereld kunnen ontmoeten, maar gaat juist naar de motorfan toe omdat hij de enige is die 'gescand' is.

Het geeft ook angstbindingen. Omdat je er het meeste bang voor bent wordt je er door gebonden. Zo blijf je steeds angstige dingen zoeken, in plaats van vreugdevolle dingen. Als je 'vreugdecentrum' zo zwak ontwikkeld is, wordt je identificatiecentrum, je zelf snel overweldigd, en dichtgeslagen. Er zijn dan geen woorden meer, alles is vol van angst. Alles wat we zouden moeten zeggen of doen, wat hulpvol zou kunnen zijn is weg. Ons denken en dat gedeelte van de hersenen wordt afgesloten, je denkt alleen: "Hoe kom ik hier uit?" Je kunt jezelf niet meer zijn, en alleen nog van belang is uit die situatie te komen.

Als deze situatie zich voordoet beginnen de hersenen cortisol te produceren. (Het afsluiten van reacties) en daardoor worden er geen nieuwe verbindingen in de hersenen gemaakt. Als gevolg van trauma's zien we niet alleen dat bepaalde hersencircuits niet meer opgebouwd worden, maar dat zelfs hele circuits die al geleerd waren ook volkomen weggevaagd zijn. Er is sprake van een laesie in de hersenen.

Als we dit met het eerder genoemde 'vreugdecentrum' in verband brengen kunnen we ons voorstellen wat voor gevolgen dit heeft. De hoogtes van de cortisol-spiegels zijn bepalend voor het zenuwverlies en wel in het bijzonder de 'bibliotheek.' Veel studies bij getraumatiseerde mensen wijzen er op dat 21-26 % van de bibliotheek is weggevaagd. Daardoor zijn de herinneringen ook maar zeer ongelijkmatig. Neem het voorbeeld van een vijftigjarige man, wiens vrouw plotseling onverwacht overlijdt. Hij kon zich na een maand niet meer herinneren, wat hij de dag voor die gebeurtenis deed. Hij 'zwom' in de cortisol. Volgens Vandercook is bij seksueel misbruik van kinderen gebleken dat er een levenslang probleem met emoties het gevolg is.

**Hoe moeten we omgaan met emoties van getraumatiseerden?**

We hebben al gezien dat hoge cortison spiegels het gehele 'vreugdecentrum' op kan blazen. Dit gebeurt vooral in de leeftijd van zes tot twaalf maanden. Men verlies neurologisch gezien het vermogen 'vreugde' te beleven. Als het gebeurt in de periode van twaalf tot achttien maanden wordt het 'terugkeren naar vreugde' neurologische circuit weggevaagd en laat het kind over in een voortdurende verlatingsangst zoals we eerder gezien hebben.

Als er een trauma plaatsvindt gedurende de periode van achttien tot vierentwintig maanden in de periode van de integratie van het zelf, komen er problemen met de identiteit. Het brein leert dan samenwerking met de verschillende delen, het leert Eén te zijn. Als er een trauma in deze periode plaatsvindt, is het kind in zijn delen niet maar aangesloten en heb je mensen met weinig emoties. Deze zijn dan ook steeds weer verschillend, dat vindt je bijvoorbeeld terug bij borderline patiënten. De emoties zijn iedere keer weer verschillend, en de persoonlijkheid wisselt voortdurend.

Krijg je een trauma bij 2 · 3 jarige leeftijd, in de periode dat de 'bibliotheek' groeit, dan weet je niet meer welke persoon je bent. We kennen allemaal het 'infantiele' geheugenverlies, vóór we twee zijn herinneren we niets van onszelf. Dit omdat de herinneringen afhankelijk zijn van de myelinisatie van de linker hersenhelft. Herinneringen worden samengevoegd. Als je in de leeftijd van twee of drie een trauma krijgt weet je niet meer welke persoon je was. Je kunt je de verschillende dingen niet meer als Eén persoon herinneren. De herinneringen doen zich voor als verschillende personen, de 'bibliotheek 'is beschadigd. Veelal wordt hiervoor de term M.P.S. gebruikt (meerpersoonlijkheidsstoornis) een betere term is D.I.D. (Dissociated Identy Disorder) Je bent niet meer dezelfde persoon maar je probeert je verschillende gebeurtenissen te herinneren. Soms denk ik dat ik dezelfde persoon ben, soms denk ik iemand anders ben. Het is dus geen mystiek gebeuren maar een neurologisch, fysiek. Dat deel van de ervaringen past niet meer bij de rest van de ervaringen.

Herinneringen voor het tweede jaar, of zelfs voor de geboorte zijn onmogelijk. Dit omdat er onvoldoende myelinisatie in de 'bibliotheek' heeft plaats gevonden. Je voelt als baby wel met je rechter hersenhelft, maar het kan niet opgeslagen en teruggehaald worden. Als tijdens de ontwikkeling van de bibliotheek een beschadiging of trauma plaats vindt kan dat levenslange gevolgen hebben, mits het kind verder in een ongezonde omgeving blijft en als de amygdala steeds weer 'overvraagd' wordt, zodat zaken apart blijven. De ontwikkeling van deze paden wordt getriggerd door omstandigheden van buitenaf, de bewaking haalt iets uit de bibliotheek wat niet geïntegreerd is. Men noemt dit dissociated pieces.

De vraag is:"Hoe moet je omgaan met herinneringen vóór het tweede levensjaar?" Ook al is het precognitief het trauma heeft effect op het brein en ligt in de rechter hersenhelft, herinneringen zijn non-focal dus kunnen later geactiveerd worden door iets wat er op lijkt, het komt dan terug als een onmiddellijke ervaring en het voelt aan of het nu gebeurd. Alleen het probleem is dat er geen boek in de bibliotheek is, die zegt dat het ooit gebeurd is. Dan probeert de linker hersenhelft dingen van de rechter hersenhelft te verklaren, door er een verhaal van te maken. Je moet echter weer een waar verhaal zien te krijgen wat je rechter hersenhelft vertelt.

Dit gebeurt in een detectiveachtige vorm. Voor het derde levensjaar myeliniseert het corpus collosum, dit is het gedeelte in de hersenen wat linker en rechterhersenhelft verbindt. Vóór die tijd lijkt het erop dat het kind twee verschillende soorten hersenen heeft, die tegelijk werken. Ieder op zijn eigen manier. Als het corpus collosum zich ontwikkeld kan echter informatie uitgewisseld worden. Dat heeft iets te maken met het gevoel. Daarvoor werd er wat gezegd, maar dat had geen verbinding met mijn gevoelens. Wat de baby toen raakte was meer de intonatie of non-verbale communicatie. Nadat de verbinding tussen beide hersenhelften is gelegd, worden linker en rechter hersenhelftherinneringen samengevoegd. Dan is het de vraag:"Wat voel ik erbij. En klopt het wat ik erbij denk?" Als het klopt heb ik er vrede bij. Als het niet klopt, ervaar ik stress.

In de revalidatie van traumatische patiënten helpen we ze een linker hemisfeer verhaal van wat er vroeger gebeurde in de eerste levensjaren te krijgen, zodanig dat het overeenkomt met hun gevoelens van die tijd. Om dit te doen is het een voorwaarde dat er eerst genoeg "vreugdevolle identiteit" is. Zonder dit kun je de juiste samenhang niet zien. Om het ware verhaal terug te krijgen, moet alle informatie vanuit de rechter hersenhelft terugkomen, een proces waarin je de leiding van de Heilige Geest nodig hebt.

Je moet dezelfde voorzichtigheid betrachten, als bij archeologische opgravingen. Niet al te vroeg conclusies trekken. Als je interpretaties goed zijn en er zorgvuldigheid van herinnering betracht is de kans dat het verhaal, de verklaring goed is en er rust komt. De ziekte die verband houdt met te weinig, of beschadigde 'vreugdecircuits' en gevoelsproblemen wordt vaak 'broderie' genoemd.

Als er trauma's zijn van de bibliotheek, hebben we vaak te maken met gedissocieerde ziektes, voorbeelden zijn slachtoffers van satanisme en slachtoffers van sekten. (Gedachtecontrole) Dit heeft vaak te maken met de bewaker, de amygdala, te zien, als het geweten, die bijvoorbeeld eerder handelt dan de wil die vaak zetelt in de cortex. Zo wordt de informatie in eerste instantie buiten de wil om gefilterd, zodat je de dingen niet meer onder controle van je eigen wil kunt doen.

De mate waarop we met deze dingen om kunnen gaan heeft alles te maken met de grootte van ons vreugdecentrum. Dit in verband met emoties die bij traumata naar buiten komen. Ook moet er geleerd zijn weer terug te gaan naar vreugde. Wat er meestal gebeurt, is dat er eerst kleine trauma herinneringen komen, 'net zo groot' als de 'vreugdebox'. Alleen bij een betere relatie en interactie in de therapie kan dit groeien tot meer grotere gebeurtenissen. Dit principe beantwoordt ook vragen als:"Waarom duurt het zolang?"

Naast bidden en counselen moet het brein dingen leren. Net als lopen, wat een heel proces van factoren is, dat geleerd moet worden. (Kracht, coördinatie, bewegingsverloop enzovoort) Soms worden behandelresultaten geblokkeerd door de onwil van de cliënt, soms door demonische invloeden maar meestal is er te weinig 'vreugde' aanwezig. Als ze zich bepaalde dingen herinneren, is er meestal ruimte voor, hoe je er ook van 'ondersteboven' kunt zijn. Ze komen dan weer in de positie van 'vreugde-identiteit'. Dit betekende dat iemand blij is, bij me te zijn.

Als ze een sterke relatie met Christus hebben, en weten dat Christus blij is bij ze te zijn, dan is het doel vaak bereikt, daar moeten we als counselors ook voor bidden. Vanuit die relatie is echte genezing mogelijk. Er kan heling van herinneringen plaats vinden, alles wat Jezus doet in mijn leven. Anders ontstaan er alleen 'flashbacks', maar deze worden nooit samenhangend. Je moet dus heel praktisch vreugde ervaringen opdoen liefst in een gemeenschap, waarin het heerlijk is om samen te zijn. Sterker te worden en gemakkelijker met dingen om te gaan.

De centrale emoties die door het ROCP geregeld worden, zijn ook vaardigheden om terug te gaan naar het vreugdecentrum. Dit houdt in je woede, terreur, schaamte, verachting, en hopeloze angst kunnen verwerken. Woede en terreur zijn emoties die de energie doen toenemen, zij reageren net als de fight or flight respons (sympathische reacties: vecht of vlucht bij stress) Schaamte, verachting en hopeloze angst zijn emoties die je energie wegnemen. (parasympathisch) Het schakelt 'de brandweer' in en al je systemen uit. Daarom vallen veel mensen weer terug in woede en terreur omdat ze zichzelf zo weer energie geven. Dit is vaak de manier waarop ze uit schande, verachting en angst komen.

**Hopeloze angst**

Voor de meeste counselors is de moeilijkste emotie hopeloze angst. Veel begeleiders willen met cliënten niet mee gaan naar hun hopeloze angst. Velen denken dat hoop geven alleen genoeg is. Het is zeer Bijbels om mensen te helpen via hun hopeloze angst en ze zo te leiden naar het 'vreugdecircuit'. Ook de apostel Paulus vertelt op verschillende plaatsen van zijn hopeloze druk angst en zijn terugkeer tot de 'vreugde van God' (o.a. 2Kor.7: 2-7 Ook de Here Jezus heeft in Gethsemane een angst ervaren die niemand kan peilen, toch handelde Hij niet alleen naar zijn emotie. Hopeloze angst is en emotie, het hoeft niet zo te zijn dat de situatie echt hopeloos is.

Wat betekent hopeloze angst voor het zenuwstelsel? Het is voor iedereen goed dat in je leven te kennen. Het betekent dat een heel belangrijk probleem moet worden opgelost in weinig tijd en met weinig hulpbronnen. Neem het voorbeeld dat een grote vrachtauto over je pop rijdt. Ik kan het niet oplossen, ik kan het niet verdragen. Je zou het liefst die grote vrachtauto optillen. Je zenuwstelsel zegt dat kan je niet doen... Als je in het koninkrijk van God werkt kom je ook in situaties die te groot zijn voor de bronnen die je hebt. Wat moet ik doen, huilend naar buiten lopen?

Bijbels gezien moeten we getuige zijn, op de plaats en de tijd die God beschikt. Wat doet een getuige? Hij kijkt en observeert. Je wordt getuige om te zien wat God daar doet. Sommige zeggen: "Jezus, is hier en leidt ons, hier en nu." Veel dingen zijn te groot voor mij. Soms voel ik me hopeloos, dat betekent niet dat de situatie hopeloos is alleen dat het voor mij te groot is. Veel patiëntenklachten zijn te groot voor mij, we kunnen ze alleen maar een reddingsboei toewerpen en zeggen:"We begrijpen je probleem, ik voel ook dat we beiden hiervoor te klein zijn. God roept ons in hopeloze angst. Kent u dat ook in uw eigen leven?

Als counselors daar niet willen komen en alleen maar zeggen dat het niet zo erg is, gooien ze de reddingsboei maar op de helft, niet ver genoeg. Het is dus goed om af en toe hopeloos angstig en verdrukt te zijn! Zo kun je, je gedragen zoals je zelf bent. Natuurlijk zien we dat principe liever bij een ander geïllustreerd dan bij onszelf. God laat soms op zich wachten. Hij is eerst mensen op aan het bouwen in vreugde, aan identiteit, daarna kan pas aan de herinneringen van het trauma gewerkt worden, zodat je in de toekomst beter kunt handelen. Je identiteit kun je pas echt weten als je weet wie je in Christus bent. Vanaf die tijd kan niemand meer leugens daarover vertellen

**Andere hersenfuncties**

Als je de hersenen van opzij bekijkt, loopt er van diagonaal beneden naar boven een motorische baan, deze heeft alles te maken met ons lichaam. Bij een herseninfarct in de rechter hersenhelft kan men links niet meer bewegen. Alles wat voor de bovengenoemde diagonaal ligt noemen we het frontale brein. Alles achter de diagonaal ( de motorische baan) is het achterste gedeelte van de hersenen. In het front van de hersenen waar de POCR ligt, heeft te maken met je identiteit, het helpt jezelf te zijn. Het achterste deel heeft alles te maken met je gevoelens ( het sensorische deel) en is gericht op problemen oplossen en heeft weinig bemoeienis met je zelf zijn.

Voorbeeld: Als iemand vraagt: "Heb je net een extra koekje genomen bij de koffie?" Ik wil het ontkennen. De 'bewaker zegt': "Vertel hem niet van dat extra koekje", de achterste helft van de hersenen wordt geprikkeld en 'zegt': nee! Maar het front van het brein zegt: "Waarom ben je niet gewoon jezelf?" Je bent Christen, je moet de waarheid spreken ook als het niet uitkomt. Het voorste deel van de hersenen kan heel flexibel zijn en komen tal van achtergronden, terwijl het achterste deel alleen geïnteresseerd is om het probleem op te lossen.

Als je werkt met MPS of DID zijn alle persoonlijkheden gelokaliseerd in het achterste van de hersenen. Ze zijn er alleen om problemen op te lossen, ze hebben geen zin om zichzelf te zijn en voor de alters (deelpersoonlijkheden) is de meest directe manier van het probleem op te lossen: "Wat gaan we doen?" Op elk moment dat de amygdala, de bewaking actief wordt, activeert het de achterzijde van het brein. Zodra er iets angstigs is wordt aan de achterzijde van het brein een oplossing geboden. Stel je zit in Afrika op een mooie plaats van de zonsondergang te genieten. Je hebt de keuze in het gras te zitten, in een boom of een stukje verder te gaan. Als er plotseling een leeuw aankomt, dan 'schreeuwt' het achterste gedeelte van de hersenen: in de boom! Andere mogelijkheden zijn dan niet meer relevant.

Een ander voorbeeld. Toen ik naar deze conferentie kwam dacht ik wat voor kleren zal ik aantrekken, wat voor weer is het in Ohio? Het achterste deel van mijn hersenen zei: 'warme kleren' Toen ik hoorde dat het op video werd opgenomen, dacht ik wat voor een stropdas zal ik nemen, dat is weer het voorste gedeelte wat zich met mijn identiteit bezig houdt. Als we met cliënten te maken hebben die vaak liegen, zijn het meestal de alters die achter in de hersenen een snelle oplossing bieden. Het front van het brein wordt geactiveerd door vreugde en liefde. Als er een angstige situatie is wordt het achterste deel geactiveerd. Als je iemands keuzen wilt limiteren, kun je hem het beste bang maken, en het meest angstige is pijn.

Dat is ook wat de geestelijke tegenstander van God, Satan doet, hij dreigt ons met pijn als we Christus belijden, geloof oefenen enzovoort. Dit leidt tot paniekoplossingen aan de achterzijde van onze hersenen. Veel cliënten komen ook met de vraag: "Ik wil er zo snel mogelijk vanaf." Ze hebben niet in de gaten dat het belangrijkste is: jezelf te zijn, in de aanwezigheid van pijn en angst, en dit door het ontwikkelen van een vreugdecircuit. God zegt: "Ik ben er altijd en eeuwig, wat het probleem ook is, ik ben bij je en je kunt jezelf zijn onder deze omstandigheden.

Je kunt ook de linker en rechterhersenhelft in functie onderscheiden, we hebben het al gehad over linker en rechter herinneringen. De linker zijde geeft verklaringen van wat er gebeurd is. De linker houdt zelfs verklaringen vast, bijvoorbeeld bij afwezigheid van de rechterkant informatie, al blijkt het tegengestelde uit veel dingen. Je kunt dat zien als je de linker kant van de hersenen activeert door een injectie in de rechter halsslagader, die het rechter hersendeel in slaap brengt. (uitschakelt) Je kunt zo een verklaring vasthouden, omdat hij vroeger klopte. Door verlamming in het rechter hersengedeelte is de linker zijde van het lichaam verlamd. Als je bijvoorbeeld tegen hen zegt:"Je hebt een stok niet opgeraapt" zullen ze dit ontkennen, en nooit hun zienswijze veranderen zolang het rechter hersengedeelte verlamd is. Je linker zijde houdt de waarheid vast totdat de rechter zijde weer geactiveerd wordt, die ziet links het hele verhaal en 'zegt' er klopt iets niet met je verklaring, als dat gebeurd raakt het rechter hersenhelftgedeelte opgewonden. En alleen door de opwinding van rechts verandert de linker zijde zijn verklaring. Dit heeft een aantal bijzondere implicaties.

**Gedachte veranderingen**

Ook bij getraumatiseerden werkt het zo. Men heeft een idee ergens over dat opgesloten ligt in de linker hersenhelft. Je kunt redeneren als counselor wat je wilt, maar men zal pas het standpunt gaan herzien als het rechter hersenhelftgedeelte geactiveerd wordt. Tot er iets is wat hen van streek maakt. Daarom kun je misschien beter eens voor onrust bidden!

Andersom is het ook zo. Stel we hebben een verklaring bij een trauma die op een leugen berust, als de rechter hemisfeer zegt: 'er klopt iets niet', hebben we er stress van net zo lang tot de twee verklaringen van hersenhelften kloppen. Wij als counselors kunnen naar alle rechterhersenhelft ervaringen gaan en zeggen dat het niet waar is. Bijvoorbeeld: "Ik ben niets waard" "Men beschuldigd mij ..."enzovoort. Net zo lang totdat je rechts hoort zeggen "Nee, je bent volledig in de waarheid." Pas als je 'rechts' behoorlijk door elkaar geschud bent, kun je links je mening veranderen. Ja, ik ben toch de moeite waard of nee het is niet waar dat je verkracht bent omdat je een slecht meisje bent.

**Genezing door Christus**

In het proces van genezing van trauma's speelt de Here Jezus een grote rol. Dit is al twintig jaar een controversieel punt. We geloven dat de Heilige Geest ons kan leiden in waarheid. Sommigen zeggen dat we on-Bijbels bezig zijn. En natuurlijk moet alles wat we zeggen en doen getoetst worden. Sommige noemen het geleide fantasie, we vinden dit onterecht. Dit wordt gezegd omdat de rechter hemisfeer altijd imaginair is.

Als de rechter hersenhelft herinnering terugkomt, is het een beeld. Een sensorische ervaring. De vraag is wat zal Jezus hierover bevestigen? Sommigen 'zien' Jezus letterlijk dingen doen, of niet doen. Is dat een probleem? Nee, het laat alleen zien wat de persoon gelooft dat Jezus doet. Het probleem is natuurlijk dat cliënten eerst een relatie met Jezus moeten maken voordat Jezus trauma's kan genezen. Anders zijn in de 'bibliotheek' geen herinneringen opgeslagen die over Jezus vertellen. Het klinkt voor sommigen gek, maar er moet eerst een neurologisch circuit gevormd worden. Onze werkwijze is in grote lijnen als volgt:

We nemen een herinnering of traumatische ervaring. Er moet genoeg 'vreugde' zijn zodat men kan klaar komen met de pijn die dat activeert in de rechter hersenhelft. Je spreekt het geloof aan over deze opschudding en activeert nu de linker hersenhelft. Je vraagt de Heilige Geest: "Neem ons terug naar het traumatische moment." Als beide hersenhelften (hemisferen) zijn ingeschakeld zowel het ervaren als het bedenken over het trauma, vragen we aan Jezus: "Wie ben ik?" "Wilt u mij laten zien wat voor relatie ik met u heb." "Wilt u in dit moment in mijn leven komen?"

Vaak hoor je mensen zeggen dat Jezus onmiddellijk rust geeft. Er zijn mensen die Jezus zien en horen en die Hem niet-horen en niet-zien, ik behoor zelf tot die laatste. Mensen waarbij hun auditieve centra meer geprikkeld zijn, zeggen: "Jezus zegt tot mij..." En wat Hij zegt is goed, als ik het zou zeggen klinkt het triviaal. Bijvoorbeeld als de cliënt zegt: "Ik zit vast in deze rotzooi en ik kom er nooit meer uit!" Dan zegt Jezus: "Het komt wel goed." Dit is alleen indrukwekkend omdat Hij het zegt. We kennen Hem, en we weten dat het waar is. Er gaat door onze beide hemisferen: 'het gaat goed en het komt goed!" Je kunt voortaan zeggen wat je wilt maar het is nu waar en blijft waar. Het wordt opgeslagen: 'waar, onaantastbaar.'

Sommigen zien een beeld in zo'n situatie, anderen zien niets maar zeggen: "Ja het is goed, want ik ervaar een innerlijke rust en vrede." De 'leeuwen' zijn weg. Misschien is niet alles opgelost, maar we hebben een stukje gewonnen. Als we klaar zijn, na een herhaling, danken we God. Dat is ook een verschil met reguliere therapie. Alles wat we ontvangen doen we onder dankzegging! Het ligt in onze nieuwe natuur en het brengt 'vreugde' in ons. Soms kun je geblokkeerd raken in een proces waarin je de Here Jezus uitnodigt in een situatie te komen. Er kunnen een aantal dingen fout gaan.

* a) Je stelt de verkeerde vragen, je activeert bijvoorbeeld het verkeerde deel, van de linker hemisfeer.
* b) Je houdt vast aan boosheid. Je wilt het alleen oplossen door je emoties.
* c) Er is voortdurend een verkeerd cassettebandje van denken dat in je hoofd speelt. Er is een linker en rechter hersenhelft blokkade. God echter blijft geduldig, Hij wacht tot je aan het einde van je mogelijkheden gekomen bent, in een hopeloze, angstige toestand.
* d) Soms zijn er blokkades door demonische invloed. Soms moet je een geestelijke strijd voeren en de demonen wegsturen in Jezus Naam. Nadat je de Here Jezus hebt uitgenodigd merk je dat hun claims steeds zwakker worden. De mensen gaat wat anders over zichzelf geloven!

Als je zo kunt handelen als hierboven beschreven, ben je genezen. Omdat met Jezus alle herinneringen in je leven overwonnen zijn. Soms zijn er ook andere aspecten. Sommigen kunnen hun herinneringen niet compleet krijgen, omdat ze geen echte relatie met Jezus hebben. Een voorbeeld.

Ik behandelde een atheïstische lesbienne, ze had alle psycho technieken al geprobeerd, maar ik stelde het voor, om God te vragen. Ze geloofde er niet in, maar stemde toch toe toen ik haar de procedure uitlegde. Plotseling zei ze, nee dat is niet waar, dat is waar. En zo kreeg ze verschillende ervaringen. Op het laatst zei ze: "Mijn Godbewustzijn is niet erg hoog, ik wil meer weten over die God die me aanraakte!"Nu dankt ze God iedere dag in haar leven.

Iemand moet eerst een band met God hebben om met God een relatie te onderhouden, maar sommigen mensen kunnen geen band met God leggen omdat ze in het geheel niet weten wie ze zelf zijn! Velen zeggen: "Ik ben een atheïst." Deze hebben eerst een aanraking nodig om te ontdekken dat ze een persoon zijn. Wanneer is dat nodig?  
Als er geen 'vreugde' aanwezig is.  
Als men de weg terug naar 'vreugde' niet kent.  
Als hun identiteit gebaseerd is op angst en zwakheid, dus als er teveel angst bindingen zijn in plaats van liefde bindingen. Dat is belangrijk om ze vanuit angst naar liefde te brengen. Als hun identiteit gebouwd is op zwakte, is hun binding met Jezus ook zwak, omdat ze met iedereen een zwakke band hebben. Ze hebben het nodig een voorbeeld te zien, hoe discipelschap voorgeleefd wordt. Onze motivatie om dingen te doen komt voort uit de banden die we hebben. Als mensen niet gemotiveerd worden tot vreugde, kan met niet anticiperen op God die vreugde heeft om bij je te zijn. Dat is ook vaak de eerste ervaring van het leren van vreugde, iemand die Gods vreugde naar je communiceert. Hulpverleners kunnen zeggen: "Ik weet dat God van je houdt omdat..." Daardoor kan er hoop en vreugde en een ontmoeting met God plaats vinden. Een vreugdevolle identiteit is gebaseerd op vreugdevolle banden in tegenstelling tot een angst gebonden identiteit. Daar is het zo dat de amygdala, 'de bewaker' alleen angstvolle dingen opspoort, en daardoor blijf je gefixeerd op de tegenstander van God, satan. Liefde tegenover angst dat is de remedie.

Veel mensen in de kerk zijn angstig voor alles wat met de duivel en geestelijke oorlogvoering te maken heeft, ze zijn vaak ook angstgebonden. Degene die liefde banden hebben zeggen: "Ja, dat is angstig, maar God is veel groter. Dat is de reden dat de Satan angst en pijn in hun leven brengt. Jezus zegt:"Weest niet bang voor wie het lichaam kwaad doen, maar weest bang voor wie lichaam en ziel kan vernietigen. Het 'angstigste' in het universum is God, niet satan! Daarom is de vreze Gods het begin van alle wijsheid.

Wat begin je te leren als je naar God kijkt? Je leert dat God onmetelijk veel van je houdt. Dat je niet op je angsten moet focussen, maar God houdt van je ' aan de achterzijde en voorzijde van je hersenen.' Iedere keer als je angstige dingen bedenkt, richt je op God. God kijkt met ogen die van je houden, God wil je vergeven door Zijn Zoon. Daarom moet je soms wat angstig is in je leven onderzoeken, want God is meerder! Veel van mijn cliënten zijn bang voor mannen doordat ze door hen zijn aangevallen en beschadigd. Ze kijken naar mij en ik hoop dat ze zien dat de Zoon des mensen in mij is, en dat Gods liefde door iedereen heen kan werken, zelfs door een man!

Let op, als je alleen maar resultaten wilt 'scoren' ben je met de achterkant van de hersenen alleen bezig. Cliënten kunnen zichzelf niet zijn juist omdat ze alleen maar steeds aan het 'angst scannen' zijn en zo oplossingen zoeken. Je moet leren handelen als jezelf of het nu direct resultaten geeft of niet. Het is wel zo dat een dergelijke wijze resultaten geeft maar daar moet je, je eerst niet te veel op fixeren.

Counselors die vastzitten of veel traditionele gelovigen, zitten meestal vast omdat ze te snel resultaten willen bereiken. Ze zijn teveel met de achterzijde van de hersenen bezig. Hun creativiteit is uitgeschakeld en ze zijn niet langer meer in staat het voorste gedeelte waar hopeloze angst is maar ook waar waargenomen kan worden wat God doet. Ze willen iets vermijden. Na een lezing zijn er altijd mensen komen met vragen omdat ze 'vastzitten' in een behandeling. Mijn antwoord is steevast: "Wil je resultaten, dan moet je eerst hopeloze angst hebben!" Als je in het front van je brein zit, ben je bezorgd om de waarheid, om jezelf te zijn.

**Van angst naar liefde**

De identiteitsverandering vindt plaats via angst naar liefdebanden. Hoe werkt dit? Je moet beginnen met het accepteren van je angstbanden. Dat is vaak het enige wat je weet. Mensen komen vaak naar me toe en zeggen: "Ik ga mezelf doden, ben je bang?" Ik begin te zeggen dat ik het vreselijk vind. De eerste reactie bij de cliënt is dan vaak het is fijn dat iemand het wat uitmaakt of ik dood of levend ben. We hebben iets gemeen. Maar dan bestaat het gevaar dat ze tijdens de counseling mijn aandacht nodig hebben en de 'bedreiging' steeds herhalen, ze werken via de angstband want zo zijn ze gewend met banden om te gaan.

Mensen die getraumatiseerd zijn willen banden met anderen leggen door ze traumatiseren, ze overweldigen je met iets in de hoop dat dit een band geeft, en daarna 'blazen' ze je op. Ze maken je bezorgd en blazen ze vervolgens op door de grootte van de emoties. Als iemand dat doet is het belangrijk kalm te blijven, als die emotie bezig is. Geen terugtrekking of attentie geven. Als ze schreeuwen, schelden, geef geen reactie, als ze rustiger worden, dan moet je dichter bij komen en zeggen:"Ik ben blij dat ik bij je mag zijn, ik wil je helpen met at je dwars zit." Ze gaan begrijpen dat hun emoties niet de binding veroorzaakt waarom de ander met me verder wil, maar dat als ik mijn emoties onder controle ga krijgen, ze me verder willen helpen. Ze blijven bij me ook als ik emotioneel wordt. Dat is een geweldige techniek om terug te komen naar 'vreugde'. Anders wordt je als counselor 'weggeblazen'.

Als je de 'hitte' niet kunt verdragen moet je terug gaan naar vreugde of vreugdevolle identiteit. Meestal ervaren we dit als we bij God zijn. God kent je, Hij wil je bevrijden. Anders stuurt Hij wel iemand. Zo worden de liefdebanden sterker en de angstbanden zwakker. De beste setting is vaak in een gemeenschap van Christenen. Voor sommigen ben je als counselor, een broer, zus of ouder. Je kiest de band, die de Heilige Geest bevestigt, het is geen vaststaande formule.

Meestal is dit een ouder verhouding omdat je veel cliënten de weg moet wijzen. Veel mensen zijn vaak niet doordrongen van 'genade' maar van 'wet'. Om genade te ervaren moet je eerst hopeloos aan je eind komen. Als een hulpverlener ze iets anders biedt, helpt hij ze niet echt. Wees duidelijk met wat voor band je vormt met iemand. Hoe sterker de band, hoe meer die pijn verdraagt. Banden helpen om terug te keren naar 'vreugde'. Vaak is het van belang steeds te benadrukken dat we samen kinderen van de Levende God zijn, dat we van elkaar houden in Christus. We gaan door dit proces dat omdat God hoop geeft en ons verlost. We geven onze fouten toe, maar verbreken daarom niet onze bindingen. Dat is voor mij het moeilijkste om mee om te gaan, als mensen vroegtijdig ophouden onder het motto: "Het helpt ook al niet." Dan is er geen terugkeer tot vreugde.

God bouwt een band op, Hij zal ons terugbrengen naar vreugde. We bevestigen deze band door diensten, belijdenissen, symbolen en verhalen. God roept ons niet geïsoleerd maar in de gemeenschap van gelovigen. Wat dat betreft is het beter soms door andere gelovigen geïrriteerd te raken, dan om alleen te zijn. Verwacht in de begeleiding afwijzing, kritiek, oordelen, twijfels, onbegrip, vijandigheid, verlatenheid, verdachtmakingen en nog veel meer! Iedereen die te maken heeft met dit soort banden weet wat ik bedoel.

Gebruik de tijd om Gods motieven van banden aan te zuiveren en aan te scherpen, wees geduldig met de sceptici. God bouwt het huis, en niet in de eerste plaats wij. We komen ook in een hopeloze toestand, het is te groot, en het is te zwaar, daarom is het Gods werk. We leren met elkaar liefdebanden onderhouden. Counselors moeten beseffen dat dit ook alles te maken heeft met je familiebanden. Confidenten letten ook hier je hier mee omgaat. Ook met conflicten, het is een uitnodiging 'vreugde' te leren. Net zoals mensen in de kerk die je bediening niet begrijpen en soms bestrijden. Is dat geen uitdaging om dezelfde principes voor te leven? Leren vreugde te oefenen en wijzen op wat God doet. Ik wil jullie er graag bij hebben. Zo moeten ook wij leren onszelf te zijn. Gods doel is het dat we allen in het 'vreugdekamp' zitten! Een lezing van*dr. Jim Wilder*,  
psycholoog gehouden te Sioux, Ohio april 2000  
in een congres voor christelijke hulpverleners,

**Vertaald door Gerard Feller**  
oktober 2000