

Verbondenheid en gelaagdheid in ons mentaal en sociaal-emotioneel verwerken – IV: Op zoek naar een consistent levensverhaal

André H. Roosma

[Engelse](#)  en [Nederlandse](#)  edities: November 2009 ¹
 laatst bijgewerkt: 1 nov. 2013)

Introductie

Dit artikel is een vervolg op de eerdere delen in deze serie. In deel I heb ik laten zien hoe ons mentaal en sociaal-emotioneel verwerken van ervaringen een gelaagdheid vertoont en hoe de ontwikkeling van deze verwerkingsvermogens sterk relationeel bepaald wordt. Ook heb ik kort aandacht besteed aan de betekenis van de stapsgewijze, afwisselende ontwikkeling van de rechter en linker hersenhelften voor dit ontwikkelingsproces en aan de vitale rol van synchronisatie en interpersoonlijke afstemming daarbij.

In deel II ging ik in op de betekenis hiervan voor onze groei naar een vol en volwassen mens-zijn, en voor herstel vanuit pijnlijke ervaringen (trauma's) die deze groei ernstig kunnen hinderen. De in deel I geïllustreerde verbondenheid en gelaagdheid in ons mentaal en sociaal-emotioneel verwerken van ervaringen is namelijk sterk bepalend voor deze groei.

Deel III presenteerde nog een voorbeeld van de toepassing van het model uit Deel I en ging in op hechtingspijn en onze natuurlijke reacties erop, die vaak leiden tot verslavingen en dergelijke. We zagen dat het gelaagde, op hechting georiënteerde model de inzichten opleverde die we nodig hebben om mensen te helpen genezing te vinden voor hun hechtingspijn en vrijheid van verslavingen.

Dit Deel IV zal inzoomen op een specifiek aspect dat aan de wortel ligt van mentale en sociaal-emotionele verwerking. Dat aspect is dat we altijd en continu op zoek zijn om *een consistent verhaal* te maken wat voor ons, met onze ervaringen, *het leven* beschrijft, en hoe alle interactie met anderen daarin 'werkt' en dergelijke (ik gebruik het woord 'verhaal' hier dus in vrij ruime zin). En we doen dit op alle drie de lagen, beschreven in Deel I, zo ontdekte ik bij het schrijven van deze serie artikelen, al terugkijkend op een lange geschiedenis waarin ik met velerlei confidenten werkte en veel literatuur las. De vorm, waarin deze *levensverhalen* opgenomen en verwerkt worden, varieert evenwel over de lagen.

De meeste – zo niet alle – psychopathologie en sociaal-emotionele moeilijkheden kunnen worden gezien als moeite met het creëren van een *levensverhaal* dat over de hele linie consistent is. Daarom zal enig inzicht in dit thema van grote waarde zijn in het bijstaan en begeleiden van mensen die problemen hebben op dit gebied.

Levensverhalen en lagen

Eerst zal ik duidelijk maken wat ik hier met een levensverhaal bedoel. Mijn Engelse *Webster's New Collegiate Dictionary* zegt van het woord 'verhaal' ('story'; mijn vertaling): "(1) *geschiedenis*; (2a) *een relaas over voorvallen of gebeurtenissen*; (2b) *een verklaring over de feiten die betrekking hebben op de situatie in kwestie*; ..." Naarmate het leven zich ontvouwt en we een hoop *feiten, voorvallen, gebeurtenissen en situaties* tegenkomen, zou het snel té complex worden voor onze beperkte hersenen. Dus moeten we, op de een of andere manier, een overkoepelend 'verhaal' maken dat al

¹ Deel I: www.12accede.nl/gelaagdheid.pdf ; deel II: www.12accede.nl/gelaagdheid-2.pdf ; deel III: www.12accede.nl/gelaagdheid-3.pdf  de meest actuele versie van dit document: www.12accede.nl/gelaagdheid-4.pdf . Er is ook een Engelstalige versie beschikbaar: www.12accede.org/layers_and_attachment-4.pdf .

deze ervaringen in een context plaatst en waarmee we nieuwe *feiten, voorvallen, gebeurtenissen en situaties* kunnen beoordelen. Dit stelt ons in staat van de eerdere ervaringen te leren en tot nu toe opgebouwde ervaring te gebruiken om beter met nieuwe situaties, feiten, voorvallen of gebeurtenissen om te gaan. Dit leerproces – in een gezonde persoon – is de kern en het hart van groeien in volwassenheid.

Het duidelijkste en meest expliciet zien we de verhalen tevoorschijn komen op laag III – de laag van reflectie en coördinatie tussen de linker- en rechter hersenhelften. Hier denken we nog eens na over dingen die gebeurden, en proberen we er bewust chocola van te maken. Om op deze laag ons eigen verhaal te maken, gebruiken we allerlei bouwstenen: naast onze eigen ervaringen kunnen we putten uit verhalen die we hoorden van onze ouders (of uit wat we zelf in hun leven zagen gebeuren), verhalen van of over onze voorouders, verhalen van bekende helden, sprookjes, allerlei fictie die we lazten of zagen (in de realiteit of, bijvoorbeeld, op TV). De verhalen die we creëren op laag III zijn vaak expliciet verbaal – we zouden ze op kunnen schrijven, informeel of formeler in de vorm van een autobiografie, we kunnen ze evalueren, er bewust dingen aan toevoegen waar nodig of naarmate we meer informatie of inzicht verkrijgen, etc.

Levensverhalen op Laag II zijn vaak al iets minder expliciet verbaal. Gelukkig is er in de meeste gevallen (hoewel niet altijd, in veel gevallen van dissociatie minder of niet) enige vorm van open communicatie in ons tussen Lagen II en III, omdat beide binnen de cortex vallen en op enige manier, tenminste deels open staan voor ons bewuste denken. Dus, hoewel verhalen op Laag II minder bewust opgebouwd worden, en iets minder verbaal expliciet zijn, staan ze nog wel grotendeels open voor bewuste evaluatie en (her-) verwerking. We kunnen bijvoorbeeld ons bewust afvragen: “hé, waarom deed ik dat eigenlijk?” en zó opnieuw de reden vaststellen (het achtergrondverhaal er achter) dat ons leidde tot een bewuste Laag II beslissing.

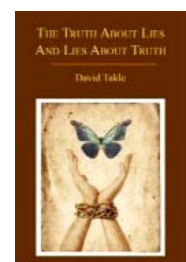
Laag I bezit geen verbale verwerkingsmogelijkheden. Levensverhalen op Laag I worden direct opgeslagen en verwerkt in meer experiëntiële vorm – hoofdzakelijk in de vorm van emoties en gevoelens die we met situaties associëren. Ze zijn nauw gekoppeld aan wat we momenteel ervaren en eerder ervaren hebben *in ons lichaam*. Een hele lichte geur in de lucht kan ons op deze laag een belangrijke gebeurtenis – prettig of onprettig – laten herbeleven. Een ander aspect is dat het creëren van *verhalen* op Laag I al begint, lang voordat we enige verbale vaardigheden bezitten. Dit zijn redenen waarom Laag I verhalen zo’n diepgaande invloed hebben op ons leven. Zoals opgemerkt in eerdere delen van deze serie, bepaalt Laag I het merendeel van onze reacties op alle situaties die we van moment tot moment elke dag tegenkomen. In zekere zin kan men stellen dat onze Laag I verhalen de meest fundamentele zijn, zelfs hoewel ze niet in woorden uitgedrukt zijn, en dus geen ‘verhalen’ in die engere zin.

Op elke laag, vormen we verhalen op basis van onze ervaringen. Zoals David Takle gedetailleerder beschrijft,² kent het proces van situatie naar verhaal twee belangrijke stappen waar vaak fouten geïntroduceerd worden. De eerste is perceptie. We ervaren en nemen de situatie waar op een subjectieve manier, die gekleurd is door onze eerdere ervaringen en door onze eigen persoonlijkheid. Ten tweede interpreteren we wat we waarnemen – waarbij we het betekenis geven, opnieuw gebaseerd op onze eerdere ervaringen, de informatie die we hebben, en op onze eigen persoonlijkheid en vaardigheden. In een situatie waar iemand in woede uitbarst kan de één bang of timide worden, zich hulpeloos voelen en zich terugtrekken, terwijl een ander in dezelfde situatie wellicht tegen de boze persoon opstaat en hem of haar dwingt tot kalmte. De manier waarop deze situatie ervaren wordt, geëvalueerd en verwerkt in het levensverhaal, zal overeenkomstig verschillen. Zoals in dit voorbeeld heel duidelijk is, kunnen zelfs simpele dingen als lichaamsgrootte hier van invloed zijn.

De bekende ontwikkelingspsycholoog John Bowlby, geen onderscheid makend tussen de lagen, sprak van *levens-scripts, interne werkmodellen* of *schema's* als hij refereerde aan wat ik hier even *interne levensverhalen* of eenvoudigweg *verhalen* noem. Hij nam waar dat deze *levensscripts* of *schema's* hoofdzakelijk gevormd worden op basis van onze vroege levenservaringen – vooral die op het gebied van hechting. Bowlby's termen werden later overgenomen en dieper bestudeerd in de Transactionele Analyse³ (*levens-*

² David Takle, [The Truth About Lies And Lies About Truth](#), Shepherd's House, Pasadena CA, USA, 2008; ISBN 0 9674357 9 4.

³ De Transactionele Analyse is ontwikkeld door Eric Berne (en Thomas A. Harris en anderen) in de late jaren '50 en vroege jaren '60. Voor meer informatie, zie: André H. Roosma, ['Innerlijke Ouder, Volwassene en](#)



scripts) respectievelijk de Schema-therapie⁴ (*schema's* of *schemata*). Beiden erkennen de grote rol van vroege ervaringen in de vorming van deze grotendeels onbewuste maar zeer invloedrijke *levensscripts* of *schema's*, en ook het feit dat inderdaad een groot deel ervan niet direct bewust adresseerbaar is.

Zoals gezien door Bowlby en vele anderen daarna ook, zijn deze *levensverhalen*, *levens-scripts* of *schema's* erg vasthoudend. Alle nieuwe ervaringen worden geïnterpreteerd in de context van het bestaande levensverhaal. Details die niet passen worden gemakkelijk over het hoofd gezien of weggelaten / vergeten en de details die het bestaande verhaal bevestigen worden opgeslagen als bevestiging en onderbouwing van de hoofdlijn in ons *levensverhaal*. Om een wat grof maar wel erg duidelijk voorbeeld te geven: ik heb een vrouw gekend die opgroeide met een ruwe en seksueel misbruikende vader. In haar *levens-script* kwam te staan dat alle mannen kwaadaardige, wrede loeders zijn. Altijd wanneer ze enigerlei slechts in een man tegen kwam, bevestigde dit haar verhaal – een stemmetje in haar zei: „zie je wel, ik heb het gezegd: het zijn allemaal loeders!” Elke vorm van vriendelijkheid in een man relateerde ze aan de cadeautjes die haar vader haar vaak gaf om ‘het weer goed te maken’ na een episode van misbruik, dus verwachtte ze dat al deze uitingen van vriendelijkheid alleen maar dienden om iets slechts te verdoezelen. Op die manier kon ze haar thema dat ‘alle mannen slecht zijn’ in stand houden. Je zou kunnen zeggen dat ze zelfs ‘het slechte in mannen aantrok’ om haar punt te bewijzen en om haar opgekropte woede te rechtvaardigen. Dit kan zo ver gaan dat zo'n vrouw een vriendelijke man bij voortdoring uitdaagt – net zo lang tot hij iets doet dat ze als ‘slecht’ kan betitelen.⁵ De immense kracht onder deze dynamica is dat om je levensverhaal te wijzigen op een punt dat ooit erin opgenomen werd uit lijfsbehoud in een levensbedreigende situatie, voelt als dat je jezelf vrijwillig opnieuw aanbiedt voor de meeste gruwelijke bedreiging van je leven. Het voelt als dat je jezelf aanbiedt als schietschijf vóór een groot kanon van de vijand.

Als ik er zeker van ben dat mijn jongere broertje of zusje een volslagen idioot is, is er haast geen limiet aan het materiaal dat ik kan verzamelen om mijn gelijk te bewijzen.

David Take

in: *The Truth About Lies And Lies About Truth*, zie noot 2; mijn vertaling.

Levensverhalen en psychische, emotionele en relationele gezondheid

We leven continu vanuit de levensverhalen die we in ons hoofd gevormd hebben, op elk van de drie lagen zoals hierboven besproken. De invloed van onze levensverhalen op ons leven en het gedrag dat we van minuut tot minuut vertonen is veel groter dan die van onze wil of onze bewuste beslissingen. Het is dus belangrijk, om hier wat nader op in te gaan.

Het is aangetoond, dat de interne levensverhalen zoals kort hierboven beschreven (op alle drie de lagen) aan de wortel liggen van de mate van iemands psychische, emotionele en relationele gezondheid in het leven van alle dag. Enkele aspecten van verhalen die gezondheid bevorderen zijn:⁶

- een gevoel van veiligheid / ‘thuis’ zijn in deze wereld;

[Innerlijke Kind: Een beknopte analyse van de Transactionele Analyse in een Bijbels-pastorale context](#), **Accede!** web-document, maart 2007, en de verwijzingen daarin (vooral die in Noot 1.).

⁴ Schema-therapie (ook: Schema-focused therapy (SFT), Schematherapie, of Schema therapie) is een cognitief-behaviouristische therapie met invloeden van de Object Relaties theorie en Gestalt, ontwikkeld door Jeffrey Young in het begin van de jaren '90. Zie: Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko, *Leven in je leven – Leer de valkuilen in je leven kennen*, Swets & Zeitlinger, Lisse, 1999; ISBN 90 265 1569 3 (zie ook www.schematherapy.com/id202.htm), en [de Schematherapy website](#). Schema-therapie is het breedst bekend geworden wegens de toepassing ervan bij de behandeling van de Borderline Persoonlijkheids-Stoornis.

Opmerkelijk betreffende Schema-therapie vind ik dat alleen *slecht aangepaste* schema's (h)erkend worden als schema's. Een meer gebalanceerd gezichtspunt, waar alle schema's – of ze nu gezond of pathologisch zijn in het heden – als schema's worden gezien, zou ik veel gezonder vinden; zowel theoretisch als in de praktijk. Zo behandel ik het schema concept hier ook..

⁵ Mensen kunnen onbewust heel v er gaan om de geldigheid van hun *levensverhaal* te bewijzen. Eric Berne observeert in zijn boek *Mens erger je niet* (zie noot 3) dat dit tot de meest gruwelijke kwaadsprekerij kan leiden, en zelfs tot moord.

⁶ Merk de parallel op met enkele van Erik Erikson's ontwikkelingsfasen en de emee samenhangende crises, en het 'Five to Thrive' (Vijf om te floreren) lijstje van voorwaarden om te kunnen *floreren* van het *Life Model* van E. James Wilder e.a. Zie ook noot 3 in [Deel I van deze serie](#) (📄).

- een gevoel van verbondenheid;
- een gevoel van vrijheid om je (respectvol) persoonlijk te kunnen uiten;
- een gevoel van persoonlijk van betekenis zijn, goed genoeg zijn en waarde hebben als persoon;
- een gevoel van persoonlijke vaardigheid (Erik Erikson gebruikte wel het woord 'industry').

Nog een belangrijk aspect van gezondheid bevorderende levensverhalen is hun openheid en realisme.⁷ De aspecten in het bovenstaande lijstje zijn bevorderlijk voor het ontwikkelen van die openheid en dat realisme.⁸

Innerlijke levensverhalen worden hoofdzakelijk gevormd op basis van *ervaringen*. Op Laag I zijn werkelijke *ervaringen in het leven* bijna de enige bron.⁹ Elke *ervaring* wordt getracht in het bestaande levensverhaal in te passen. Als dat niet precies past, kan het bestaande verhaal aangepast of een stukje uitgebreid worden, om de nieuwe ervaring erin op te kunnen nemen. Op deze manier groeit ons levensverhaal langzamerhand. (In een van de volgende paragrafen ga ik dieper in op het geval waar ons bestaande levensverhaal niet adequaat aangepast kan worden op een nieuwe ervaring – bijvoorbeeld als die ervaring te veel afwijkt van / inconsistent is met ons bestaande levensverhaal of met onze waarde als mens, zoals het geval kan zijn bij misbruik door een eerste verzorger of in andere levensbedreigende situaties.)

Hoe *enorm vroeg* de vorming van Laag I *experientiële levensverhalen* kan beginnen en hoe *vé* strekkend hun invloed is, zag ik enige tijd geleden, toen een opmerking van Dr E. James Wilder, in combinatie met een paar artikelen die ik eerder had gelezen me deed inzien dat de ongeboren baby in zijn *allereerste dagen* van bestaan al begint met het verzamelen van ervaringen wanneer hij zich hecht aan de wand van de baarmoeder (letterlijk de eerste *hechtingspoging!*). Als de eerste cellen die later uitgroeien tot de placenta opgevangen worden door een uterus membraan van een emotioneel goed voorbereide en verwelkomende moeder, ontvangen ze *andere* chemische 'merktekens' dan wanneer de moeder zich angstig voelt of wanneer ze geen zin heeft in zwangerschap. Deze vroegste ervaringen kunnen leiden tot het eerste, meest primitieve 'gevoel' van welkom zijn en hechtingspogingen die gewaardeerd worden, of van niet welkom zijn en hechtings-inspanningen die gedwarsboemd worden. De hypothese wordt momenteel gesteld dat deze vroegste ervaringen – als ze niet 'goed' zijn – bijdragen aan de wortel van psychische ziektebeelden als schizofrenie en verschillende andere.¹⁰

Op Laag III worden onze levensverhalen onder andere sterk beïnvloed door familie-verhalen. Deze beïnvloeden -onbewust- ook de innerlijke verhalen op de andere lagen. Een voorbeeld dat dit duidelijk zal maken: Als opa trots is op de kwajongensstreken en grappen die hij uithaalde als kleine jongen en nog steeds om zichzelf kan lachen als hij een fout maakt, draagt dat aan een heel ander innerlijk verhaal bij als wanneer opa nergens over kan lachen en zijn verleden – laat staan de 'minder aantrekkelijke' delen ervan – duidelijk onbespreekbaar is. De laatste situatie zal vruchtbaarder grond zijn voor de ontwikkeling van innerlijke schaamte, zorgen en perfectionisme, terwijl de eerste meer bevorderlijk is voor een 'easy-going' levensstijl en een daarmee overeenkomend *levensverhaal*.

In deze paragraaf wil ik ook iets zeggen over de geestelijke invloeden op *levensverhalen*. Zowel God als de tegenstander kunnen een enorme invloed erop uitoefenen, als we hen toestaan. De Bijbel

⁷ Met 'realisme' bedoel ik het open staan voor de hele waarheid over alles wat er is, inclusief de geestelijke dimensie van God Almachtig.

In zijn boek *The Truth About Lies And Lies About Truth* (zie noot 2), onderzoekt David Takle grondig de mate waarin we geleid worden door *leugens* – levensverhalen die elementen van irrealisme of onwaarheid bevatten –, en laat zien hoe waarheid – in feite: wat ik bedoel met echt realisme – essentieel is voor geestelijke groei en emotionele en psychische heling en herstel. Geestelijke en psycho-sociale pathologie – als zodanig herkend of niet – wordt gebouwd op *levensverhalen* (Takle noemt ze 'beliefs' – *dingen waarin men gelooft*, een terminologie die verwarrend kan zijn) die *leugens* bevatten, is de voornaamste stelling in Takle's bevindingen.

⁸ Merk op dat een waarlijk Bijbels christelijke visie al deze aspecten zal bevorderen.

⁹ Hierom zullen kinderen *het levende voorbeeld* van hun ouders navolgen (i.e. ze zullen geleid worden door een innerlijk verhaal dat gevormd is door dit voorbeeld), meer dan de woorden of het onderwijs van die ouders.

¹⁰ Zie bijv.: Terence Dowling, 'Talks in St. Mary's Cathedral' (📄), Newcastle upon Tyne, 1986.

En: David Hartman & Diane Zimmeroff, 'Memory Access to our Earliest Influences' (📄), *Journal of Heart-Centered Therapies*, 2002, Vol. 5, No. 2, pp. 3-63.

vertelt ons dat God puur en zuiver goed is. Hij heeft alleen het beste voor ons op het oog.¹¹ Als we Zijn adviezen volgen, zullen we leven en floreren, zelfs temidden van moeilijke omstandigheden en lijden. Maar de tegenstander of satan is er ook, en hij is de belichaming van de leugen. Vanaf het allereerste begin – Genesis 3 –, probeerde de tegenstander elementen van misleiding in te brengen over God en Zijn doelen en over Eva en Adam zelf.¹² Wat hij – grotendeels impliciet – communiceerde was dat God niet goed was; dat Hij een verborgen en slechte agenda had en dat Eva en Adam beter hun lot in hun eigen handen konden nemen, en dit was ook mogelijk, want het zou voor hen mogelijk zijn om zelf goden te worden door in te gaan tegen wat God hen gezegd had. Toen Eva en Adam in deze misleidende leugen gingen geloven, kwamen ze tot de ontdekking dat ze daardoor hun meest waardevolle onschuld en intimiteit met God en elkaar verloren hadden. Ik zie ditzelfde patroon zich steeds opnieuw herhalen. Als mensen geloof hechten aan satanische leugens, worden ze misleid en hun levensverhaal krijgt een wending ten kwade. Gelukkig is het tegenovergestelde ook waar: als we op enig punt beginnen te geloven in God **JHWH** Almachtig¹³ en Zijn Zoon, Jezus de Messias, en Zijn grote liefde voor ons te waarderen in elke situatie, betekent dat een verandering ten goede in ons levensverhaal op dat punt.

Inconsistentie in of tussen levensverhalen: een eerste kenmerk van trauma

Als we opgroeien met relatief weinig ervaringen die ons levensverhaal tot zover aanvechten, zal consistentie binnen onze levensverhalen op de drie lagen en/of consistentie tussen de verhalen op verschillende lagen wellicht geen punt zijn. Dit is echter bijna nooit het geval.. In deze wereld die gekarakteriseerd wordt door gebrokenheid, ervaren de meesten van ons beproevende situaties – situaties die niet consistent zijn met ons levensverhaal tot dusver. Deze situaties zullen in onze imaginaire autobiografie verschijnen als momenten waarop er een verandering in ons levensverhaal noodzakelijk werd. Grote veranderingen zoals deze zullen vaak leiden tot inconsistenties in onze levensverhalen of tussen de verhalen op verschillende lagen. Een voorbeeld van dat laatste: na een plotselinge woede-uitbarsting van een tot dusverre kalme ouder, kan het zijn dat we op Laag I angstiger waren dan op de hogere lagen, en daardoor kan ons Laag I levensverhaal meer angst of wantrouwen jegens boosheid van autoriteitsfiguren bevatten dan de verhalen op Laag II en III. Het kan zijn, dat we ons niet bewust zijn van angst voor mensen, terwijl tegelijkertijd confrontaties met assertieve autoriteitsfiguren ons heftig kunnen doen zweten (een teken van Laag I angst).

We hebben een consistent verhaal (i.e. verzameling verhalen) nodig om ons veilig te voelen en het leven hanteerbaar en draaglijk te maken. Inconsistenties (ik spreek ook wel van *disconnecties*¹⁴) in de verhalen op elke laag of tussen de verhalen van verschillende lagen, roepen spanning op. Te veel van deze spanning maakt het leven onhanteerbaar en miserabel zowel voor onszelf en – via ons gedrag – ook voor de mensen om ons heen. In staat te zijn om een consistent verhaal te creëren – of schijnbaar conflicterende verhalen te integreren –, temidden van soms lastige omstandigheden, is een voorwaarde voor psychische en sociaal-emotionele gezondheid.¹⁵

¹¹ Zoals Jeremia 29: 11 zegt: “Want Ik weet welke gedachten die Ik over u koester, zegt **JHWH**, gedachten van vrede, en niet van onheil, om u een hoopvolle toekomst te geven.”

¹² Voor een dieper gaande behandeling hiervan, zie hoofdstuk 3 – ‘The Destructive Nature of Deception’ in het boek: David Takle, *The Truth About Lies And Lies About Truth*, genoemd in noot 2.

¹³ Voor een dieper gaande studie van de grote relevantie van Gods heilige Naam **JHWH** in deze context, zie: André H. Roosma, ‘[De heilige Naam van de God Die er was, Die er is, en Die er zijn zal](#)’ (📄), **Accede!** webdocument, juli 2009 (ook beschikbaar in het Engels).

¹⁴ De bekende neuroloog Daniel Siegel spreekt ook wel van *incoherente levensverhalen* – zie zijn boek, *The Developing Mind – toward a neurobiology of interpersonal experience / how relationships and the brain interact to shape who we are*, Guilford, New York / London, 1999; ISBN 1-57230-453-7 (hc) / 1-57230-740-4 (pbk.); p.110 ff.

¹⁵ De Object Relaties theorie herkent een psychologisch verdedigings/overlevings-mechanisme bekend als *splitsen*. Het gebeurt in kleine kinderen als ze geconfronteerd worden met ervaringen, omstandigheden of gebeurtenissen die moeilijk te integreren zijn in één verhaal. Een klein kind kan geen twee of meer tegenstrijdige gevoelens of gedachten tegelijk in zijn/haar nog onvolgroeide bewustzijn houden. Als een ouder bijvoorbeeld conflicterende innerlijke gevoelens oproept in een kind door soms gezien te worden als goed (liefhebbend, verheugend, zorgzaam) en op andere momenten als slecht (frustrerend, berovend, misbruikend), kan zo'n kind het splitsen gebruiken om deze aspecten te scheiden om zijn/haar fragiele persoonlijkheidsstructuur overeind te houden. Pas later in zijn/haar ontwikkeling realiseert het kind zich dat de ‘slechte ouder’ en de ‘goede ouder’ eigenlijk dezelfde persoon zijn en de twee integreren. Trauma kan deze ontwikkelingstaak van integratie hinderen of zelfs onmogelijk maken. Vroeg trauma leidt vaak tot te intensief gebruik van het splitsen, om tegenstrijdige of onverdraaglijke gevoelens te hanteren. In de seculiere psychologie wordt dit gezien als een van de belangrijkste oorzaken voor borderline pathologie. Als iemand niet in staat is de goede en slechte beelden van zichzelf en anderen te integreren, zal zo

Zoals eerder gesteld is een andere vereiste voor deze verhalen, om psychische en sociaal-emotionele gezondheid te bevorderen, is dat ze ons in staat stellen een veilige plek te hebben en een betekenisvolle rol te spelen in de wereld om ons heen.

Deze twee zaken zijn de reden waarom trauma ons zo diep en grondig kan raken. **Karakteristiek voor een situatie die we als traumatisch ervaren is dat hij niet past en we hem ook niet passend kunnen maken in ons verhaal tot nu toe (op tenminste één van de drie lagen), of we hem alleen kunnen inpassen op zó'n manier dat er voor ons geen veilige plek en/of geen betekenisvolle rol overblijft in de wereld om ons heen.** Dit laatste stukje van wat ik hier aangeef is waarom zoveel mensen ervan getuigen dat een trauma (of een serie traumatische gebeurtenissen) hen in zekere zin van het leven beroofd heeft of van alle hoop en vreugde in het leven. Het is ook de reden waarom 'trauma' niet beperkt is tot situaties van extreem misbruik of mishandeling, of bedreiging met zulk extreem misbruik/mishandeling. Ook een langzamerhand vernederende situatie kan hetzelfde traumatiserende effect hebben, als die alle hoop op een veilige plek en/of een betekenisvolle rol voor ons elimineert (de situatie lijkt niet consistent met een levensverhaal vol hoop). Voor iemand die opgegroeid is in een specifieke (nationale, regionale, familie- of gezins-) cultuur, kan zelfs een drastische cultuurverandering traumatiserende effecten hebben door de schok of omkering die hij teweeg brengt in de levensverhalen en schema's op één of meer lagen.

Een andere manier om te kijken naar de reden waarom trauma zo verwoestend kan zijn is dat traumatische gebeurtenissen **de emotionele draagkracht van ons brein te boven gaan**. Draagkracht of vaardigheid om met nare omstandigheden om te gaan moet stap voor stap opgebouwd worden (en zal dan nóg altijd begrensd zijn). Voor deze taak hebben we een veilige hechtingsrelatie nodig met iemand met veel draagkracht. Hij of zij zal ons door emotionele afstemming helpen niet overweldigd te raken door gebeurtenissen, maar in verbinding te blijven met een bron van betekenis, vreugde en vrede. Dit is cruciaal. Is zo'n veilige hechtingsfiguur niet beschikbaar, of hebben we in eerdere ervaringen geleerd dat zo iemand meestal niet beschikbaar was (en van daaruit m.n. op Laag I een verhaal opgebouwd waarin zo iemand niet voorkomt), dan zal vooral de ervaren hulpeloosheid (het er alleen voor staan met te weinig capaciteiten) de ervaring traumatisch voor ons maken. We vinden dan namelijk geen oplossing...

Consistentie en betekenis zoeken / opnieuw vinden

Inconsistenties in of tussen onze levensverhalen leveren innerlijke spanning op. Daarom proberen we deze inconsistenties op te lossen door onze levensverhalen een beetje aan te passen of door de feiten of ervaringen die deze inconsistentie veroorzaken te her-interpreteren. Als er geen andere optie beschikbaar lijkt, doen we het door het negeren van feiten of ervaringen die we niet passend krijgen.

Als we iets als schokkend ervaren, is dat meestal omdat het op gespannen voet staat (i.e. inconsistent is) met ons huidige levensverhaal. We proberen wat er gebeurt te verklaren en er betekenis aan te geven, om het in de context van ons levensverhaal te plaatsen. We proberen vragen te beantwoorden als: Wat gebeurde hier eigenlijk? Waarom gebeurde het? (betekenis als begrijpelijkheid), en: Wat heeft deze ervaring me gegeven? (betekenis voor mij persoonlijk). Uiteindelijk willen we leven in een geordende wereld, waar we enigszins in staat zijn te voorspellen wat er vervolgens gebeurt en hier enige invloed op uit te oefenen. Indien nodig, zullen we ons verhaal uitbreiden of aanpassen om de nieuwe ervaring erin te kunnen passen. Dit alles passen we ook toe op traumatische ervaringen – ervaringen die moeilijk in te passen waren in ons verhaal tot dusver. Bijvoorbeeld: een meisje kan zich opgelucht voelen wanneer zij – na wat bewust of onbewust peinzen – een conclusie kan trekken over hoe papa's of mama's 'vreemde gedrag' (bijv. van seksueel misbruik, of verlaten van het gezin, of eenvoudigweg een ruwe reactie) uiteindelijk haar eigen schuld was, omdat „hij het waarschijnlijk niet gedaan had als ik me toen en toen in maar beter gedragen had”, of „het is omdat ik hoe-dan-ook slecht ben; ik verdien geen goedheid van m'n vader of moeder; ik had beter niet geboren kunnen worden”. Door de schuld naar zichzelf toe te trekken, krijgt hij of zij weer wat controle over de situatie en herstelt de consistentie weer.

iemand meer gebruik maken van splitsen en zwart-wit denken als een manier om informatie te organiseren. Deze ontwikkelings-taak van integratie is een voorbeeld van wat ik noem het op zoek zijn naar een consistent levensverhaal.

Als een laatste toevlucht, als ons verhaal aanpassen aan de nieuwe ervaring onmogelijk lijkt of slechts mogelijk tegen te grote kosten voor de eigen persoonlijke integriteit, kan iemand een ervaring helemaal negeren, alsof het nooit gebeurd is (i.e. zichzelf ervan dissociëren; wat vaak een voorloper is van ernstiger vormen van dissociatie die gezien kunnen worden als een poging te **dissociëren** – gescheiden te houden – wat niet geassocieerd – bij elkaar gehouden – kan worden, in meerdere parallelle *levensverhalen*, die elk tenminste innerlijk consistent zijn¹⁶).

Ons verlangen om betekenis te geven en een consistent verhaal achter alle ervaringen te creëren, is heel sterk. De conclusies die mensen trekken over de dynamica van oorzaak en gevolg zullen niet altijd realistisch zijn (vaak zijn ze dat niet!). Op deze manier leiden traumatische ervaringen vaak tot elementen van onwerkelijkheid (*leugens*) in de verhalen van mensen, en daardoor tot langdurige cognitieve (Laag II/III) of onbewuste (Laag I) fouten die leiden tot gedrag dat gekarakteriseerd wordt door socio- of psycho-pathologie.

Echter, ons verlangen ons verhaal aan te passen om het consistent te maken met een traumatische ervaring is ook een reden waarom een traumatische ervaring soms, zeker als hij goed behandeld wordt, mensen sterker of in enigerlei zin 'rijker' kan maken. Ik heb veel mensen nederiger zien worden en meer open om naar de verhalen van anderen te luisteren, of die meer waardering kregen voor de waarde van het leven en van relaties (met aangepaste prioriteiten en waarden), nadat ze zelf door een erg moeilijke ervaring waren gegaan. Ik ontdekte dat in de meerderheid van deze gevallen een onrealistische ontkenning van trauma's en gebrokenheid was vervangen door een acceptatie dat er nare dingen gebeuren en de ontwikkeling van wat theoloog en trauma-counselor Téo van der Weele treffend een *theologie van lijden* noemt – een noodzaak voor elke trauma-counselor, zegt hij.

Wegens ons zoeken naar consistentie en betekenis, bestaat een deel van het goed verwerken van trauma's (uit het verleden) vaak uit het goed geïnformeerd zijn over de omstandigheden waaronder ze plaatsvonden. Vaak kan dit inhouden dat we – opnieuw: bewust of onbewust – zulke vragen stellen als: "was het echt *mijn* schuld?", "waarom deed hij dat nu werkelijk?" en "waar was U, God, in die situatie?" Alle antwoorden op deze vragen zullen leiden tot een herziening van de veranderingen die we in ons persoonlijke levensverhaal aanbrachten, en tot een meer waarheidsgetrouwe reconstructie van dat levensverhaal zelf. Door onze huidige noties over het verleden te herschrijven, herschrijven we ons heden en onze toekomst.¹⁷

Hechting, verhalen vormen en afstemming

Zoals al eerder opgemerkt zag Bowlby al dat onze verhalen hun oorsprong voornamelijk vinden in onze vroege ervaringen met hechting. Goede hechting, zoals besproken in deel I van deze serie, is cruciaal voor een goed fundament voor onze levensverhalen – op elke laag. Onzekere hechting gaat hand in hand met verhalen die bol staan van fouten, angst en pijn.¹⁸ Maar dat is nog niet alles..

¹⁶ Merk op dat, vanwege deze achtergrond, dissociatie geclassificeerd is als 'overlevingsgedrag'. Het is niets meer of minder dan dat een kind een compartiment in zijn bewustzijn heeft waar papa aardig is en zorgzaam en een ander compartiment waar die zelfde man een monster is dat bruut gebruikt en misbruikt voor zijn eigen gratificatie. De twee ervaringen kunnen eenvoudigweg niet in één consistent (kinder)verhaal worden samengebracht...

¹⁷ Deze focus op het 'bijwerken' of 'herschrijven' van je verhaal vanuit een realistischer standpunt is een belangrijke kwaliteit van de *Narratieve Therapie* zoals ontwikkeld door Michael White, David Epston en anderen. Zie bijv.: M. White and D. Epston, *Narrative Means to Therapeutic Ends*, WW Norton & Co, New York, 1990. Een van de eerste artikelen die ik ooit las over *Narratieve therapie* en nog steeds een van mijn favorieten is: Frank Baird, 'A Narrative Context for Conversations with Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse' (📄), *Progress – Family Systems Research and Therapy*, Volume 5, Phillips Graduate Institute, Encino CA, USA, 1996, p. 51-71; opnieuw gepubliceerd op de internationale **Accede!** website.

¹⁸ In deze context is opmerkelijk dat de slecht aangepaste *schema's* en *schema modes* zoals waargenomen door Jeffrey Young in mensen met relationele en emotionele problemen (gediagnosticeerd als o.a. *borderline*) vooral *schema's* van onveilige hechting waren, gekenmerkt door angst (vooral verlatingsangst en angst voor isolatie), wantrouwen, emotioneel gemis, schaamte, vervreemding, mislukking, gerechtigd-zijn, kwetsbaarheid, over-afhankelijkheid van anderen, verstrengeling, onderwerping, bevestiging zoeken, en emotionele geremdheid. Er valt veel te leren van Young's observaties op dit gebied (vgl. noot 4).

Helaas kwam Young niet met een degelijke of radicale strategie voor het genezen of verbeteren van hechting. Bij lezing van [Kalman J. Kaplan](#), Matthew B. Schwartz, *A Psychology of Hope – A Biblical Response to Tragedy and Suicide* (W.B. Eerdmans, Grand Rapids MI USA / Cambridge UK, 1993, 1998 (revised & expanded edn.); ISBN 978 0 8028 3271 9), ontdekt men waarom hij dat niet kon: de westerse psychologie is gebaseerd op het Griekse denken, waar hechting en individualiteit gescheiden en fundamenteel conflicterend zijn. Alleen in een Bijbels gefundeerde anthropologie en psychologie – met erkenning van onze afhankelijkheid van God **YHWH**; de God Die tussenbeide komt tot ons heil – kunnen de twee verenigd worden.

Zekere hechting stimuleert ook creativiteit en goede verbindingen met de buitenwereld, wat beide weer goede en gezonde vaardigheden in het creëren van levensverhalen stimuleert.

John Bowlby zag al dat ouderlijke afstemming¹⁹ op het kleine kind een cruciale rol speelt bij de vorming van zekere hechting. Recenter zijn deze observaties bevestigd door neurologisch onderzoek door wetenschappers zoals Allan N. Schore. Emotionele afstemming speelt ook een significante rol in de vorming, evaluatie en het bijwerken van levensverhalen, vooral op Laag I. Als een kind vaak toegang heeft tot een meer volwassen brein, bijv. via goede visueel gemedieerde afstemming, wordt de kans dat hij een constructief levensverhaal kan ontwikkelen een enorm stuk groter. In deze zin kan afstemming de vorm aannemen van informatie-deling en van mede-auteurschap. Dit onderstreept echter dat de enorme kracht van emotionele afstemming onze grote kwetsbaarheid laat zien (een mede-auteur kan je verhaal compleet verknallen!) en dus onze behoefte aan veiligheid/zekerheid in hechting.

Assistentie bij het creëren van consistente levensverhalen

Omdat nieuwe ervaringen de hele tijd binnenkomen, moeten we allemaal onze *levensverhalen* continu herzien en bijstellen. Als onderdeel van groei in volwassenheid, is het ook nodig dat we onze *levensverhalen* herzien en meer in lijn brengen met God, en met de manier waarop Hij naar situaties kijkt. Het hele punt van pastorale zorg of psychotherapie kan dus geherformuleerd worden als het assisteren van een persoon in het bijwerken van zijn of haar *levensverhaal* naar een gezondere versie.²⁰

Een belangrijk aspect van deze assistentie is de confident ruimte te geven om zijn of haar *verhaal* te vertellen en, onder het vertellen, het dieper te ontdekken en er dieper mee verbonden te raken. Belangrijke aspecten zijn luisteren en onszelf emotioneel afstemmen, staan naast de persoon in empathische afstemming, de persoon helpen zoeken naar familie-verhalen, iets doen met specifieke elementen in de familie-cultuur, etc. De centrale rol van het luisteren is dat het dient als een manier om zowel zelf-expressie als verhaal-creatie of -explicitatie mogelijk te maken.

Van *Narratieve Therapie* leerde ik ook dat we elkaar kunnen helpen bij het boven water krijgen of ontwikkelen van alternatieve verhaallijnen. En dat het ook belangrijk kan zijn om te 'externaliseren' wat niet 'van binnen' hoort (ont-eigenen wat iemand van buitenaf in zichzelf getrokken heeft), zoals een onterecht zichzelf toegeëigende verantwoordelijkheid voor wat anderen verkeerd gedaan hebben.

Het verdient te worden benadrukt dat in mensen in dit proces goede rolmodellen nodig hebben (en niet alleen de buitenkant; ook de verbale en non-verbale interactie), evenals mensen die echt naast hen staan in empathische afstemming.

Ik zie vaak – met weemoed – dat slachtoffers/overlevenden van geweld of misbruik zichzelf vaak 'onderhouden' met verhalen (bijv. TV-series, video's) met soortgelijk geweld, misbruik, menselijk kwaad en wantrouwen; verhalen die in lijn zijn met de hoofdlijn in hun eigen verhaal; niet met verhalen die hun verhaal weerspreken of helpen het ten goede te veranderen/herstellen. Zorgen en wantrouwen worden aldus nog dieper verankerd in hun ziel, vooral op Laag I. We kunnen beter bewust uitkijken wat we bekijken als entertainment ('bekijk wat je bekijkt!')... Door meer verheffende verhalen te bekijken – verhalen van vriendelijke verbondenheid en dergelijke, helpen we ons brein zich te openen voor een gezondere levensstijl en die ook te ontvangen en zich erop voor te bereiden.

Een specifiek en vaak moeilijk geval: Laag I levensverhalen bijwerken

Het blijkt dat ons gedrag vooral geleid wordt door onze Laag I levensverhalen. Toch is het zo, omdat deze Laag I levensverhalen subcorticaal zijn – en dus niet rechtstreeks adresseerbaar via het bewuste denken – dat ze vaak beschouwd worden als erg moeilijk te corrigeren, als ze überhaupt al herkend worden!²¹

Decennia lang hebben christelijke hulpverleners en pastors, en cognitief werkende psychotherapeuten geprobeerd deze Laag I levensverhalen te corrigeren of bij te werken door de wil aan te spreken

¹⁹ Zie [deel I van deze serie](#) (📄).

²⁰ Merk op dat dit dichtbij de hoofdlijn van *Narratieve Therapie* komt – zie ook noot 17.

²¹ Zie de paragraaf over 'Laag I. levensverhalen en de Bijbelse notie van het vlees' in het vervolg, voor een nadere opmerking hierover.

en het bewuste denken erbij in te schakelen. De meeste van deze pogingen faalden dramatisch. Het is bijna onmogelijk om Laag I levensverhalen te adresseren of te corrigeren via het bewuste – corticale – denken of de bewuste wil. Het is als de motor van een personenauto proberen te repareren vanuit de cabine (via het handschoenenkastje of zo), zonder de motorkap te openen.

Recenter hebben beter geïnformeerde wetenschappers geprobeerd om de Lagen I en II en/of I en III te verbinden, en zó Laag I corticaal adresseerbaar te maken. De groep patiënten of confidenten voor wie dit het meest fervent geprobeerd is, zijn degenen die lijden aan een Borderline Persoonlijkheids-Stoornis – een conditie die wortelt in intens vroeg trauma.²² Een van de wetenschappers die veel met deze groep werkte is Peter Fonagy. Hij en anderen ontdekten dat deze mensen veel moeite hadden met het denken over emoties – zowel die van henzelf als van anderen. Dit concept werd *mentaliseren* genoemd en weldra werd dit gebrek aan *vaardigheid in het mentaliseren* opgepakt als het focus punt van therapie. Mentaliseren werd gezien als een brug tussen de Laag I emoties en non-verbale levensverhalen, en bewuste denkprocessen op Laag II en/of III die wel beïnvloed konden worden. Als een getraumatiseerde persoon die leed aan BPS symptomen kon leren bewust te mentaliseren, zou hij of zij impliciet ook wat van de onbewuste Laag I levensverhalen kunnen bijstellen. Vandaag de dag wordt dit door velen in de *mainstream* geestelijke gezondheidszorg hier in Nederland gezien als een van de meest belovende routes om deze mensen te helpen (schematherapie wordt ook als zo'n route gezien). Weldra werden, door tegenvallende resultaten, wegen gezocht om de onbewuste Laag I levensverhalen meer rechtstreeks te benaderen. Met het oog op het tekortschieten van westerse cognitieve benaderingen op dit punt, bevelen sommige therapeuten *mindfulness* aan voor dit doel – een techniek die wortelt in oosterse religies – als een supplement bij een vorm van mentaliseren of schematherapie. Als christen kan ik niet instemmen met zo'n route.

Gelukkig is er nog een derde route, een die zowel Bijbels als psychologisch verantwoord en effectief is, om Laag I levensverhalen bij te werken. Zoals we eerder zagen, worden Laag I levensverhalen gevormd door ervaringen. Zoals Alfred Adler al in de 19^{de} eeuw opmerkte, hebben we vaak *correctieve ervaringen* nodig om onze diepste en leidende levensverhalen te corrigeren. Deze derde route is dus om te zoeken (en dit kan een Laag II en/of III onderneming zijn!) naar nieuwe ervaringen die naar onze diepe Laag I hersendelen zullen communiceren wat ze nodig hebben om onze Laag I levensverhalen ten goede bij te stellen.²³ Als bijvoorbeeld uit iemands gedrag blijkt dat haar Laag I levensverhaal zegt dat in elke situatie, ze uiteindelijk alleen zal zijn en achtergelaten door anderen, kan een krachtige positieve ervaring met de aanwezigheid van liefhebbende anderen in een gezonde gemeenschap wel verandering brengen in dat verhaal.

In de praktijk blijkt dit echter moeilijk te arrangeren. Alle onbewuste anticipatie kan onbewust door de persoon worden ingezet om deze nieuwe ervaring te voorkomen en/of te bemoeilijken, omdat hij zo vreemd is voor het bestaande wereldbeeld/verhaal. De vrouw met het verhaal van uiterste eenzaamheid en alleen-zijn kan onbewust dingen doen die anderen op afstand houden of die goed willende helpers zullen frustreren, om te voorkomen dat ze haar bestaande Laag I levensverhaal op z'n kop zetten. Soms is een lang en geleidelijk proces het beste dat bereikbaar is. Ik heb E. James Wilder horen spreken over zo iemand met een groot wantrouwen jegens andere mensen aan wie haar hulpverleners eerste een hond gaven.²⁴ De rustige 'trouw' van de hond, over een periode van een paar jaar, werd toen een springplank om ook een paar vertrouwde mensen iets dichterbij te laten komen. Op die manier werd een geleidelijke afbrokkeling van Laag I verdedigingsmechanismen bereikt, wat uiteindelijk leidde tot een herziening van onderliggende Laag I levensverhalen. Een vaak veel snellere en zelfs drastischer en effectievere versie van deze benadering, bouwend op de intensiteit van Gods liefhebbende aanwezigheid, zal ik in de paragraaf na de volgende twee behandelen. Nu eerst even iets over verwarring die ik vaak tegenkom.

²² Juist bij deze doelgroep is de cognitieve weg extra moeilijk, omdat de dikwijls hieronder aanwezige gedesorganiseerde/gedesoriënteerde/chaotische hechting zo nu en dan (reagerend op 'triggers') zorgt voor een verandering van de hersen-toestand, die het normale corticale denken aanzienlijk aantast.

²³ Zie de eerdere opmerking over 'bekijk wat je bekijkt' en onze eigen relationele en emotionele gezondheid verbeteren in plaats van hem verder te verslechteren.

²⁴ Bron: E. James Wilder, presentatie ...

Laag I levensverhalen en de Bijbelse notie van het vlees

Ik merk dat veel christenen gemakkelijk elementen van Laag I *levensverhalen* of *schema's* verwarren met het Bijbelse concept van het vlees (Grieks: σαρξ - *sarx*). Een gemeenschappelijk element kan zijn dat beide gewend zijn om los van God te functioneren. Ze voelen beide aan als een kracht die ons weghoudt van wat we geestelijk willen. We kunnen bijvoorbeeld iemand willen vergeven die ons ooit misbruikt heeft, maar we voelen angst en walging, misschien ook boosheid, iedere keer wanneer we met die persoon worden geconfronteerd, omdat ons Laag I verhaal nog steeds zegt dat hij of zij beangstigend is. Het lijkt dan voor ons dat er een kracht in ons is die de vergeving die we bewust willen schenken weerstaat. Al te gemakkelijk zullen sommigen zeggen dat deze kracht ons vlees is dat de weg van God weerstaat en dat we dat moeten 'doden' en gewoon met onze wil ons erdoorheen moeten trekken. Zoals duidelijk moge zijn, zal deze strijd eindeloos duren, want ons meest basale brein – de zetel van onze Laag I *levensverhalen* – kan niet op deze manier tot zwijgen worden gebracht. Vanwege de nadruk op 'goed christelijk gedrag' (aan de buitenkant; in tegenstelling tot een schoon hart hebben) in veel 'christelijke' kringen, is de kloof tussen hoofd (wat we bewust weten) en hart (waar we werkelijk vanuit leven; inclusief onze Laag I *levensverhalen*) is vaak zó breed in het westerse christendom. We geven dan ons lichaam en onze emoties de schuld van deze strijd (hen verwarrend met het vlees, en net zo 'geestelijk' verwarrend met ons bewuste denken), daarmee onszelf nog meer vervreemdend van een essentieel deel van onszelf...

Er bestaat echter een duidelijk en groot onderscheid tussen ons vlees en een Laag I *levensverhaal*, ondanks het feit dat beiden soms weerstand kunnen bieden aan wat we geestelijk willen. Voor het vlees – een soort onecht zelf dat leeft in vijandschap met God en vervreemd van God – is het *karacteristiek* om tegen God in te gaan; het vlees moet daarom radicaal achtergelaten worden ('gedood' zegt Paulus), door onszelf over te geven aan God en te besluiten te leven in eenheid met Hem (vgl. Johannes 15). Anderzijds kan een Laag I *levensverhaal* of *schema* veranderd of bijgewerkt worden om meer in lijn te komen met Gods visie en meer in open gemeenschap met God. De Heilige Geest is sterk betrokken in dit proces – een proces van christelijke vorming. Dit proces is wel vergeleken met evangelisatie in de zin van 'het goede nieuws van Jezus – Immanuel; God met ons – aan alle delen van onze ziel prediken' (ook aan de Laag I delen die nog 'gekerstend' – met Christus verzoend – moeten worden!).

Religieuze leringen en spanning in of tussen innerlijke levensverhalen

Iets waar we hier ook op in moeten gaan, is de rol van andere religieuze leringen in het verminderen of vermeerderen van spanning in of tussen onze levensverhalen op de verschillende lagen.

Hoewel is vastgesteld dat christenen in het algemeen minder spanning kennen omdat ze delen in Gods vrede, kunnen christenen soms juist meer spanning ervaren, omdat hun innerlijke wereldbeeld (gebaseerd op hun ervaringen in deze gebroken wereld) inconsistent is met het wereldbeeld van het Koninkrijk van God. Dit kan vooral gebeuren bij christenen die trauma ervaren hebben vóór ze Christus Jezus persoonlijk kenden. Er zijn zelfs mensen die hun kwetsbare geloof in God verloren, omdat hun ervaringen leken te weerspreken wat de Bijbel ons zegt over God. Geloven leek dus innerlijk meer spanning op te roepen dan God te verwerpen. Dit benadrukt het essentiële belang dat we een evangelie van *genade* prediken.

Het is goed, onder ogen te zien dat onze ervaringen opgedaan zijn in een gebroken wereld die op gespannen voet staat met Gods doelen. In de Bijbel zie ik voorbeelden waar mensen hun ervaringen opnieuw interpreteren, gebaseerd op hoe ze God kennen, om hun leven en hun persoonlijke interpretatie van ervaringen in lijn te brengen met Gods wegen. Weten hoe God kan rouwen over wat tegen Zijn doelen ingaat kan een essentiële ingrediënt daarvan zijn (vgl. hoe Jezus huilde over Jeruzalem dat de profeten doodde). Zijn aanwezigheid bij ons temidden van tegenspoed en verdriet – in het heden of verleden – kan een troost zijn die elk begrip te boven gaat, zoals we in volgende paragrafen verder zullen zien.²⁵

²⁵ **JHWH**, de God van de Bijbel, is hierin buitengewoon uniek! Een goed exposé over deze uniciteit van **JHWH** (Die tussenbeide komt tot heil van mensen), in vergelijking met, bijv., de Grieks/Romeinse 'goden', is te vinden in [Kalman J. Kaplan](#), Matthew B. Schwartz, *A Psychology of Hope – A Biblical Response to Tragedy and Suicide*, W.B. Eerdmans, Grand Rapids MI USA / Cambridge UK, 1993, 1998 (herziene & uitgebreide editie); ISBN 978 0 8028 3271 9.

Wat niet veel goeds doet ten aanzien van het opheffen van innerlijke spanning, is het creëren van vijandschap in Laag II en III enerzijds, tegenover Laag I anderzijds. Dit is vaak het resultaat van onderwijs dat weerstand vanuit Laag I verwacht met het vlees, en mensen zegt er doorheen te komen met hun wil. Welwillende pastoraal werkers drukken soms 'vergeving vanuit de wil' door, tegen tekenen van Laag I boosheid, of 'declaraties van geloof' tegen Laag I angst. Soms doet juist een sterke religieuze tendens mensen die weerstand ervaren in hun Laag I, hen des te harder hiertegen strijden door harde standpunten in te nemen op laag II/III. Dit zal de spanning in mensen met reële ervaringen van gebrokenheid op Laag I alleen maar doen toenemen. Op Laag I kunnen deze mensen zich hierdoor zo pijnlijk eenzaam gaan voelen en totaal niet geruggensteund, dat ze 'rare dingen' gaan doen (gezien vanuit hun religieuze Laag II en III), zoals automutilatie, dissociatie, of een vlucht in verslavingen (als deze wegen allemaal door hun religieuze leer zijn geblokkeerd, kan een fysieke vlucht in een *conversie stoornis* – waar het lichaam de pijn 'overneemt' de laatste mogelijkheid zijn). Een meer genade- en begripsvolle houding tegenover hun innerlijke angst, pijn of boosheid of wat er ook maar op Laag I zit, is in dit geval veel constructiever. Het kan zó goed zijn, als we ons oog richten op de overvloedige genade van God en in Hem een weg vinden om de lagen te verenigen, zelfs als dat iets meer tijd lijkt te nemen dan een 'religieuze instant oplossing' die negeert welke ervaringen ons levensverhaal op Laag I hebben gekleurd. Het kan hierbij nodig zijn, vragen te stellen als 'waarom zou er zo'n boosheid/angst/pijn/... in mijn onbewuste Laag I verhaal zitten?' Het feit dat Laag I verhalen niet verbaal zijn, betekent namelijk niet dat we er niet naar kunnen 'luisteren' of dat dat niet belangrijk zou zijn; zeker met hulp van Jezus is dat mogelijk en ik zie het Hem ook doen (vergelijk bijv. hoe Hij opkwam voor Maria, de zus van Martha, toen anderen haar handelwijze op rationele gronden aanklaagden, en hoe Hij met haar meehulde – Lukas 10: 38-42, en Joh.11:1-44; 12:1-12)! Hij staat zeker meer dan klaar om naar onze pijn, ons verdriet en ons onrechtvaardig geleden lijden te luisteren, die te erkennen en de pijn, de angst en de boosheid met ons te voelen! En de erkenning die we als troostend ervaren op de andere lagen wanneer er iemand is die naar ons luistert, kan hier net zo, of nog meer troostend zijn! Dan kan iemand in eenheid beginnen heling te ontvangen op alle lagen simultaan.

Een heel mooi voorbeeld hiervan vinden we in Psalm 27. In het eerste deel van deze Psalm beschrijft David een grootse ervaring van intimiteit met God en over de bescherming die hij van en bij God ervaart. Het volgende deel lijkt door een andere David geschreven, vol van angst dat God hem in de steek zal laten (verlatingsangst). Tot hij, in vers 10, ontdekt (en tegenover zijn innerlijke Laag I erkent) dat hij inderdaad reden had om bang te zijn, verlaten te worden in de tijd toen zijn ouders nog zijn belangrijkste hechtingsfiguren waren (we weten dat toen de profeet Samuel kwam om één van de zonen van David's vader tot koning te zalven, David's vader hen allemaal op een rijtje zette voor de profeet – behalve David, die in het veld bij de schapen werd gelaten; een duidelijk geval van 'verlaten worden!'). Die erkenning tegenover zijn Laag I ervaring, bracht daar vervolgens de nodige vrede om de rest van vers 10 te accepteren: dat God anders is en hem niet zou verlaten. Daarna kan zijn lofprijzing doorgaan met toegenomen 'diepte' van ervaring (inclusief Laag I), en een gebed om (*op alle lagen*) door God verder onderwezen te worden.

In plaats van boos te worden op zijn op-oude-ervaringen-gebaseerde Laag I angst, was er begrip en een vriendelijke, vaderlijke onderwijzing die *de validiteit van het oude Laag I verhaal erkende* ('pas op, je kunt zó weer in de steek gelaten worden!') tegen de achtergrond van *de oude ervaring*, én hielp om zich andere, *nieuwe ervaringen* ('taal die zijn Laag I kon 'begrijpen') te herinneren dat God anders was en hem *niet* in de steek zou laten, maar aan zou nemen!

De oplossing om meer 'christelijk' te worden in ons gedrag is dus *niet* door de wil op te roepen om door te zetten tegen ons hart in (inclusief onze Laag I *levensverhalen*, verward met het vlees), maar een *verandering* tot stand te helpen komen in ons hart en in onze Laag I *levensverhalen*. Laten we nu dus eens kijken hoe zo'n verandering dan wel gestimuleerd kan worden.

De aanwezigheid van God / Jezus in onze levensverhalen

... *Jezus, de Auteur
en Voltooier
van ons geloof;* ...

uit Hebrreeën 12: 1-3

(Grieks: αρχηγος - Auteur, Pionier, Grondlegger, Leider)

(Grieks: τελειωτης - Voltooier, Volmaker, Afmaker)

(Grieks: πιστις - geloof, overtuiging(en), vertrouwen)

Ware geestelijke, psychische, emotionele en relationele gezondheid heeft interne consistentie nodig van ons hele stel levensverhalen. Maar er is meer. Los van innerlijke consistentie, is het ook belangrijk, zo niet nog veel essentiëler dat onze levensverhalen in lijn zijn met Gods realiteit. Als onze levensverhalen elementen bevatten die niet harmoniëren met Gods realiteit, zal er spanning bestaan met ons levensdoel en alle werkelijke realiteit om ons heen! Werken met een levensverhaal dat inconsistent is met de realiteit – zoals *objectief alleen gezien door God!* – is als meedoen met een spel vanuit een afwijkend stel spelregels. Het zal tot spanning leiden met de hele omgeving en misschien zelfs tot eruit gegooid worden.

Alleen God kan ons voorzien van de ultieme basis voor realisme en vernieuwing. We hebben de consistentie met God en met Wie Hij is absoluut nodig, en we kunnen zeker zijn van Zijn steun hierin. God weet dat vertrouwen hierbij een sleutel is, en dat dat ons niet gemakkelijk valt als je trauma en tegenspoed ervaren hebt. Zoals het hierboven afgebeelde vers uit de Hebrreeënbrieff zegt, staat Hij aan het begin van ons vertrouwen jegens Hem en Hij zal ons leiden en steunen tot aan de finish. In een apart document heb ik een studie gemaakt van de heilige Naam en Identiteit van God. Essentieel in Zijn karakter is dat Hij Zichzelf openbaart als de Grote en Onveranderlijke *Aanwezige bij ons*. Gods heilige Naam in het Oude Testament: **JHWH** evenals Jezus' Naam **Immanuel** (letterlijk: *God met ons*) reflecteren beide heel duidelijk deze notie. Elk goed en gezond wereldbeeld, innerlijk verhaal of schema moet daarmee beginnen. De meeste van onze verhalen bevatten echter elementen die op gespannen voet staat met de actieve aanwezigheid van God bij ons. Misschien hebben we enorm veel situaties meegemaakt waarin we Gods aanwezigheid bij ons niet waar konden nemen; misschien waren er zelfs situaties die ons tot de conclusie leidden dat Hij beslist niet bij ons was of niet om ons gaf of niet met ons wilde praten. Dan moeten we dus onszelf wennen aan het – tot dusver minder bekende – feit dat God wél liefhebbend, actief aanwezig is bij ons. Dit proces wordt wel het *Immanuel proces* genoemd.

Er is hierover zoveel te leren vanuit de Bijbel. De hele bijbel door komen we aanbevelingen tegen over hoe we dit kunnen doen. In het Oude Testament wordt Israël continu opgeroepen om Gods aanwezigheid bij hen te herkennen en te waarderen. Gods actieve aanwezigheid herkennen en waarderen zijn twee belangrijke funderingsstenen. Waardering voor wat we ook maar ervaren hebben als positief van God kan gebuikt worden als een 'pomp' om verdere groei in het waarnemen van Zijn aanwezigheid te stimuleren.

Een tweede funderingssteen, die we ook tegenkomen in Gods omgang met Israël, is je ervaringen met Gods actieve aanwezigheid te herdenken en te vieren. Al de opgerichte stenen, de plaatsen, dorpen en steden waarvan de naam veranderd werd, de grote jaarlijkse feesten, ja zelfs de wekelijkse Shabbath zijn mijlpalen en werken als versterkers in het je herinneren en vieren van Gods aanwezigheid bij ons. Vaders werden opgeroepen om de verhalen van Gods actieve aanwezigheid bij hen steeds opnieuw te vertellen en hen zó door te geven aan hun kinderen door dat steeds weer hervertellen van de verhalen (neurologisch schuilt er inderdaad kracht in de herhaling!). Kinderen werd geleerd te vragen naar die verhalen. Vertellen is je herinneren en herinnering is veelzeggend. Hetzelfde

Het volk van God – deze alomvattende gemeenschap van liefhebbende mensen – worden in het Nieuwe Testament gezien als "... huisgenoten van God, gebouwd op het fundament van de apostelen en profeten, met Christus Jezus Zelf als de hoeksteen. Vanuit Hem groeit het hele gebouw, steen voor steen, uit tot een tempel die gewijd is aan Hem, de Heer, in wie ook u samen opgebouwd wordt tot een plaats waar God woont door zijn Geest." (Efeze 2:19-22, NBV). Zelfs de vervulling van Gods beloften voor de mensheid voorbij de menselijke geschiedenis wordt ons voorgeschilderd: "Gods woonplaats is onder de mensen, Hij zal bij hen wonen. Zij zullen Zijn volken zijn en God Zelf zal als hun God bij hen zijn." (Openbaringen 21:3, NBV).

Jan Johnson,
Studies in The With-God Life [zie noot 24], p.50;
mijn vertaling.

geldt voor het vieren, vooral als het gedaan wordt in vreugdevolle gemeenschap en gezellig samen-zijn, zoals tijdens de grote feesten. Ons zenuwstelsel werkt zó dat wat geleerd is door herhaaldelijke viering in vreugdevolle gemeenschap het beste blijft hangen.

In het vieren van Gods aanwezigheid bij ons, vieren we ook Zijn genade en liefde zoals het duidelijkst en meest levendig getoond en gemanifesteerd in Jezus' grote verzoeningswerk. Dit heeft twee kanten: Allen door Gods liefde en genade te ontvangen kunnen we geestelijk groeien in volwassenheid en worden die we bedoeld zijn te zijn. Alleen door Zijn liefde en vriendelijkheid in ons en door ons heen, kunnen we die volheid van liefde bereiken die onbereikbaar is voor de menselijke ziel op zichzelf.

Iets anders wat we doen Gods bij ons aanwezig-zijn vieren is dat we ook Gods liefhebbende heerschappij en Gods Koninkrijk vieren. Dat impliceert dat we ons onderwerpen aan Zijn wil en aan Zijn adviezen in ons leven. Als onderdeel daarvan zullen we zoeken naar wat heilzaam en Hem welgevallig zal zijn (vgl. Romeinen 11:33 – 12:3 in tegenstelling met Romeinen 1: 16-32; vgl. ook Romeinen 15:16; Colossenzen 1: 9-14; zelfs in de seculiere wereld – bijv. in Seligman's 'positieve psychologie' – wordt het begrepen dat een leven toegewijd aan waardige doelen en geleefd vanuit waarden als 'goed dienaarschap' en weldadigheid uiteindelijk meer bevredigend zal zijn dan de roem en rijkdom van hebzucht²⁶).

Genezing door bewust de aanwezigheid van God/ Jezus in onze levensverhalen te betrekken

God is de ultieme Bron van correctieve ervaringen die onze Laag I verhalen/schema's rechtstreeks kunnen veranderen! Veel christelijke hulpverleners hebben herkend en erkend dat we Gods actieve aanwezigheid op een dagelijkse basis, of beter op een basis van moment tot moment nodig hebben om te genezen en te groeien in geestelijke rijpheid. Dit heeft verschillende gebedspastorale benaderingen geïnspireerd om de aanwezigheid van God centraal te stellen. Het leidde bijvoorbeeld Leanne Payne en anderen²⁷ ertoe om aan te bevelen wat zij beschrijven als 'de tegenwoordigheid van God praktiseren' – waarbij we groeien in ons bewustzijn van Gods actieve aanwezig-zijn bij ons, door in nauw contact met Hem te staan. Dit omvat dat we met God delen wat we denken en onze vragen en waardering, evenals luisteren naar wat God naar ons toe communiceert door Zijn Geest in ons hart. Verschillende andere auteurs hebben soortgelijke dingen voorgesteld. Ze herkennen allemaal het belang ervan om ook waardering/ aanbidding jegens God daarbij te uiten en onderwijs over het karakter van God – inclusief het stimuleren van verwondering over Hem en Zijn karakter (vgl. Psalm 27:4 – "Eén ding heb ik gevraagd van **JHWH**, dat zoek ik; dat ik mag verkeren in het huis van **JHWH** al de dagen van mijn leven, **om de liefelijkheid van JHWH te aanschouwen, en om te onderzoeken in Zijn tempel.**").²⁸

²⁶ Recent Engels onderzoek aan de universiteit van Warwick wees uit dat zelfs een eenvoudige psychotherapeutische cursus van £ 800 mensen meer gelukkig kon maken dan een geldbedrag van £ 25 000. De onderzoekers concludeerden dat psychotherapie 32 keer effectiever was dan geld in het bevorderen van het welzijn van mensen. Hieruit zouden we conclusies moeten trekken voor onze jacht op groei in inkomen, zeggen de onderzoekers.

Bron: Christopher J. Boyce & Alex M. Wood, 'Money or mental health: the cost of alleviating psychological distress with monetary compensation versus psychological therapy', *Health Economics, Policy and Law*, Nov. 2009.

²⁷ Zie bijvoorbeeld:

Leanne Payne, *Aslans adem – de heerlijkheid van Christus in ons en met ons; het christelijk wereldbeeld van C.S. Lewis*, Kok, Kampen (NL), 2002; ISBN: 90 435 0525 0.

Leanne Payne, *Gods Tegenwoordigheid geneest*, Kok Voorhoeve, Kampen (NL) / Carmelitana, Gent (B), 1997; ISBN: 9029714395.

Jan Johnson, *Studies in The With-God Life – Exploring The Renovaré Spiritual Formation Bible* (📖); *Studies in het leven-met-God – Een verkenning van de Renovaré Bijbel voor geestelijke vorming*, HarperSanFrancisco, 2005.

Janet Johnson, *Luisteren naar God – Genieten van Gods nabijheid door het lezen van de Bijbel*, Navigator Boeken, Driebergen (NL), / Novapress, 1999; ISBN 90 70656 91 4 / 90 6318 236 8.

²⁸ Ik denk hier ook aan een stel liederen van de gewaardeerde aanbiddingsleider Brian Doerksen, die onder andere naar God toe zingt (in lijn met Jesaja 55:1-3):

*My soul is yearning for Your living stream
My heart is aching for You
All that I long for is found in Your heart
You are everything I need*

*You are the thirst You are the stream
You are the hunger living deep inside of me
You are the food that satisfies
You are provision for the journey of our lives
You are everything You are.
You are everything YOU ARE!*

Op pagina 6 hadden we het erover dat een van de kenmerken van trauma is dat we er alleen voor staan met te weinig draagkracht. De ervaring is te intens, te akelig, te inconsistent met ons levensverhaal om goed verwerkt te kunnen worden. Juist omdat dit de kern is waardoor we iets als traumatisch ervaren, kan de ervaring van de aanwezigheid van God / Jezus bij ons hier zoveel betekenen. Zijn capaciteit is enorm groot! Hij heeft het overzicht en ziet dus ook hoe er leven is na de gebeurtenis. Merk hierbij op, dat Jezus Zelf niet getraumatiseerd raakte door het enorme lijden dat Hij meemaakte. Dat had ermee te maken, leert de Bijbel, dat Hij tot óver het diepe lijden dat mensen Hem aandeden heen keek. Hij zag de grote vreugde die Hij voor Zichzelf, voor God de Vader én voor miljoenen mensen zou bereiden door het lijden heen (vgl. Hebrëeën 12:2 (NBV):

“Ik weiger de leugen te accepteren die satan heden ten dage op zovelen van Gods mensen gedrukt heeft: dat de Heer gestopt is met tot Zijn mensen te spreken.”

David Wilkerson

Daily Devotional blog: [Ever-Present Help](#), 4 Dec. 2009; mijn vertaling.

“Laten we daarbij de blik gericht houden op Jezus, de Grondlegger en Voltooier van ons geloof: **denkend aan de vreugde die voor Hem in het verschiet lag, liet Hij Zich niet afschrikken door de schande van het kruis.** Hij hield stand en nam plaats aan de rechterzijde van de troon van God.”). Hij weet altijd de blik gericht te houden op de vreugde die komen gaat.

De benadering van Immanuel pastoraat en de Immanuel levensstijl

Het bovenstaande wordt praktisch uitgewerkt in de *Immanuel benadering* voor pastorale counseling, zoals ontwikkeld door Karl D. Lehman & Charlotte E.T. Lehman en verder (vanuit Shepherd’s House) door E. James Wilder, Ed Khouri en Chris & Jen Coursey.²⁹ Deze benadering verdient hier daarom speciale aandacht.

Enkele belangrijke elementen karakteriseren deze benadering en de ermee verbonden [Immanuel levensstijl](#):

- **De actieve aanwezigheid van God bij ons** erkennen en dan onszelf eraan wennen, mogelijk beginnend met eerdere episodes in ons leven waarin we iets van Zijn aanwezigheid ervoeren. Karl Lehman zegt zelf, dat deze benadering **“het met-God-zijn identificeert als het meest belangrijke item op de agenda, met de hoogste prioriteit.”**³⁰

²⁹ De officiële term ‘*Immanuel Interventie*’ is het intellectuele eigendom van Karl D. Lehman & Charlotte E.T. Lehman.

Zie bijv.: Karl D. Lehman & Charlotte E.T. Lehman, ‘Immanuel, Emotional Healing, and Capacity: Part One’, Verbeterd Manuscript van een lezing beschikbaar op DVD/VHS met dezelfde titel, van het seminar in Bolingbrook IL, USA, oktober 2005, gedateerd: 8 juli 2005 (bijgewerkt: 14 okt. 2006), beschikbaar op www.kclehman.com.

Karl D. Lehman & Charlotte E.T. Lehman, ‘Immanuel, Emotional Healing, and Capacity: Part Two’, Verbeterd Manuscript van een lezing beschikbaar op DVD/VHS met dezelfde titel, van het seminar in Bolingbrook IL, USA, oktober 2005, gedateerd: 14 sept. 2005 (bijgewerkt: 25 okt. 2006), beschikbaar op www.kclehman.com.

Karl D. Lehman, “Brain Science, Emotional Trauma, & The God Who is With Us” Part I: A Psychiatrist’s Journey – A Brief Introduction to the Immanuel Approach’, web-artikel op www.kclehman.com, 5 okt 2007 (bijgewerkt 24 juni 2008).

Karl D. Lehman, ‘Brain Science, Emotional Trauma, and The God Who is With Us, Part V: The Immanuel Approach, Revisited’, web-artikel op www.kclehman.com, 2 nov. 2007 (bijgewerkt: 26 sept. 2009).

Zie ook de volgende websites: www.lifemodel.org, www.thrivetoday.org en www.thrivingrecovery.org.

De essentie van *Immanuel – God Die met ons is* – in herstel en christelijke vorming word breed herkend.

Bijv. Jan Johnson (in *Studies in The With-God Life* – zie noot 24, p.49) spreekt over “het Immanuel Principe van het leven”. ‘Het praktiseren (of beoefenen) van de tegenwoordigheid van Jezus’ is ook altijd een centraal sleutelement in het onderwijs van Leanne Payne tijdens haar *Pastoral Care Ministry* (PCM) Scholen.

De Nederlandse trauma-counselor en internationale trainer Téo van der Weele ziet het zegenen met de aanwezigheid van Jezus als een essentieel element van pastorale zorg aan getraumatiseerde mensen in zijn *Zegenend Helpen* benadering (vgl. zijn boek *Vrede doet bloeien, Importantia*, Dordrecht (NL), 2002; ISBN 90-6659-037-8; meer info via www.zegenendhelpen.nl (Nederlands) en www.isarpac.org (Internationaal)).

Soortgelijk en onafhankelijk hiervan herkent pastoraal counselor/trainer Corrie Sleebos de kracht van *Immanuel* in pastorale counseling – zie haar web-artikel: ‘[Immanuel, God verbindt zich met mij en ik verbind mij met de ander](#)’ (📄), op de website van het Landelijk Steunpunt voor Pastorale Bedieningen van de Vereniging van Pinkster- en Evangelie-gemeenten.

³⁰ Letterlijk: The approach “identifies the first, most important, number one priority item on the agenda as being with God.” Bron: K.D. Lehman, “Brain Science, Emotional Trauma, & The God Who is With Us” Part I: A Psychiatrist’s Journey – A Brief Introduction to the Immanuel Approach’, web-artikel op www.kclehman.com, 5 okt 2007 (bijgewerkt 24 juni 2008), mijn vertaling.

- **De behoefte aan training van onze hersenen** (met iemand die de vaardigheden al heeft), zoals **de vaardigheid leren** om een episode opnieuw te ervaren en ons bewustzijn van Gods bij-ons-zijn en iets van die ‘atmosfeer’ mee te nemen naar een andere episode; en zó verschillende ervaringen te verbinden en onze levensverhalen te integreren tot één consistent geheel.³¹
- **Groeien in vreugdevolle waardering** voor Gods actieve aanwezig-zijn bij ons – hetzij concreet ervaren, of bewust of intuïtief afgeleid uit de vruchten van Zijn aanwezigheid.
- Het belang van **verbondenheid** – inclusief een relationele hartsgesteldheid en houding die anderen verwelkomt en niet ziet als problemen.
- Een nood om onze **Relationele Circuits** – het deel van onze hersenen betrokken bij relaties en het daarvan kunnen genieten – ‘aan’ te houden om in staat te zijn de aanwezigheid van God bij ons op te merken of waar te nemen.
- Het goede effect van **anderen de verhalen vertellen** over je ervaringen met **de helende en transformerende kracht van het ervaren van Gods aanwezig-zijn bij ons**.
- De **rol** van de hulpverlener als zijnde die van **gastheer/-vrouw**, meer dan die van therapeut.

De benadering begint met het vinden van en teruggaan naar een herinnering waarin we God dichtbij ons ervoeren – hetzij een episode waarin of waarna we voelden dat Hij op een of andere manier wel aanwezig was (bijv. door de uitkomst) of waarin we echt een betekenisvolle interactie met God hadden. Door daar met warme waardering aan terug te denken (de Bijbels spreekt over aanbidding vanuit een blij en dankbaar hart), komen we meer open om te horen of waar te nemen wat God ons wellicht te zeggen heeft. Daardoor wordt dan de ervaring van Gods nabijheid ook weer ervaring van Gods aanwezigheid in het hier en nu. Vanuit die ervaren nabijheid kunnen we in gebed andere episodes verkennen, net zo God ons erheen leidt. Naarmate intimiteit en vreugdevolle gemeenschap met God toeneemt, kan God ons mee terug nemen naar episodes die we eerder als traumatisch ervoeren, toen we alleen en op onszelf (!) nog niet in staat waren ze op een betekenisvolle manier te integreren in ons levensverhaal. Nu kunnen we echter met God interactie hebben en Hem vragen ons te laten zien hoe en waar Hij daar was met Zijn verzachtende aanwezigheid in die situatie. Als we de tegenwoordigheid van God – God de Vader of Jezus, *Immanuel* – gaan waarnemen en waarderen maakt dat een onbeschrijfelijk verschil in elke situatie. Op deze manier zullen steeds meer van onze ervaringen in lijn gebracht worden met Gods aanwezig-zijn bij ons en met Zijn doelen voor ons leven.

Het concept van *verbondenheid* (in het Engels omvat dit ook: *belonging* – het ‘horen bij’) speelt een centrale rol in de benadering. God **JHWH** is een God van verbondenheid. Bij alles wat we doen en zeggen stimuleren of verwerpen we verbondenheid – zowel voor onszelf als voor elkaar. De christelijke gemeenschap kan een essentiële rol vervullen in het modelleren en stimuleren van elkaar in het ontvangen en waarnemen van Gods aanwezig-zijn bij ons.

Cruciaal in *Immanuel pastoraat* is dat de hulpverlener of pastoraal werker vooral gastheer/-vrouw is, die gastvrijheid biedt, en *ruimte* voor de confidant om God te ontmoeten en Hem te raadplegen over zijn of haar leven. De metafoer dient zich aan, waarin iemand zijn of haar huis openstelt voor de confidant en een internationale (reizende) consultant die erbij gehaald is wegens zijn speciale expertise. Als neven-effect, geeft hij of zij daarmee ook een belangrijk voorbeeld van *verbondenheid*.

Nog een belangrijke observatie die Lehman, Wilder, Khouri en Coursey doen in hun formulering van de *Immanuel benadering* is dat de *relationele circuits* – een deel van onze hersenen betrokken bij relaties en het daarvan kunnen genieten – ‘aan’ moeten staan (i.e. ‘up and running’ moeten zijn) om in staat te zijn waar te nemen dat God bij ons aanwezig is en om met Hem in interactie te gaan. Als ze

„de transformerende reis naar gelijkvormigheid aan Christus is niet onmogelijk maar feitelijk erg realistisch. De sleutel is je verbinden met God, wat ons helpt hier en nu een eeuwig soort leven te leven. Zo’n je-verbinden verandert ons niet alleen, maar brengt ons die eenheid met God beschreven in de Schrift. Zonder dát, leven we maar half.”

Jan Johnson

in [de intro bij haar boek: *Invitation to the Jesus Life*](#);
mijn vertaling.

³¹ Merk op dat deze vaardigheid gerelateerd is aan de vaardigheid van *Object Constancy* zoals herkend in de Bowlbianaanse ontwikkelingspsychologie en in de *Object Relaties* theorie; het weten dat moeder er nog is, ook al zie ik haar nu even niet meer.

‘uit’ staan, zijn onze vaardigheden op het gebied van zelf-reflectie, afstemming en ‘mindsight’³² opgeschort of sterk verminderd, zo niet totaal lam gelegd. Karl Lehman en de anderen hebben een test ontwikkeld om te kunnen nagaan of onze *relationele circuits* inderdaad ‘aan’ staan en enkele oefeningen waarmee we ze weer ‘aan’ kunnen krijgen als ze ‘uit’ staan.³³

Zoals we in de vorige artikelen in deze serie gezien hebben, speelt het verwerken van gebeurtenissen en ervaringen in ons leven zich op een hiërarchische manier af, waarbij elke laag begint met de interpersoonlijke kant, waar het verwerken begint met het kopiëren van het verwerkingsproces in een meer volwassen brein van een hechtingsfiguur die zich emotioneel heeft afgestemd op onze psychische en emotionele staat. Een belangrijk aspect van trauma is een gebrek aan capaciteit of draagkracht om de gebeurtenis of ervaring te verwerken in een consistent levensverhaal, wegens de afwezigheid van zo’n veilige en afgestemde hechtingsfiguur. Daarom is het een unieke eigenschap van *Immanuel pastoraat* dat we Jezus deze ultieme Hechtingsfiguur laten zijn, Die altijd bij ons is, afgestemd op ons, onze lasten met en voor ons dragend. En Zijn capaciteit of draagkracht is onbeperkt (Hij was zelfs niet getraumatiseerd door de afschuwelijke marteling en kruisiging, noch door alle verwerping door Zijn vrienden!). Daarom is het ook een unieke eigenschap van *Immanuel pastoraat* dat onze huidige ervaring met de actieve aanwezigheid van Jezus in en door elk trauma heen de diepste pijnlijke aspecten ervan zal oplossen in elke cel en op elke laag van ons 3x2 gelaagde hiërarchische hersen-/verwerkings-model. Een grondiger helings- en herstel-proces kan mijns inziens niet gevonden worden...

Immanuel pastoraat is sterk in lijn met de benadering van *Spiritual* (of: *Christian*) *Formation* (geestelijke (karakter)vorming waarbij we van binnenuit groeien naar het beeld van Christus door intensief contact met Hem, beschreven door Dallas Willard en vele anderen), waarvan de hoofdlijnen als volgt samengevat worden door David Takle:³⁴

“Kort gesteld zijn enkele van de belangrijkste aspecten van *Christian Formation*:

- Leren de stem van God te onderscheiden
- Een conversationeel gebedsleven ontwikkelen (in plaats van éénrichtings-gebeden)
- Een echte relatie met God opbouwen door veel interactie met Hem
- Ons leven opnieuw inrichten om meer plaats te maken voor deze relatie
- Leren om te gaan met de Geest van God als een persoonlijke Mentor, Hem toestaand om ons te laten zien wat onze tekortkomingen zijn én wat onze nieuwe identiteit is en de manier waarop Hij naar ons en ons leven kijkt

Dit is de vruchtbare grond waarin nieuw leven kan wortelen en groeien. Omgaan met een Heilige God is de enige ware bron van leven-gevende transformatie. Dit is niet iets wat we cognitief tot stand kunnen brengen, of een zorgvuldig gevolgd ethisch systeem, maar een authentieke, experientiele (i.e. ook concreet ervaren; red.) relatie.

Ten slotte zijn we niet bedoeld om dit in ons eentje te leren. We moeten deze reis met anderen samen maken. We moeten leren van hen die ons zijn voorgedaan, die zo’n relatie met God ontwikkeld hebben of hem nu aan het opbouwen zijn. We kunnen dan onze vreugde en frustraties met hen delen en samen als gemeenschap met God omgaan.

"Opdat de God van onze Here Jezus Christus, de Vader der heerlijkheid, u geve de Geest van wijsheid en van openbaring om Hem recht te kennen: verlichte ogen [uws] harten, zodat gij weet, welke hoop Zijn roeping wekt ..." (Efeziërs 1:17-18 NBG)"

Of, onder *Christian Formation* op de Life Model website (www.lifemodel.org/topic.php?rn=8):

“(O)nze voornaamste taak is te leren hoe met de Geest van God samen te werken op manieren die levensveranderend zijn, zodat we meer en meer voorbereid worden om vanuit het nieuwe hart te leven dat God ons gaf, en minder en minder vanuit de oude levenspatronen en waarden. Het is een beetje als met het kweken van appels. Als we appels zouden proberen te fabriceren door een stapel organisch materiaal samen te brengen en te proberen de moleculen opnieuw te

³² Ik ken geen goede Nederlandse vertaling voor ‘mindsight’. Het houdt in dat ik me kan inleven in een ander en daardoor kan inschatten of aanvoelen wat die ander denkt of voelt.

³³ Meer hierover op www.kclehman.com, www.lifemodel.org, www.thrivetoday.org en www.thrivingrecovery.org.

³⁴ David Takle, ‘Introduction to Christian Formation’, op www.kingdomformation.org/article.php?a=formation_intro.

ordenen om appels te maken, zouden we het proces frustrerend vinden en het doel onbereikbaar. Maar als we de juiste soort boom planten, de grond water en mest geven, en de boom beschermen tegen aanvallende insecten en ziekten, zullen de appels zich goed vormen zonder dat we enig idee hebben hoe de boom zoiets voor elkaar krijgt. Zo is het ook met geestelijke groei. Als we leren te blijven in de wijnstok, zullen we ontdekken dat we vrucht kunnen dragen die kwalitatief beter is dan wat we ook maar zelf zouden kunnen produceren door onze eigen inspanningen.”

Veel meer informatie over de *Immanuel benadering* en daaraan gerelateerde zaken is beschikbaar via de auteur van dit artikel of vanaf de volgende websites: www.Immanuel-levensstijl.nl en www.Immanuel-pastoraat.nl; en in het Engels: www.Immanuelapproach.net, www.KCLehman.com, www.JoyStartsHere.com, www.lifemodel.org, www.thrivingrecovery.org en www.thrivetoday.org. Voor (internationale) trainingsmogelijkheden in de *Immanuel benadering* kunt u ook deze sites bezoeken. In de Nederlands sprekende wereld (vooral Nederland en Vlaams sprekend België), is de auteur van dit artikel beschikbaar voor training en advies.

Samenvatting en conclusies

Op elk van de lagen van ons hersen- en verwerkings-model vormen we *verhalen*, *interne werkmodellen*, *wereld- en mensbeelden* of *schema's* gebaseerd op onze persoonlijkheid en ervaringen in het leven. We zijn op zoek naar consistentie daarin en daartussen, omdat we consistentie nodig hebben voor gezond leven en groei en volwassenheid. Trauma kan een serieuze bedreiging voor deze verhalen zijn, en voor de consistentie die nodig is. Cognitieve benaderingen falen in het behandelen van de inconsistenties op de onderste laag, en de inconsistenties tussen de onderste laag en de hogere lagen. Enige oppositie tegen, of het niet bekend zijn met Gods wegen dat inherent kan zijn aan sommige verhalen of schema's op de onderste laag moet duidelijk onderscheiden worden van wat de Bijbel *het vlees* noemt – een staat van vijandschap tegen God, van het menselijk hart. Dit *vlees* moet verworpen of afgezworen worden, terwijl de schema's of levensverhalen op de onderste laag nieuwe ervaringen met God nodig heeft om meer in harmonie met Hem te kunnen zijn en leven.

Het actief bij ons zijn van God, mogelijk gemaakt door Jezus en via Zijn Heilige Geest, is de Bron boven elke vergelijking voor het op lijn krijgen van onze verhalen op elke laag. *Immanuel pastoraat* is een excellente manier om mensen te helpen Gods helende aanwezig-zijn bij hen te ontvangen en te ervaren. Het is een geweldige opluchting, te ontdekken dat God actief en op ons afgestemd bij ons wil zijn in elke situatie, en ons wil helpen elke situatie te integreren in een consistent levensverhaal dat ook consistent zal zijn met ons grotere levensdoel, en ook trauma herinneringen zal helen. Dit vernieuwde verhaal zal ook in lijn zijn met onze nieuwe, Christus-gelijke identiteit. Dit alles zal ons veel hulp bieden in onze groei naar ons doel, en ons vrijzetten om meer te leven vanuit die nieuwe identiteit of 'vanuit het hart dat Jezus ons gaf', zoals E. James Wilder het zo kort en duidelijk zegt.

Meer informatie of suggesties

Voor meer informatie, vragen of suggesties kunt u contact met me opnemen via e-mail: andre.roosma@12accede.nl



[naar deel I](#) 

[naar deel II](#) 

[naar deel III](#) 

[Accede! home](#) 

[naar de artikelen index](#)

Bedankt voor uw belangstelling!