

Groeien naar emotionele gezondheid

1. Inleiding.

Afgelopen zondag sprak Hans over gemeente “zijn”.

- De kracht van Jefta ligt in de “kleine groepen”.
- Jezus nodigt ons uit om te leven en te leren in Zijn tegenwoordigheid. Een Koninkrijk van God, leven in verbondenheid met God en met elkaar ontstaat er een “wij” gevoel – gevoel van samen – samen vertrouwend op God.
- In de kleine groep kunnen we onze vreugde, moeite, twijfel en verdriet delen.

En het is eerlijk om te zeggen dat dit makkelijk en aantrekkelijk klinkt, maar in de praktijk moeilijk is om dat altijd te ervaren.

- Dit vraagt naar eerlijkheid en oprechtheid. Durven ons kwetsbaar op te stellen en hulp te vragen.
- Eén ding staat vast: God aanvaardt jou, zoals je bent.
- Hij vraagt van ons om onszelf en de ander te aanvaarden, zonder oordeel.

- **Hoe kunnen wij groeien naar emotionele/geestelijke gezondheid?**
- **Hoe evalueer jij je zelf in je wandel met God?**
- **Hoe kunnen wij omgaan met emoties?**

Veel van de dingen die ik ga delen komen uit mijn periodes van angst en depressie. Waarin ik de trouw (meestal achteraf) en de liefde van Papa heb ervaren en dat Papa in mijn lijden en verdriet aanwezig is was.

- We moeten erkennen dat we allemaal een “rugzakje” met ons meedragen.
- Ik zeg wel eens je hebt een “handleiding” nodig om te weten hoe je met die persoon moet omgaan. Ik heb ook wel een handleiding. 😊

2. Groei naar gezondheid - volwassenheid.

Jezus wil graag herstel en genezing brengen en ons naar volwassenheid leiden.

- **Hoe evalueer jij jezelf?**
 - Waar kijk je dan naar?
 - Wat zijn de criteria? Waar moet jij aan voldoen?
 - Wat is voor jou belangrijk? Wat is jouw graadmeter? Wat motiveert jou?
 - Waarin wil jij groeien?
- **Vaak evalueren wij onszelf en anderen op basis van:**
 - Hoe succesvol we zijn in het overwinnen van een bepaalde zonde.
 - Hoeveel tijd we besteden aan gebed, Bijbelstudie.
 - Hoe vaak we naar de kerk/dienst gaan.
 - Hoeveel ik van mijn talenten en gaven inzet voor de gemeente.
- **Maar zelden stellen we eerlijk de vraag:**
 - Groei ik in mijn capaciteit om van alle mensen te houden?
 - Groei ik in het vermogen om mensen waardigheid te geven die zijn afgeschreven door de maatschappij?
 - Groei ik in liefhebben/vergeven/bemoedigen?
- **Het kenmerk van emotionele gezondheid – geestelijke volwassenheid – is dat we gefocust zijn op “liefhebben”.**

- Emotionele gezondheid/geestelijke volwassenheid gaat niet over (zie 1 Korintiërs 13):
 - Succes,
 - Geestelijke gaven van de Heilige Geest of
 - Bijbelkennis
- De essentie van een geestelijk volwassenheid is liefhebben. God, onszelf en andere mensen.

3. Emotionele gezondheid.

Paulus en de schrijver van de Hebrreeën schrijven aan hun publiek (1 Korintiërs 3: 1 – 3; Hebrreeën 5: 12 – 14) dat ze nog kinderen zijn in het geloof en enkel toe zijn aan melk in plaats van vast voedsel.

Paulus legt de link met onvolwassenheid (kinderen in het geloof) *“Wanneer u afgunstig en verdeeld bent”*. Het gaat hierover hoe ze met elkaar omgaan: afgunstig, jaloezie, niet verbonden in liefde en aanvaarding maar verdeeld (koninkrijk van “ik” in plaats van “wij”).

3.1 Mijn christelijke opvoeding.

- In mijn christelijke opvoeding (zoon van een voorganger) is er veel aandacht besteed aan, discipelschap, gebed, Bijbelstudie, aanbidding, ontdekken van de mijn geestelijke gaven en talenten, groei in leiderschap.
- Dit zijn allemaal hele belangrijke onderwerpen en thema’s.
- Maar dit is een eenzijdige benadering in discipelschap.
- **God is in de business om herstel te brengen, in onze ziel en soms ook fysiek.**
 - Toen mijn ouders terugkwamen uit Jeugd met een Opdracht kwam er een nieuwe wind in de kerk. “Het vaderhart van God” – innerlijke genezing.
 - Een diepere kennis en revelatie wie de Vader is.
 - Een dieper begrip dat het verleden ons leven beïnvloed.

3.2 Mijn emoties, wat moet ik ermee?

Wat ik nu ga delen zijn dingen die ik geleerd heb tijdens mijn therapie sessies tijdens mijn angst en depressie. Ik ben geen professional maar kan wel delen wat ik heb geleerd en ervaren heb.

Ik wil niet zielig doen, of mijn ouders beschuldigen of wie dan ook. Ik vertel het omdat ik dit zo heb ervaren, geïnterpreteerd en hierdoor ben gevormd.

Ik was opgevoed met deze stellingen (soms onuitgesproken):

- Als je angst hebt, heb je onvoldoende vertrouwen.
- Je mag niet boos zijn, je moet de andere vergeven.
- Je moet de onderste weg gaan.
- Je mag niet verdrietig zijn, want Gods vreugde is je kracht.

In mijn herinnering hing er een sticker in de keuken – een emoji met een brede glimlach 😊 – kijk niet zo sip, God houdt van je.

- Deze sticker betekende voor mij dat ik steeds een “happy face” moest hebben. Ik vertaalde dit zo dat ik niet mezelf mocht zijn.

Van thuis uit heb ik niet geleerd wat te doen met mijn gevoelens. Voor die generatie was het ook niet een topic waar over gesproken werd.

Ik was een meester geworden om dingen te rationaliseren, weg te cijferen en het te verdringen. Mijn emoties onder de mat te vegen.

In de traditionele Pinksterkerken was het vaak glorie halleluja. De vreugde van de Heer is mijn kracht. Met God ben ik meer dan overwinnaar.

Waarschijnlijk is dit voor sommigen van jullie herkenbaar.

“Een subtiele boodschap is in onze kerken binnengedrongen dat menselijk zijn, emotioneel zijn, op de een of andere manier zondig is – of op zijn minst minder geestelijk.”¹

3.3 Emoties (h)erkennen.

Emotie is een belangrijke taal van onze ziel. Emoties zijn altijd waar.

Ook al ben ik meer een emotioneel persoon, spreek ik vanuit mijn emotie, ik heb het gevoel dat ... maar dit betekende niet dat ik mijn innerlijke emoties herkende en zeker niet erkende.

In de psychologie spreekt men over verschillende basis gevoelens.

- 4 emoties, de zogenaamde 4 b's: blij, bedroefd, bang en boos
- Universeel gezien zijn er 8 basisemoties (zijn in alle culturen aanwezig), afgeleid van de 4b's.

Positieve	Negatieve
Blij, vreugde ...	Schaamte ...
Liefde, acceptatie, vriendelijkheid ...	Angst...
Verrast, verwonderd ...	Verdrietig, bedroefd, gekwetst, eenzaam...
	Boosheid...
	Afschuw, afkeer...

God heeft ons die emoties gegeven en wij zijn gemaakt naar Zijn gelijkenis.

God heeft emoties, Jezus heeft ook emoties.

- Jezus huilde – Lukas 19: 41.
- Jezus was vervuld met blijdschap – Lukas10: 21.
- Hij was bedroefd – Markus 14: 34.
- Hij was boos en diepbedroefd – Markus 3: 5.
- Jezus werd door medelijden bewogen – Lukas 7: 13.
- Jezus begon te huilen – Johannes 11: 35.
- Hij stond verbaasd – Markus 6: 6.
- Jezus heeft angst gekend - Lukas 22: 44.

3.4 Emoties/gevoelens zijn zeer nuttig.

Tanja sprak hierover in april: God heeft ons emoties en gevoelens gegeven als buitenboordmotoren om ons tot actie te bewegen. Leer te luisteren naar wat deze emoties jou willen vertellen.

Emoties geven aan wat er in je leeft.

Angst is zeer nuttig, het kan je beschermen voor een ongeluk.

Boos zijn over het onrecht kan je in actie brengen om er iets aan te gaan doen.

Liefde, bewogenheid kan je motiveren om te vertroosten, te helpen, voor die persoon te bidden.

Schaamte kan je bewegen om naar God toe te gaan voor vergeving of erkenning van wat jou is aangedaan.

Verdriet kan je uiten en vertroosting, nabijheid ontvangen.

- **Dit is de kracht van gemeente “zijn” in kleine groepen.**

God verlangt ernaar dat Zijn liefde gezien wordt als wij elkaar liefhebben en voor elkaar zorgen. Dit is het wonder – het Koninkrijk van God – “wij”!

¹ The emotionally Healthy Church – Peter Scazzero

3.5 Luisteren naar je lichaam.

Luisteren naar de reacties van ons lichaam in situaties een eenvoudige oefening om het beginnen met aandacht te schenken aan onze emoties.

– Een knoop in de maag,	– Spanningshoofdpijn,
– Tandenknersen,	– Handen of armen op elkaar geklemd
– Zweterig handpalmen,	– Spanning in je nek
– Tikken met de voeten	– Slapeloosheid.

Vb.: Jaren terug werd ik door 2 leiders openlijk voor schut gezet in een ontmoeting. Dat heeft mij ontzettend gekwetst, ik was boos, ik vond het onrechtvaardig en onethisch. Het doet nu nog steeds pijn.

Ik moet eerlijk erkennen dat ik het nog steeds heel moeilijk vind om ze te vergeven. Als ik aan hun denk krijg ik vaak een knoop in mijn maag en merk ik dat ik nu nog steeds boos ben.

Op een ander moment denk ik dat ik ze vergeven heb, tot je elkaar terugziet en je beleeft wilt zijn en elkaar de handen schudt.

Soms wil ik gewoon boos blijven. Soms bid ik tot God, help mij te vergeven.

4. Verander emotie met emotie.

Eén van de diamantjes die ik heb geleerd is emotie te veranderen door emotie.

Dit betekent niet, ik ben verdrietig, ik schuif dit opzij met vreugde.

Als ik met God en anderen deel wat er in mijn hart leeft – mijn emoties – dan kan ik emoties terug ontvangen van de ander.

Als ik verdrietig ben dan kan mijn verdriet bij God brengen en dit delen met anderen en van hen vertroosting ervaren.

- **God is in de 1ste plaats het antwoord.**

Hij is degene die uiteindelijk in het diepste van je hart, troost, vrede, liefde, vertrouwen, geloof kan geven. Onze emoties kan vervangen met Zijn emoties.

Dit is vaak geen hocuspocus gebeuren maar een proces.

Eén van de wegen die God gebruikt is dat Hij jou en mij hiervoor wil gebruiken om Zijn emoties over te brengen.

Dit is de essentie van gemeente zijn. Koninkrijk van "wij".

- **Meer dan ooit hebben mensen nu behoefte aan: erkenning, geliefd en gehoord te worden.**

- Om aanraking en nabijheid te ervaren.
- Kunnen luisteren, actief luisteren ... is een kunst apart.
- Mensen hebben behoefte aan vertroosting.
- Behoefte aan compassie en medeleven.
- Mensen hebben behoefte aan aandacht in hun eenzaamheid.
- Een glimlach, een bemoediging, schouderklopje, een hug/knuffel. Deze dingen zeggen meer dan woorden.

5. Besluit.

Groeien naar geestelijke en emotionele gezondheid/volwassenheid.

Dit is ook, denk ik, de grootste behoefte in onze hedendaagse maatschappij waar burn-out, depressie en mentale weerbaarheid belangrijke issues zijn.

Om stil te staan bij je emoties en te luisteren naar je lichaam. Tijd te nemen van rust en bezinning en zingeving. Zelfzorg. Dit is niet eenvoudig om de tijd stil te zetten.

- **Hoe kunnen wij groeien naar emotionele/geestelijke gezondheid?**

Groeien in een gebalanceerde discipelschap (ratio en emotie).

Emotie is een belangrijke taal van onze ziel.

- **Hoe kunnen wij omgaan met emoties?**

Door emotie te erkennen en herkennen.

Luisteren naar je lichaam.

- **Hoe veranderen wij emotie met emotie?**

- God is in de 1^{ste} plaats het antwoord op deze vraag. Hij is degene die uiteindelijk in het diepste van je hart kan komen.

Als je verdriet hebt kan je door Papa getroost worden.

- God wil jou en mij hiervoor gebruiken om Zijn emoties over te brengen.