

VREDE MET JEZELF



ELISABETH VAN ZIJL

VREDE MET JEZELF

ALS ETEN

JE LEVEN

BEHEERST

BOEKENCENTRUM

Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk Forest Stewardship Council® (FSC®) draagt. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Ook is het papier 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt.

ISBN 978 90 239 7126 9

NUR 770/860

Ontwerp omslag Flashworks

Lay-out en dtp binnenwerk Gewoon Geertje

De bijbelteksten die gebruikt worden, zijn overgenomen uit de Herziene Statenvertaling, tenzij anders vermeld.

© 2016 Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

Alle rechten voorbehouden

www.uitgeverijboekencentrum.nl

Voor meer informatie of vragen: www.atelieralterego.nl

Inhoud

Inleiding	9
1. Als eten je leven beheerst	13
Een verstoring	14
Waarom een verstoring?	15
Waarom eten?	16
Hoe groeide de eetstoornis?	17
 Het verhaal van Hanna	 19
2. Wat verstoord eetgedrag met je doet	21
Eenzaam	23
Je bent niet alleen	24
Stap uit het zelf doen	27
 Het verhaal van Daniëlle	 28
3. Durf kwetsbaar te zijn	30
Je kunt het niet alleen!	30
Verlamd zijn	31
Verlangen en verwachting	33
Vrienden	35
4. Heling van je beschadigd innerlijk kind	43
A. Een beschadigd innerlijk kind	43
Wat is dat, je innerlijk kind?	43
De aanwezigheid van een beschadigd innerlijk kind	45
Het verlangende kind	48
Nog meer verwarring	49
Van kind naar volwassene	51

Belemmeringen voor de ontwikkeling van een gezond innerlijk kind	54
Aandacht voor je beschadigd innerlijk kind	56
Je innerlijk kind reageert	57
Worden als een kind	60
B. Heling van je innerlijk kind – Zelf aan de slag	63
Stap 1: Accepteer je innerlijk kind	64
Stap 2: Verkrijg inzicht in jouw kinderlijke verlangens	64
Stap 3: Breng het kind bij Jezus	66
Stap 4: Emoties hebben een lichaam nodig, laat de pijn los	76
 Het verhaal van Agnes	 79
 5. De genezing van je hart	 84
A. Je beschadigde hart	84
Je hart	85
Aandacht voor je hart	88
Een gewond hart	90
Ga voor genezing	94
De goede herder zorgt	94
B. Laat je hart helen – Zelf aan de slag	98
Stap 1: Accepteer je gewonde hart	98
Stap 2: Krijg inzicht in de wonden van jouw hart	99
Stap 3: Laat je hart in gebed aan Jezus zien	102
Stap 4: De grote ruil	103
 Het verhaal van Laurens, partner van...	 105
 6. Herstel door verandering van je denken	 108
A. De kracht van je denken	108
Jouw denken is belangrijk	109
Wat jouw hersenen gedaan hebben	111
De gevolgen van jouw denken	111
Hoe werkt het in de praktijk?	112
Je zelfbeeld en de eetstoornis	113
Een nieuw beeld vormen	115
De verandering van je denken	117

B.	Anders leren denken en herstel ontvangen –	
	Zelf aan de slag	119
	Opdracht: inzicht verkrijgen	119
	Hoe nu verder?	121
	Bidden	122
	 Het verhaal van Renate	 126
7.	Vrede met jezelf	132
A.	Van angst naar vrede	132
	Kenniss van de waarheid	134
	De vrede gestolen	135
	De vrede komt terug	137
	Angst tegenover vrede	138
	Hoe werkt het, angst tegenover vrede?	140
	In één oogopslag	141
	De wil om je ziel aan te sporen	142
	Zorgen voor je ziel	143
	Leven vanuit de waarheid, stap voor stap verdergaan	144
	Wat praktische zaken	145
	Vrede met jezelf is ook vrede met je eenzaamheid	152
	In vrede leven met je puber	156
B.	Eigen je de vrede toe – Zelf aan de slag	159
	Acceptatie	160
	Gebed	160
	De angstgevoelens nader uitgewerkt	161
	Bevrijdingsgebed	168
	 Dankwoord	 173
	 Aanbevolen boeken	 175

Inleiding

De titel van dit boek spreekt over vrede. Over vrede met jezelf. De ondertitel doet vermoeden dat dit boek juist gaat over het tegenovergestelde: over onvrede. En het geeft ook direct de reden voor je onvrede: je leven wordt beheerst door eten.

Wanneer iets je leven beheerst, neemt het veel ruimte in. Ruimte die niet door andere zaken ingenomen kan worden. Als jouw leven wordt beheerst door eten, speelt eten een te grote rol in jouw leven. Het heeft een rol gekregen die het niet behoort te hebben. Eten heeft als het ware bezit van jou genomen.

Dat dat je leven heel sterk beïnvloedt en je vrede rooft, heb ik zelf ervaren. Ook ervaar ik het bij de mensen die ik mag begeleiden. Het is nooit mijn bedoeling geweest om van mijn (vroegere) verstoorde manier van met eten omgaan mijn werk te maken. Het was nooit mijn bedoeling om er überhaupt over te spreken, en zeker niet met anderen. Het was nooit mijn bedoeling om mijn geheim prijs te geven. En toch heb ik dat gedaan en er uiteindelijk een boek over geschreven. Ik heb dat gedaan, omdat ik heb gemerkt hoe vaak een eetstoornis wordt ontkend of niet serieus wordt genomen. Ik vond het nodig om een boek te schrijven over de moeite met eten, omdat een ieder die worstelt met eten mag weten dat herstel mogelijk is. Dat er vrijheid, vrede en vreugde mogelijk is en je ten volle mag leven.

Mijn hart gaat uit naar hen die worstelen met eten, omdat ik zo goed begrijp waar ze doorheen gaan. Voor mij is die worsteling verleden tijd. Gelukkig wel. Maar ik weet hoe eten je leven volledig kan ontwrichten en hoe moeilijk het is om erover te praten. Hoe onmogelijk het is om op een 'normale' manier met eten om te gaan. Hoe je dus in onvrede en onrust kunt leven.

Op de momenten dat ik wél over mijn moeite met eten sprak, werd dat vrij gemakkelijk weggewimpeld. Werd ik niet serieus genomen. Want hoe was het mogelijk dat ik moeite met eten zou kunnen hebben? 'Eet gewoon' was de boodschap. Gewoon eten? Onmogelijk. Eten was niet gewoon. Eten was een probleem. Maar erover praten en serieus genomen worden was een bijkomend probleem. Met als gevolg dat ik mijzelf niet meer serieus nam.

Toen ik begon als coach had ik niet kunnen vermoeden dat ik uiteindelijk mensen zou gaan coachen die worstelden met eten. Dat is iets wat groeide. Er kwamen mensen op mijn pad die spraken over de moeite met hun gewicht. Door wat ze vertelden zag ik al snel – als ervaringsdeskundige – dat hun worsteling niet zozeer te maken had met hun gewicht, maar met de manier waarop ze met eten omgingen. Welke rol eten had in hun leven. Maar ook hoe eten of niet eten zich in het geheim afspeelde. In de schaduwen van hun leven. Dat maakte dat ik mij meer en meer ging toeleggen op het begeleiden van mensen met een eetstoornis. Dat wat ik zelf doorleefd, meegemaakt en geleerd had, kon ik inbrengen in de coachingsgesprekken en zo mensen op weg helpen naar genezing.

De afgelopen jaren hebben mij geleerd dat er heel veel mensen zijn die rondlopen met moeite als het gaat om eten. Het zijn mensen die wanhopig zoeken naar vrede en rust. Naar lichter leven en vrijheid. Waar ze naar verlangen is genezing van innerlijke pijn, naar heelheid, naar erkenning en bevestiging. Ze willen zich niet langer volstoppen of uithongeren, maar leven zoals God het bedoeld heeft. Wat daarvoor vooral nodig is, is beweging en Gods liefde. Geen oordeel, maar gezien en gehoord worden. Die boodschap is enorm belangrijk voor het loskomen van een eetstoornis. Ik weet wat het betekent om vast te zitten in een eetstoornis en de wanhoop nabij te zijn. Ik weet nu hoe ik het nodig had om serieus genomen te worden. Ik had geen dieetboeken of schema's nodig. Wat ik nodig had, was te mogen weten dat ik er mocht zijn. Dat ik gezien en gehoord mocht worden en dat mijn probleem met eten niet weggewuifd zou worden.

Het is goed om te weten dat je niet alleen bent. Het is goed om te weten dat je serieus wordt genomen. Of je nu worstelt met een uitgesproken eetstoornis of het moeilijk vindt om goed met eten om te gaan, jij mag stappen zetten op de weg naar vrede met jezelf en een gezond eetpatroon. De weg daarnaartoe is niet de weg van diëten, sportscholen en calorieën tellen, maar de weg naar binnen. De weg naar je hart en je ziel.

Dit is niet een boek waarin eten de belangrijkste rol speelt, maar waarin jij en God centraal staan. Om te genezen van de eetstoornis is als eerste Gods genezing in jou nodig. Het is nodig dat je Zijn acceptatie en Zijn liefde toelaat in je hart, in je denken en in je ziel.

Dit boek wil je helpen om de weg naar binnen te gaan en te onderzoeken waarom je de eetstoornis ontwikkeld hebt. Het geeft je inzichten die het mogelijk maken de eetstoornis los te laten en het leert je hoe je in vrede met jezelf verder kunt.

God wil dat je gezond bent en in vrijheid leeft. Dat je geniet van Hem en van hoe Hij je gemaakt heeft. Niet langer slaaf, maar vrij mens. Je bent een nieuwe schepping. Misschien voel je dat nog niet. Maar in Christus ben je vernieuwd. Je mag meer en meer de persoon worden zoals God jou voor ogen heeft. Ga met Hem en de goede mensen om je heen door het proces van heling. Zet de eerste stap en weet daarmee: 'Ik ben op weg naar genezing!'

| 11

Ik wens je Gods zegen bij het lezen van dit boek. Mag het je leiden naar vrede met jezelf en vrede met God.

'Als u echter de koninklijke wet volbrengt, volgens de Schrift:
U zult uw naaste liefhebben als uzelf,
dan handelt u goed.'
(Jakobus 2:8)

1. Als eten je leven beheerst

Het is toch eigenlijk raar dat iets wat zo gewoon en vanzelfsprekend is, ons kan belemmeren om ons gelukkig te voelen. Iets wat gezond en goed voor ons is, kan ons hele leven beheersen en onze innerlijke vrede roven. Datgene wat we nodig hebben om vol energie te zijn en het leven aan te kunnen, zuigt ons juist leeg.

Ik heb het over eten. We doen het dagelijks. Eten is bijna het eerste wat we doen als we geboren worden. Eten zorgt ervoor dat we groeien, dat we energie hebben, dat we kunnen werken en liefhebben. Met elkaar eten is een teken van verbondenheid en (feestelijke) gezelligheid.

| 13

Maar dat geldt niet voor iedereen. Er zijn mensen die worstelen met eten. Eten is voor hen iets anders dan het voeden van hun lichaam of het vieren van het leven. Voor hen is eten gevaarlijk. Gevaarlijk en aantrekkelijk.

Eten helpt hen ontsnappen aan gevoelens die ze vaak niet eens kunnen benoemen. Het is voor hen een woord dat hetzelfde betekent als strijd. Strijd in hun denken en strijd in hun diepste binnenste. Eten is voor hen iets ingewikkelds geworden en hun leven wordt er volledig door verstoord.

Mensen voor wie eten een probleem is, zijn verstrikt geraakt in een eetstoornis. De eetstoornis heeft beslag op hun leven gelegd en zorgt ervoor dat ze zich een gevangene voelen. Dat ze worstelen met eten is niet altijd aan hen te zien, want niet iedereen met een eetstoornis heeft ondergewicht of overgewicht. Mensen met een eetstoornis lijden in stilte. Ze spreken er niet over omdat het hun geheim is. Het is iets waar ze zich voor schamen en dat hoeft de rest van de wereld niet te weten. Maar ondertussen eet het hun van binnen op.

Misschien ken jij iemand die een eetstoornis heeft of ben je pastoraal werker. Voor jou is dit boek. Misschien heb je zelf last van een eetstoornis. Dan is dit boek zeker voor jou. Dit boek is eerlijk over de moeite die een eetstoornis geeft, en het wil je bovenal helpen om de eetstoornis los te gaan laten.

Een verstoring

Je zou een eetstoornis ook een eetprobleem kunnen noemen. Je vindt het lastig om goed met eten om te gaan, dus heb je een probleem met eten. Dat is logisch. Toch gebruik ik liever het woord eetstoornis. Het klinkt gevoelsmatig misschien hetzelfde, maar ik vind dat er wel degelijk een verschil is. Een eetstoornis geeft namelijk letterlijk aan dat het je leven verstoort. En dat is precies wat het doet. Het houdt je voortdurend bezig, het neemt je rust weg en je gedachten zijn er vol van: je leven wordt verstoord door eten.

14 |

Een eetstoornis kan zich op verschillende manieren uiten. Als je anorexia hebt, eet je niet of zo weinig mogelijk, waarbij je maar minimaal drinkt of juist heel veel, je kunt spugen en laxemiddelen gebruiken en overmatig fanatiek sporten.

In het geval van boulimia heb je last van eetbuien, waarna je alles probeert kwijt te raken door te spugen of laxemiddelen te gebruiken, eventueel gecombineerd met fanatiek sporten. Je gewicht zal daarbij hoogstwaarschijnlijk 'normaal' zijn.

Ten slotte kan een eetstoornis zich uiten door een voortdurende eetbehoefte, die gepaard gaat met eetbuien waarbij je alles eet wat je kunt vinden. Het gevolg daarvan is dat je zwaarder en zwaarder wordt.

Hoewel de verschijningsvormen van elkaar verschillen, is de basis – zo heb ik gemerkt – hetzelfde. De basis voor de eetstoornis ligt voornamelijk in afwijzing, geen – of te weinig – bevestiging ontvangen hebben en (zelf)veroordeling. Je leeft met een negatief en verstoord zelfbeeld en door de eetstoornis wordt dat in stand gehouden.

Een eetstoornis is een complex iets en het beslaat veel terreinen van je leven. Zo is de stoornis van grote invloed op onder andere je sociale leven, je seksleven en je werk. Het eten zelf is een

probleem, met anderen eten is ellende, je voelt je totaal niet mooi en je voelt je lichamelijk en geestelijk uitgeput. Met het enkel aanleren van gezond eetgedrag is de eetstoornis niet verdwenen. Hooguit in goede banen geleid. Want een gezond eetpatroon met een strak eetschema kan net zo goed weer een gevangenis zijn, zoals een eetstoornis dat ook is.

Waarom een verstoring?

Je hebt een eetstoornis omdat verwarring en pijn onderdeel zijn van jouw leven. Je bent je dat hoogstwaarschijnlijk niet bewust. Het is jouw hart dat schreeuwt om gehoord te worden. Het is jouw ziel die roept, maar je weet het niet. En misschien weet je het wel, maar weet je niet wat er geroepen wordt. Je weet alleen dat je moet reageren, dat je iets moet doen!

Gevoelens uiten zich lichamelijk, via emoties. Wanneer je geen flauw benul hebt welke gevoelens in jou om aandacht vragen, weet je ook niet welke emoties je moet inzetten. Je hebt pijn van binnen, dus moet er van binnen getroost worden. Je voedt je lichaam met troost door troosteten. Je vindt dat je een beloning hebt verdiend of aandacht of bevestiging en dat doe je door te eten. Iets wat je hebt meegemaakt, moet je zien te verwerken, en je neemt 'iets verwerken' letterlijk door (veel) voedsel weg te werken. Je lichaam moet dat verteren en zo lijkt het net of je je vervelende gevoelens hebt verteerd. Je onderneemt wel actie, maar dan de verkeerde. Want je hart, je gevoelens, vragen om heel iets anders.

| 15

Maar het kan ook zo zijn dat je juist niet meer wilt eten. Dan heb je ervaren dat je akelige en pijnlijke gevoelens hierdoor als het ware vanbinnen 'opdrogen'. Wat je nog eet of drinkt, is net genoeg om te kunnen doen wat je moet doen. Of je gaat die grens over van net genoeg en je houdt je puur door wilskracht op de been, want je wilt maar één ding: niets in je lijf hebben. Omdat je gevoelens niet of nauwelijks meer voelbaar zijn, ervaar je ook nauwelijks emoties. Je hebt je lichaam dus ook niet nodig om emoties of gevoelens te uiten en je wordt een soort lappenpop, of een houten marionet die door jouzelf heel bewust wordt bewogen. Jij kijkt er wel voor uit dat je niets aankomt, want niets

voelen is prettig. Het is alsof je door het leven zweeft. Je bent blij dat je de pijn die je voelde, niet meer ervaart en daar zul je je best voor blijven doen.

Maar dat is geen écht leven, want leven heeft juist alles te maken met gevoelens, emoties en een lijf. Mensen die zwaar anorectisch zijn hebben een uitgemergeld lichaam waar het leven uit lijkt te zijn. Hun ogen kunnen donker en dof zijn, alsof hun ziel zo laat zien hoe opgedroogd het van binnen is. Of het nu om overeten gaat of niets willen eten, de eetstoornis zit aan de binnenkant.

Jouw hart, denken en ziel proberen je iets te vertellen, maar je hoort het niet of wilt het niet horen. Daarom is genezing van de eetstoornis niet de weg van diëten en eetschema's – alhoewel die op den duur wel nodig kunnen zijn om te helpen – maar is er allereerst genezing nodig van binnenuit.

Waarom eten?

Waarom werd jij getriggerd door eten? Ik weet niet welke plek eten innam toen je jong was. Werden in jouw gezin de maaltijden in goede harmonie genuttigd? Welke plek nam jij in binnen het gezin en werd er naar je geluisterd tijdens de gesprekken aan tafel? Welke nadruk legden je ouders of grootouders op eten? Was je moeder of vader altijd aan het lijnen of werden er opmerkingen over je figuur gemaakt?

Eten speelt al een rol in je leven vanaf het moment dat je geboren werd. De borst- of flesvoeding was er niet puur om je te voeden, maar ook een manier om je te troosten. Dicht tegen je moeder aan kon je haar voelen, ruiken en zien. Eten is op die manier verbonden met veiligheid en troost.

Eten is ook een cadeautje, een bedankje, een troostmiddel of een traktatie. Kinderen worden overladen met snoep na het lopen van de avondvierdaagse. Het is een beloning. En als je als klein kind gevallen was, pijn had of verdrietig was, kreeg je vast een snoepje. Het leidde je aandacht af en dat hielp. Of opa en oma beloonden je met een dikke chocoladereep als je een goed rapport had. Vul maar in waar eten en snoepgoed bij jou in je opvoeding voor stond. Eten werd en wordt vaak gebruikt om er

een boodschap mee door te geven. En daar is op zich niets mis mee. Ook in de Bijbel heeft eten een heel belangrijke boodschap. Maar als het de plaats inneemt van de werkelijke behoeften, zoals bevestiging, bemoediging en onvoorwaardelijke liefde, krijgt eten een verkeerde lading.

Uitgelicht

Op de vraag waarom we eten gebruiken om onze pijnlijke gevoelens te stillen, moest ik zomaar denken aan een bijbeltekst. In Mattheüs 15:10-11 staat: 'En toen Hij [Jezus] de menigte bij Zich geroepen had, zei Hij tegen hen: Luister en begrijp het goed: Wat de mond ingaat, verontreinigt de mens niet; maar wat de mond uitkomt, dat verontreinigt de mens.' Mag het een troost voor je zijn dat de eetstoornis zelf jou niet verontreinigt, maar dat de oorzaak voor jouw stoornis veelal te maken heeft met uitgesproken woorden die als het ware jouw gedachten en gedrag hebben verontreinigd. Dat wat onze mond uitgaat: woorden, kan mensen beschadigen. Maar net zo goed de woorden die niet zijn gesproken: gebrek aan woorden van bevestiging of zegen en liefde kan ervoor zorgen dat er een groot gemis is ontstaan waardoor een stoornis of verslaving zijn intrede doet.

| 17

Ik moest ook denken aan wat er staat in Genesis over de zondeval: hoe satan Eva misleidde met woorden en haar daarbij eten aanbood. Hij hield Eva een vrucht voor waarvan zowel Adam als Eva at. En daarmee werd de zonde in de wereld gebracht. Vervolgens is in het Nieuwe Testament te lezen dat Jezus ons met de Avondmaalsviering als het ware Zijn eigen lichaam 'te eten' aanbiedt om zo Zijn verlossingswerk te gedenken. Satan bood iets aan, maar Jezus biedt ons zichzelf aan.

Hoe groeide de eetstoornis?

Het ontwikkelen van een eetstoornis gebeurt bij iedereen weer anders. Toch zijn er wel een paar algemeenheden te noemen of

gemeenschappelijke elementen. Ik noem drie willekeurige voorbeelden. Met de nadruk op drie en willekeurig. Jouw eigen verhaal kan heel anders zijn, maar misschien helpt het je om je zo een beeld te vormen.

Misschien werd je op school of op straat gepest, maakten mensen lelijke opmerkingen over je figuur of je uiterlijk en wilde je daar vanaf. Je besloot om ze geen reden meer te geven om over je figuur te zeuren. Je ging lijnen en hield je gewicht goed in de gaten. Je 'ging voor gezond', en met het verlies van de eerste kilo's kreeg je complimentjes. Je werd gezien! Er werden goede woorden over je gesproken. Je kreeg waar je zo naar verlangde: aandacht en bevestiging. En op een bepaald moment kon je niet meer stoppen omdat lijnen je blijkbaar gaf wat je nodig had.

Of je ging juist door pestgedrag, afwijzing, kleinering en ontmoediging meer en meer eten. Als niemand enige aandacht aan jou gaf, of alleen maar negatieve aandacht, je niet bevestigde of vertelde dat er van je gehouden werd, dan moest je dat maar zelf doen: goed voor jezelf zorgen, jezelf liefhebben op een manier die jij kon toepassen. Misschien sloot je je wel op in je kamer. Op bed met een boek en een zak chips. Niemand die je kon lastigvallen met vervelende opmerkingen. Jij zorgde wel voor jezelf. En het werkte. Je trok je meer en meer terug, waardoor je ook geen opmerkingen meer naar je hoofd geslingerd kon krijgen. Je hield je koest door niet te veel te praten; zo kon je dus ook geen foute opmerkingen maken. Jij zorgde voor jezelf door jezelf aandacht te geven met eten. Zo stilde jij jouw honger naar liefde, naar aandacht en naar bevestiging.

Of je ging door afwijzing, het niet bevestigd worden en (zelf) veroordeling zo sterk geloven dat jij er niet mocht zijn, dat je gewoon stopte met eten of nauwelijks nog iets at. Jij voldeed op die manier aan het beeld van er niet mogen zijn. Je strafte als het ware jezelf door te 'verdwijnen'; jij had geen bestaansrecht.

HET VERHAAL VAN HANNA



Met mijn 1 meter 66 en mijn 54 kilo was ik een slanke vrouw, maar ik voelde me niet zo. Ik vond mezelf lelijk en dik. Toen ik een aantal jaren later 73 kilo was geworden, vond ik mezelf mooier dan ooit tevoren.

Inmiddels begrijp ik dat zelfbeeld en zelfvertrouwen niets met lengte en gewicht te maken hebben. Wat God me duidelijk heeft gemaakt (ook juist dankzij Eetclub 121) is dat het formaat er niet toe doet om een goed zelfbeeld te hebben. Want zelfs al val je af, en ben je slank, je zelfbeeld hoeft daardoor niet te veranderen. De kern van het probleem is dan nog steeds niet opgelost. Het is slechts symptoombestrijding.

Al vanaf mijn pubertijd was mijn zelfbeeld niet heel positief. Mijn eetproblemen zijn toen begonnen. Ik probeerde mijn leven onder controle te krijgen door aan de slag te gaan met mijn gewicht. Ik voelde me vooral heel erg afgewezen door alles en iedereen. Als ik terugkijk in oude dagboeken zie ik gewichten, eetverslagen en gedichten die over mijn uiterlijk gingen. Op mijn 15^e schreef ik het volgende:

*In de spiegel zie ik de ware ik,
lelijk en nog steeds te dik,
rode lippen, witte tanden,
om m'n ogen rode randen.
In m'n nachtjapon sta ik daar,
blote voeten en bruin haar.
Kijk naar mezelf, trek rare bekken,
op m'n voorhoofd rode vlekken.
M'n haar zit in de war en is vet,
waar ik zo al niet op let.
Ik heb koppijn en ik ben moe,
dus ik dek mezelf weer toe.*

Als je niet van jezelf houdt, met welk uiterlijk dan ook, is het onder controle krijgen van eetbuien bijna onmogelijk. Na een jarenlang gevecht met mezelf, voelde ik me genoodzaakt om me aan te sluiten bij Eetclub 121. In het begin was het prettig om over de problemen te praten die we allemaal hadden ervaren met eten.

Herkenning en erkenning. Ik was niet de enige. Dat bood troost. Langzamerhand gingen de gesprekken dieper en ook de achterliggende gedachten kwamen aan bod. Gesprekken over identiteit, afwijzing, onzekerheden en controleverlies voerden de boventoon. We lazen samen in de Bijbel, brachten elkaar in gebed bij God en steunden elkaar daar waar nodig. Langzaam leerde ik niet alleen hoe God mij ziet (verstandelijk weet je dat vaak wel, maar gevoelsmatig schiet dat vaak te kort), maar ook hoe God wil dat ik naar mezelf kijk en dat ik van mezelf houd.

Na heel wat gesprekken, tranen, woede, frustraties, teleurstellingen, schaamte en gebeden was er voor mij uiteindelijk een omslagpunt waarin de theorie ook praktijk werd. Mijn zelfbeeld veranderde, waardoor ik de snoep-pot dicht liet. Ik kocht kleding die goed paste bij mijn figuur op dat moment. Ik voelde me mooi en geliefd door God. Pas toen ik van mezelf ging houden, kon ik iets aan mijn gezondheid gaan doen. Het afvallen was me ook niet meer zozeer om mijn uiterlijk te doen, maar veeleer om mijn gezondheid te verbeteren. Al sportend bereikte ik een gezonde BMI en ik voel me beter dan ooit.

Met dank aan onze grote God.

2. Wat verstoord eetgedrag met je doet

Bij een eetstoornis draait je hele dag om eten. Je staat ermee op en je gaat ermee naar bed. Je leeft van uur tot uur met gedachten die met eten te maken hebben. Het kost al je energie en het brengt je uiteindelijk nergens. De eetstoornis lijkt een vriend. Maar het is een wolf in schaapskleren. Het eist jou helemaal op en je kan niet anders dan eraan toegeven.

De eetstoornis zorgt voor een gevoel van leegte terwijl je tegelijk een 'overvol hoofd' hebt. In je hoofd ben je voortdurend bezig met eten, met niet eten, met kilo's, met verboden eten of met eten dat je juist wel mag; met hoeveelheden, met calorieën, met kleding, de naderende zomer of de verschrikkelijke kerstdagen waar alles om eten en gezelligheid draait. En dat, terwijl je je niet gezellig voelt! Je wilt het niet gezellig hebben, want gezelligheid heeft met eten te maken. En eten is verboden terrein. Je zou met dit soort dagen het liefst in bed willen kruipen en er niet meer uit willen komen.

| 21

Je hebt de eetstoornis ongetwijfeld heel lang geheim gehouden, en misschien doe je dat nog steeds. De eetstoornis is van jou, het is jouw overlevingsmechanisme en het is jouw strijd.

Als je niet alleen woont, heb je misschien wel de neiging om papier, verpakkingsmateriaal en restjes te verstoppert of zelfs in een andere container weg te gooien. Anderen mogen niet weten wat je doet! Je eet wanneer je alleen bent en je blijft er misschien 's avonds wel voor op, wachtend tot iedereen naar bed is. Want dan kun je 'los'.

Wat er daarna gebeurt, weet je. Je hebt buikpijn, je voelt je miselijk, je gaat overgeven, je gebruikt laxeermiddelen, je voelt je vies en je schaamt je. Je kunt het allemaal verstandelijk beredeneren, maar je gevoel zegt iets anders: je móet eten. Je narcistische vriend is te sterk.

Als jij iemand bent die juist niet wil eten, zorg je dat je zoveel mogelijk alleen bent. Je wilt geen gezeur van ouders of je partner dat je moet eten of drinken. Je wilt met rust gelaten worden zodat niemand jou kan confronteren of commanderen. Als je weet dat er op je gelet wordt en je gecontroleerd wordt, ken je je trucjes. Je zorgt ervoor dat je een bord, een beker of een kom vies maakt en in de vaatwasser zet. Je gooit op school het brood weg dat je moeder had klaargemaakt of de reep die ze heeft meegegeven, maar wel stiekem. Want anderen mogen er niets van zeggen.

22 |

De eetstoornis speelt zich als het ware af in het donker. Het is ook een donker stuk in jou en de zwaarte ervan verlamt je. Je walgt van jezelf en van je lichaam, maar je bent niet in staat om voor iets anders te kiezen. De eetstoornis heeft jou in zijn macht, en wel op een zodanige manier dat je geen kant op kunt. Je kunt er niet van loskomen.

En dat is het ergste. Of het nu om overeten of niet eten gaat: je weet dat je verkeerd bezig bent en je weet ook hoe het zou moeten, maar je kúnt het niet. Ook al neem je je honderd keer voor het morgen anders te doen. Door al die mislukkingen en de bijbehorende teleurstelling in jezelf, wordt je negatieve zelfbeeld weer bevestigd of versterkt en ben je niet in staat los te komen van de stoornis.

Je besluit iedere keer weer om een paar goede boeken te kopen en ze deze keer ook echt te lezen en toe te passen; om bijbelstudie te doen en een eetschema te maken en je daar ook aan te houden. En dat lukt. Nou ja... een paar dagen, en dan ben je terug bij af. Het wordt alleen maar erger, want je bent weer teleurgesteld in jezelf. Het is je weer niet gelukt om 'normaal' te doen. De eetstoornis wordt zo alleen maar groter en groter, hij neemt meer en meer ruimte in en je voelt je steeds vermoeider

en ellendiger. En wat denk je dat er gebeurt met je hart? Je hart loopt iedere keer weer deuken, krassen en beschadigingen op en het doet van binnen pijn. Om dat niet te voelen, ga je weer eten of onthoud je je daar juist van (drinken inbegrepen). Zo draai je in kringetjes rond die aanvoelen als een neerwaartse spiraal. Je blijft maar vechten en het is vooral een gevecht tegen jezelf.

Want je strijd lijkt een gevecht te zijn tegen de weegschaal, maar dat is het niet. Het is een gevecht met als doel om je gewaardeerd te voelen, om je niet langer nutteloos, afgewezen en ongezien te voelen. Maar daar praat je niet over, omdat je dat niet weet. Het enige wat je wel weet, is dat je je ontzettend eenzaam voelt in deze ongelijke strijd.

Eenzaam

Wanneer je vastzit in een eetstoornis lijkt het alsof jij de enige bent die daarmee worstelt. Erover praten met een ander doe je niet. Want een ander uitleggen dat je móet eten of juist niet kúnt eten, terwijl je niet weet waarom, is onbegonnen werk. Dus je houdt je mond of je verzint smoesjes en uitvluchten over hoe je je voelt of wat je hebt gedaan. Je beschermt daarmee je hart omdat je niet met onbegrip of snerende opmerkingen geconfronteerd wilt worden. Je wilt niet horen van een ander wat je zou moeten doen of hoe je je zou moeten voelen. Dat weet je zelf ook wel, maar het lukt je nu eenmaal niet.

Leven met een eetstoornis maakt je ziek. Je weet het, en toch zit je er middenin. Je komt er niet los van, zelfs niet wanneer je op een bepaald moment bij de psycholoog belandt. Je wilt daar heus wel over van alles praten, maar niet over je eetpatroon. Het gaat de psycholoog helemaal niets aan dat jij een paar avonden in de week alles wat eetbaar is in huis opeet. Tot en met de pot pinda-kaas toe die je met je vingers uitlikt. En dat je daarna ziek van ellende in bed stort, spuugt of laxeerpillen neemt, ga je ook zeker niet aan een ander vertellen! Je wilt geen negatieve reactie, onbegrip of veroordeling. Grote kans dus dat je met een psycholoog niet tot de kern van je probleem komt. Aan de ene kant is er de schaamte en aan de andere kant is de eetstoornis iets van jou. Tot

op zekere hoogte helpt het eten jou. Dat gaan loslaten kan ontzettend bedreigend zijn. Want wat is er dan? Wat helpt je dan te overleven? Wie helpt je te overleven?

En zo blijf je in je hoofd maar bezig met je uiterlijk, je lijf en je kilo's, zonder dat anderen dat weten. Je blijft zoeken naar een goed dieet. Want wanneer je weet hoe je goed moet eten, wanneer je die 2, 5 of 10 kilo kwijt bent, dán lukt alles weer – denk je. Dan krijg je energie, dan voel je je goed en dan mag je er zijn. In plaats van naar binnen te kijken, naar de oorzaak van de eetstoornis, blijf je bezig met de buitenkant. Wanneer je dat op orde hebt, is de eetstoornis ook weg. Waarom zou je er dus met een ander over praten? Die begrijpt het toch niet. Het is gewoon een kwestie van je best doen en doorzetten. Het komt vanzelf wel goed.

Je schaamt je voor de eetstoornis en voor wat die met je doet. En dat maakt je eenzaam. Het gekke is dat vaak juist eenzaamheid de reden is dat je in een eetstoornis bent terechtgekomen. Je was je niet bewust van je eenzaamheid. Je voelde je gewoon rot, om wat voor reden dan ook. Op de een of andere manier werd eten of niet eten een middel om iets aan dat rotgevoel te doen. Zo sloop de eetstoornis je leven in en voor je er erg in had, heeft hij jou gevangengezet en ben je een eenzame slaaf geworden van de eetstoornis.

Je bent niet alleen

Ik weet alles van de worsteling met eten en de eenzaamheid die dat met zich kan meebrengen. Ik heb boek na boek en artikel na artikel gelezen. Ik heb product na product bestudeerd en dieet na dieet uitgeprobeerd om te zorgen dat het goed kwam. Om dát gewicht te bereiken waarmee ik mijzelf accepteerde zodat ik het stempel 'goed' verdiende, en ik er mocht zijn. Het was voortdurend rekenen of ik al aan mijn taks zat met eten en de bijbehorende calorieën. Ik wrong mij in honderd bochten om onder feestjes of afspraken uit te kunnen komen, om vooral maar niet met eten geconfronteerd te worden. Het was angstig om mij heen kijken of andere mensen dunner of dikker waren. Het was mijn oren gespistst houden of er soms negatieve opmerkingen gemaakt werden over mij. En dan was er ook nog altijd de voort-

urende hunkering naar bevestiging diep van binnen waardoor ik mijn uiterste best deed om alles zo goed mogelijk te doen. Ik zag de mensen om mij heen en het voelde alsof ik de enige was die een probleem had met eten. Iedereen at. Iedereen genoot van eten. Mensen schepten nog een keer op en leken zich nergens druk om te maken. Ik voelde mij er maar een beetje bij hangen en ik wilde naar huis of naar boven en alleen gelaten worden. Onder de dekens weg kruipen of in mijn eentje op de bank een zak chips leeg eten.

Ik weet dat ik, toen ik 18 jaar was – en in mijn anorexiafase – thuis voorzichtig iets over mijn gedoe met eten wilde zeggen. Hoeveel moeite ik had met eten en mijn gewicht. Hoe moe ik mij voelde. Hoe slap en uitgeput, onzeker en vol twijfels. Dat ik om alles kon huilen. Dat mijn menstruatie wegbleef en dat ik geen leven had. Om wat voor reden dan ook werd het niet goed opgepikt. Er was een korte opmerking: 'Jij ook altijd met je eten', en dat was het. Daarmee sloeg de deur dicht. Had ik er meer aandacht aan moeten geven? Meer hulp moeten vragen? Ja, vast. Was ik te trots? Ik weet het niet goed meer. Maar wel dat de luikjes dichtgingen, de muren opgetrokken. Ik was jong en had niet de vrijheid of de moed om eerlijk te zijn. Na die opmerking besloot ik om niemand meer iets te vertellen over mijn moeite met eten. Ik ging dat zelf wel regelen. Het werd 'me, myself and I'.

| 25

De anorexia sloeg daarna om in boulimia. En daarmee kwam ook de schaamte. Op de ene of andere manier maakte de anorexia niet de schaamte los die de boulimia wel deed. Dat had vast te maken met het feit dat ik vaak complimentjes kreeg over mijn slank zijn. Altijd al lang en slank geweest, wist ik mijn anorexiama-gerte aardig te verbergen en was ik dus wat anderen zagen: slank en in control. Door tegen mijn ouders te vertellen over mijn moeite met eten, had ik aangegeven dat ik hulp nodig had. Ik liet iets zien van mijn gevoelens en daarop werd niet gereageerd. Ik denk dat ik – ondanks dat ik de luiken dichtdeed – ruimte had gegeven aan mijn onzekerheden, mijn gevoel en twijfels en daarmee de controle was kwijtgeraakt. Ik ging voelen en dat wilde ik niet. Daarmee werd wél gaan eten opeens een oplossing. Want door

iedere keer maar te eten, voelde ik niets. Het was een ontsnapingsmechanisme. Het werd 'me, food and shame'.

Er kwam een andere focus op eten. Eten als troost, eten als 'vulmiddel', eten als vriend. En tegelijk als die enorme vijand. Ik sprak er met niemand over. Regelde het allemaal zelf wel. Mijn gewicht nam toe, maar ik had natuurlijk nergens last van. Tenminste, dat liet ik de buitenwereld geloven. Maar ondertussen was het wel oorlog in mij en voelde ik mij verlaten.

Ik realiseerde mij dat ik eenzaam was en zo voelde ik mij dan ook, maar ik gaf er niet aan toe. Ik ging gewoon door. Ik kreeg verkering, trouwde, kreeg kinderen en was druk. Ik wist mij een geliefd kind van God en leefde dicht bij Hem. Ik wist dat de eetstoornis er nog was, maar het was te hanteren. Het monster hield zich redelijk koest in het ruim van mijn levensschip. Ik had mijn eetgedrag en gewicht aardig onder controle. Dat ging niet altijd vanzelf, een wijntje extra of een middag shoppen hielpen mij daarbij. Dus hoe vrij en 'in control' was ik? Diep van binnen wist ik dat er enorm veel pijn zat. Veel verdriet. Van binnen was er 'een stuwmeer van tranen', zoals Frank Boeijen in één van zijn liedjes bezingt. Ik wist het, maar erover praten deed ik niet, want het lag vast aan mij.

Gaandeweg ontving ik van God genezing van de pijn en het verdriet die waren weggestopt in mijn hart en in mijn denken. En daarmee kwam de bevrijding. Later in dit boek lees je daar meer over. Ik moest ontdekken dat de eetstoornis loslaten een weg is 'van binnen naar buiten, niet van buiten naar binnen'.

Uitgelicht

Kan ik specifieke oorzaken voor mijn eetstoornis aanwijzen? Kan ik zomaar zeggen dat mijn ouders gefaald hebben? Zijn ouders zonder meer de zondebok? Nee, natuurlijk niet. Hoe goed bedoeld en liefdevol ouders ook zijn, zij, en wij als kinderen, schieten allemaal op een bepaald vlak en op een bepaald moment tekort. Wat ik wel weet is dat bevestiging,

je serieus genomen voelen, uitermate belangrijk is en dat een gebrek aan bevestiging zaken als een eetstoornis of verslaving sterk in de hand werkt.

Mijn ouders behoorden tot een generatie waarin het niet gewoon was om complimenten te geven. Bevestiging moest je verdienen. Lieve woordjes hoorden er niet bij en 'ik houd van je' werd niet uitgesproken. Natuurlijk werd er van mij gehouden. Daar twijfel ik geen moment aan. Maar als kind, als puber en als jongvolwassene had ik de zichtbare en hoorbare bevestiging van mijn ouders nodig. Niet alleen als het gaat om mijn uiterlijk, maar gewoon om te weten dat ik geliefd was. Onvoorwaardelijk. Dat het goed was zoals ik was. Ik verwijt mijn ouders niets. Ik wist zelf niet hoe ik mij voelde en wat ik nodig had, laat staan dat ik dit kon aangeven. Dingen gebeuren nou eenmaal. Niet met kwade opzet, maar uit onwetendheid of onmacht. Een verwijt past dan ook niet. Wel verdriet omdat dingen gegaan zijn zoals ze zijn gegaan.

Stap uit het zelf doen

Toen ik merkte dat ik echt helemaal vrij was van de eetstoornis, kwam ik erachter hoeveel mensen er met een eetstoornis rondliepen. Hoe zij gevangenzaten in schuld en schaamte. Hoe ze worstelden en maar vochten tegen de kilo's. Het werd mij duidelijk dat de weg naar herstel, de weg naar vrijheid, lag in openheid. Door open te zijn hoef je de last niet meer in je eentje te dragen. En door te delen hoef je je niet langer meer eenzaam te voelen.

Ik roep je daarom op om niet meer alleen te vechten! Je bent er niet voor geschapen om in je eentje te worstelen. God heeft ons geschapen als relationele wezens. Wij hebben anderen nodig. Juist in het proces van loskomen van de eetstoornis is de relatie met anderen noodzakelijk. Je hebt hulp nodig van anderen die begrijpen hoe jij je voelt. Mensen die jouw worsteling begrijpen. Stap uit je schaamte en het zelf doen. Word eerlijk naar jezelf en anderen. Door die stap te zetten, zet je de deur van de gevangenis

open, en geef je jezelf ruimte voor herstel. Zoek goede hulp en begeleiding. Zoek God. Zoek mensen die jou bij God kunnen brengen als dat zelf niet lukt. Jouw genezing begint bij de God van genezing. Jij kunt niet jezelf genezen, maar Hij wel. Dat kan en wil Hij doen, en daarvoor gebruikt Hij anderen.

HET VERHAAL VAN DANIËLLE



Zolang als ik weet was mijn gewicht een issue. Van jongs af aan kreeg ik al te horen dat ik te dun was. Mijn gewicht was het onderwerp bij het consultatiebureau, huisarts etc. Altijd zat ik ver onder in de curve.

Mijn moeder had vroeger ook te maken gehad met dit probleem. Zij moest in haar jonge leven in de zomer vaak naar kampen om aan te komen. Zij wilde dit bij mij voorkomen en heeft in mijn jeugd vrij veel druk gelegd op eten. Ik moest gewoonweg eten. En deed ik het niet goed naar haar mening, dan gebeurde dat weleens onder druk. Dat heeft er niet aan bijgedragen om op een gezonde manier met eten om te gaan, en ik denk dat daar ook de moeiten zijn ontstaan.

De problemen met eten zijn altijd gebleven. Het ging met ups en downs. Toen ik moeder werd, besloot ik dat ik het anders zou doen. Tijdens mijn zwangerschap(pen) zorgde ik erg goed voor mijn lijf en voor het kleintje dat in mij groeide. Om vervolgens na de zwangerschap weer niet goed voor mijzelf te zorgen.

Aangezien eten en het bijbehorende negatieve zelfbeeld nog steeds een groot ding voor mij was, werd ik erg aangegrepen door een oproep in het kerkblad. Hierin werd een oproep gedaan voor mensen die te kampen hadden met een eetstoornis of een eetprobleem. In de groep zouden we het bij God neerleggen, en er zou bekeken worden hoe God naar ons keek. Tijdens de eerste bijeen-

komst van Eetclub 121 mocht ik ervaren dat God met ontzaglijke liefde naar mij kijkt. En mocht ik uitspreken dat ik herstellende was van een eetprobleem. In de maanden die volgden, heb ik mijn verhaal (vaak voor het eerst) gedeeld met mensen. Zelfs aan mijn man heb ik het geheim dat ik bij me droeg voor het eerst verteld.

Ik sprak met mijn vriendinnen die wel wisten dat ik moeite had met eten, maar niet hoe ik naar mijzelf keek. Ik sprak met mijn ouders en met name mijn moeder over hoe ik de druk op eten in mijn jeugd ervaren heb en hoe het nog steeds een grote greep op mij had. Door het open te stellen merkte ik dat ik er vrij van kwam.

Ik kwam in mijn kracht te staan en kon mijn diepste verlangens uitspreken en delen. Het was net of er een muur werd afgebroken die om mijn hart zat. Ik mocht ervaren dat Gods liefde er ook voor mij was. En dat ik een prachtige vrouw ben omdat God van mij houdt. Ik heb vergeving gevraagd voor de dingen die ik niet goed had gedaan. Het verkeerd omgaan met mijn lichaam, de tempel die Hij gemaakt heeft, en voor het verkeerd omgaan met het eten. God maakt echt vrij!

3. *Durf kwetsbaar te zijn*

Een eetstoornis is bijna onmogelijk in je eentje te doorbreken. Er spelen immers heel veel facetten mee. Denk alleen maar aan het feit dat je altijd te maken zult blijven houden met eten. Eten moet je iedere dag. Je moet boodschappen halen voor jezelf, je gezin en uit eten met collega's. Overal waar je komt, word je geconfronteerd met eten en je zult ermee moeten leren omgaan. Dat maakt een eetstoornis overwinnen zo ingewikkeld. Je moet er niet alleen mee afrekenen, maar ook nieuw eetgedrag aanleren dat je voor de rest van je leven kunt volhouden. Daar heb je wel wat hulp en steun bij nodig!

30 |

Je kunt het niet alleen!

Om dat ingewikkelde traject van genezing goed te doorlopen, zul je anderen om hulp moeten vragen. En dat betekent: kwetsbaar durven zijn. Dat is moeilijk. Als je kwetsbaar bent, heb je de muren rondom je hart neergehaald en laat je de mensen zien wie je echt bent. Je maskers zet je af en je toont je ware gezicht, wat verschrikkelijk onveilig voelt. Hoe zullen mensen reageren nu ze je écht gaan leren kennen? Wat zullen ze zeggen over jou en zul je nu je vrienden kwijtraken omdat ze je nu niet meer leuk/goed of aardig vinden? Allemaal vragen en gevoelens die je kunnen aanvliegen en je huiverig maken. De beschermingsmuur die je om je hart had gebouwd, had je niet voor niets gebouwd.

Die stap naar kwetsbaarheid kun je alleen zetten wanneer je er ten volle van overtuigd bent dat je zo niet verder wilt leven en dat je dat ook niet meer kunt. Dat je niet langer meer met onvrede, onechtheid, onmacht, pijn, moeite en strijd wilt leven, maar dat je wilt gaan leven vanuit liefde, vreugde, passie en vrede. Om daar te komen, zul je moeten leren ontvangen. En om te ontvangen heb je anderen nodig, gevers. Mensen die jou willen

laten zien hoe geliefd je bent, hoe gewenst, uniek, prachtig en waardevol je bent. Maar daar moet je wel je hart voor openzetten, je armen naar uitstrekken en je mond opendoen om te kunnen roepen: 'Zie mij, hoor mij, help mij en houd mij vast. Ik zit gevangen in een eetstoornis, ik wil dat niet meer en ik wil het niet meer alleen doen. Ik verlang naar leven zoals God het heeft bedoeld. Ik wil niet langer verlamd door het leven gaan.' Om hulp vragen maakt je kwetsbaar. Ja. Maar je geeft tegelijk jezelf het grootste geschenk dat je kunt ontvangen: liefde. En wie liefde ontvangt en aanneemt, kan echt leven!

Verlamd zijn

Ik moet denken aan een bekend verhaal uit de Bijbel. Een verhaal over iemand die het niet alleen kon. Een man die zonder vrienden geen leven had. Deze man had heel bijzondere vrienden. Zijn vrienden wisten dat hij pas echt kon leven als hij niet langer verlamd was. En zij wisten wat ze moesten doen: hun verlamde vriend bij Jezus brengen.

Ik wil in de rest van dit hoofdstuk een stuk bijbeltekst behandelen om daarmee te laten zien hoe goed het is wanneer je het beste besluit neemt: 'Ik wil genezen en ik vraag om hulp.'

| 31

Uitgelicht

De genezing van een verlamde

'En het gebeurde op één van die dagen dat Hij onderwijs gaf en dat er Farizeeën en leraars van de wet zaten, die van alle dorpen van Galilea en Judea en uit Jeruzalem gekomen waren. En er was kracht van de Heere om hen te genezen. En zie, enkele mannen brachten op een bed een man die verlamd was, en zij probeerden hem binnen te brengen en voor Hem neer te leggen; maar toen zij vanwege de menigte geen mogelijkheid vonden om hem naar binnen te brengen, klommen zij het dak op en lieten hem, tussen de daktegels door, met het bed neer in het midden, vóór Jezus. En toen Hij hun geloof zag, zei Hij tegen hem: Man, uw zonden zijn u vergeven. En de schriftgeleerden en de Farizeeën begonnen te

· overleggen: Wie is deze Man Die godslastering spreekt? Wie
· kan zonden vergeven dan God alleen? Maar Jezus, Die hun
· overwegingen kende, antwoordde en zei tegen hen: Wat
· overlegt u in uw hart? Wat is gemakkelijker, te zeggen: Uw
· zonden zijn u vergeven, of te zeggen: Sta op en ga lopen?
· Maar opdat u zult weten dat de Zoon des mensen macht
· heeft op de aarde om zonden te vergeven (zei Hij tegen de
· verlamde): Ik zeg u, sta op, neem uw bed op en ga naar uw
· huis. En hij stond onmiddellijk voor hun ogen op, en nadat hij
· datgene opgenomen had waarop hij gelegen had, ging hij
· naar zijn huis, terwijl hij God verheerlijkte. En ontsteltenis
· greep hen allen aan en zij verheerlijkten God, en werden ver-
· vuld met vrees en zeiden: Wij hebben vandaag ongeloofelijke
· dingen gezien' (Lukas 5:17-26).

32 |

We lezen niet in de Bijbel hoe lang de man al verlamd was, alleen dát hij verlamd was en dat hij en zijn vrienden wilden dat hij zou genezen. Deze man had dus vrienden. Dat moest ook wel, want anders kon hij niet leven. Hij had anderen nodig die voor hem zorgden. Ze hadden gehoord dat Jezus in hun dorp was en wisten van de wonderen en tekenen die Hij deed. Hij ging rond en genas allen. Dus moesten de vrienden ervoor zorgen dat de verlamde man bij Jezus kwam, want dan zou hij genezen worden!

Ze tilden de man met matras en al op en gingen op weg naar het huis waar Jezus was. Maar zij waren niet de enigen die wisten dat Jezus kwam en bij Hem wilden zijn. Er waren zoveel mensen in en voor het huis dat de mannen er met hun vriend niet door konden. Maar dat was geen belemmering! De vrienden hadden een duidelijk doel voor ogen: bij Jezus was genezing te vinden. Ze gunden hun vriend een leven in vrijheid, vol van kracht, zodat hij niet langer gebonden en krachteloos zou zijn door zijn verlamming. De menigte was voor hen geen obstakel. Het spoorde hen aan creatief te zijn. En dat waren ze. Ze zorgden dat ze met z'n vijven, inclusief bed, op het platte dak terechtkwamen. Ze zochten uit waar Jezus stond en braken het dak open. Dat moet ongetwijfeld herrie hebben veroorzaakt en alle aandacht op hen hebben gericht. Ik stel mij zo voor dat ze

zich daar niet al te veel van aantrokken. Ze hadden een doel, verwachtingen en verlangens en daar gingen ze voor. Niet voor henzelf, maar voor hun vriend. De obstakels die ze tegenkwamen en waar ze iets aan konden doen, namen ze onder handen. Ze lieten zich niet tegenhouden en deden wat ze konden. Hun verlamde vriend lag erbij en keek ernaar. Misschien sputterde hij wel tegen. Misschien schaamde hij zich, maar hij moest zich schikken. Of hij moedigde ze juist aan omdat ook hij verlangend was. Dat laatste – dat hij verlangend was – is de conclusie die ik trek uit het einde van het verhaal, want er staat dat de man op het bevel van Jezus om op te staan, onmiddellijk opstond. Geen ‘ja maar’, geen twijfel, hij stond onmiddellijk op.

Dit verhaal leert ons heel veel. Dit kleine stukje tekst uit de Bijbel is een schat voor hen die niet langer verlamd door het leven willen gaan. Die niet langer willen vastzitten in hun eetstoornis.

Verlangen en verwachting

Als eerste spreekt er uit deze tekst verlangen en verwachting. Er leefde bij de vrienden en bij de verlamde man een specifieke verwachting. Verwachting van genezing, met alles wat daarbij hoorde. Verwachting dat Jezus een wonder zou doen. Maar ook is er sprake van bewogenheid en liefde. Zij verlangden ‘leven’ voor hun vriend. Niet langer afhankelijk van anderen, niet langer afwachten wanneer er iemand zou langskomen om iets voor hem te kunnen doen. Zij wilden dat hij op eigen benen zou kunnen staan. Niet langer verlamd, maar gezond en krachtig. Dat was hun verlangen voor hun vriend en daar hadden ze wel iets voor over. Hoeveel ze er voor over hadden – hoe lang ze hebben moeten sjuuwen met man en bed – staat er niet. Maar ze waren niet bang om in de spotlights te staan, kritiek te verduren, aandacht te trekken en misschien wel om bespot te worden. Ze hadden een doel voor ogen en daar gingen ze voor!

De vrienden hadden zoveel verwachting van Jezus en verlangen voor hun vriend, dat ze zich niet lieten afschrikken door obstakels zoals de menigte voor het huis. ‘Als we er niet langs kunnen, dan maar erdoor,’ moeten ze gedacht hebben. Want ze hadden het heel duidelijk voor ogen: we moeten naar Jezus toe. Wat

een zegen voor de verlamde man. Hij had vrienden die van hem hielden, het beste met hem voorhadden, en wisten waar dat beste te vinden was: bij Jezus! En zij lieten zich niet tegenhouden. Ze deden wat in hun vermogen lag: hun vriend aan de voeten van Jezus brengen. Hem zo dichtbij brengen als mogelijk was. En daarna moesten ze hem loslaten. Letterlijk loslaten. En dat konden ze omdat ze wisten dat hun vriend op de beste plek was: bij de Grote Geneesheer. Ze konden loslaten, niet alleen omdat ze verwachting hadden, maar vooral omdat ze geloof hadden. We lezen in de tekst: 'En toen Hij hun geloof zag, zei Hij...' Jezus zag het geloof van de vrienden en reageerde daarop! Hij bevestigde hun geloof door een wonder te doen voor hun vriend.

34 |

Nogmaals, ik denk dat de verlamde man vol verwachting was omdat hij direct reageerde op de woorden van Jezus. En ik denk dat hij ook vol geloof was, want hij reageerde niet afwijzend op de woorden die Jezus als eerste tot hem sprak. Misschien wel omdat hij wist dat hij die woorden nodig had? Jezus zei namelijk tegen hem: 'Uw zonden zijn u vergeven.' Heel opmerkelijk dat Jezus daarmee begint. Hij ziet wat de man mankeert, maar reageert daar niet als eerste op. Jezus begon zijn genezing met de binnenkant van de man. Hij genas als eerste zijn hart en zijn ziel. Hij herstelde zijn innerlijk door vergeving uit te spreken. De discussie die volgt, is een bekende. De schriftgeleerden en Farizeeën zoeken van alles om Jezus onderuit te halen. Hoe durft Hij dit te zeggen! Het is aan God om zonden te vergeven. Je zou bijna de conclusie kunnen trekken dat zij geen geloof hadden, of in ieder geval niet geloofden zoals de verlamde man en zijn vrienden. Je leest niets over ontzetting bij hen. Wel over vertrouwen en geloof. Zij geloofden in Jezus en in Zijn woorden. Zij geloofden als een kind. De wijze en belangrijke mannen traden in discussie... En Jezus legt hun, vast voor de zoveelste keer, uit wie Hij is: de Zoon des mensen met alle macht. En Hij bewees dat door de verlamde man te genezen.

De verlamde man en zijn vrienden hadden een kinderlijk geloof. Zij hadden verwachting én verlangen. Zij kenden de macht van Jezus en handelden daarnaar. Jezus sprak niet alleen genezing

uit over zijn benen, maar gaf hem vervolgens ook een opdracht: 'Ik zeg u, sta op, neem uw bed op en ga naar uw huis.'

Terwijl de verlamde man naar huis ging, verheerlijkte hij God. Mooi, hè? Hij gaf niet de eer aan zijn vrienden – misschien heeft hij hen later nog hartelijk bedankt – maar hij gaf eer aan Hem die de eer toekwam: God. En dat allemaal omdat hij verwachting, verlangen en geloof had.

Dit mooie verhaal wijst ons op aspecten die nodig zijn bij het herstel van de eetstoornis: het hebben van vrienden, innerlijke genezing, herstel van je lichaam, doen wat je moet doen, en op weg gaan. We komen deze aspecten gaandeweg tegen.

Vrienden

In de Bijbel nemen vrienden en vriendschap een belangrijke plek in. Denk maar eens aan de vriendschap tussen David en Jonathan. Maar nog veel mooier is hoe Jezus ons vrienden noemt. 'Mijn gebod is dat jullie elkaar liefhebben zoals ik jullie heb liefgehad. Er is geen grotere liefde dan je leven te geven voor je vrienden. Jullie zijn mijn vrienden wanneer je doet wat ik zeg. Ik noem jullie geen slaven meer, want een slaaf weet niet wat zijn meester doet; vrienden noem ik jullie, omdat ik alles wat ik van de Vader heb gehoord, aan jullie bekendgemaakt heb' (Johannes 15:12-16, NBV).

| 35

Deze tekst komt uit het bijbelgedeelte waarin Jezus vertelt over de ware wijnstok, na het laatste avondmaal, vlak voor Zijn sterven. Ik vind het ontroerend om te lezen hoe de Zoon van God ons Zijn vrienden noemt. Hij noemt ons vrienden wanneer we in Zijn liefde blijven. Liefde is de verbindende schakel tussen God en mensen, en tussen mensen onderling. Liefde is ook het antwoord als het gaat om genezing van een eetstoornis, of welke verslaving dan ook.

Misschien heb je een partner, ben je getrouwd, heb je verkering of heb je een heel goede band met je ouders en verwacht je dat zij je grote hulp zijn in je genezingsproces. Dat zou misschien logisch lijken. Want als het ergens over liefde gaat, dan is het in

deze relaties. Het is heel belangrijk dat zij er zijn met hun onvoorwaardelijke liefde en bemoediging. Daarmee nemen zij een grote plek in en kunnen zij je helpen. Het is fijn als zij in hun rol blijven van liefhebbende en ondersteunende partner of ouder. Maar voor herstel is er meer en andere hulp nodig.

Wat je daarnaast nodig hebt, zijn vrienden die je bemoedigen, aansporen, naar je luisteren, je weer overeind helpen en vooral: je serieus nemen. Ze moeten kunnen luisteren, maar ook tot actie kunnen overgaan. Acties die je misschien moeilijk vindt of die je boos maken. Acties die je uit je comfortzone trekken. Een vriend kan een goede spiegel zijn, een betere soms dan een partner of een ouder. Een vriend neemt afstand omdat hij of zij naar z'n eigen woonplek terugkeert, en dat is belangrijk. Want in het herstelproces moet je het uiteindelijk zelf doen. En heb je dus ruimte nodig. Helaas is het zo dat niet iedereen 'echte' vrienden heeft. Uiteraard is het dan heel fijn wanneer ouders of een partner de rol van vriend – binnen de goede kaders – vervullen. Belangrijk daarbij is dat er ook externe hulp is in de vorm van bijvoorbeeld een psycholoog of anderszins, zodat de zorg en hulp gedeeld wordt.

36 |

De Bijbel legt goed uit waarom je liefhebbende vrienden nodig hebt. In Prediker 4:9, 10 en 12 (NBV) staat: 'Je kunt beter met zijn tweeën dan alleen zijn, want – dat is zeker – samen zwoegen loont. Wanneer twee vrienden samen zijn en een van beiden valt, helpt de ander hem weer overeind, maar wie alleen is en ten val komt is beklagenswaardig, want hij heeft niemand die hem op de been helpt. (...) En iemand die alleen is kan zich niet verdedigen wanneer hij aangevallen wordt, maar met zijn tweeën houd je stand. Een koord dat uit drie strengen is gevlochten, is niet snel stuk te trekken.'

Je hebt je vrienden nodig om je te helpen verdedigen en voor je te strijden. Je vrienden mogen het voor je opnemen in gebed, mogen je helpen je manier van denken over jezelf te veranderen door goede woorden over je te spreken: de woorden van liefde en trouw van God voor jou. Maar ze kunnen je ook heel praktisch helpen. Het zou kunnen zijn dat je iets met hen afspreekt over financiën, over het maken van boodschappenlijstjes of dat

ze meegaan met boodschappen halen. Dat ze je regelmatig een berichtje sturen en woorden spreken van bemoediging, dat ze naar je luisteren, je zegenen en een arm of schouder bieden als dat nodig is. Wat je nodig hebt als je wilt loskomen van de eetstoornis, zijn vrienden die van je houden, zonder veroordeling, en die een stukje verantwoordelijkheid willen dragen, net zolang tot jij stapje voor stapje alleen kunt lopen.

In het bijbelgedeelte over de verlamde man wordt zichtbaar wat het mooiste is wat vrienden kunnen doen: hun vriend of vriendin met de eetstoornis bij Jezus brengen. Tot vlak voor Zijn voeten. Omdat er bij Jezus kracht is tot genezing!

Jezus zegt van zichzelf dat Hij de weg, de waarheid en het leven is. Dus naar wie zou je anders gaan als je de weg van herstel wilt gaan, écht wilt leven – niet langer overleven – en wilt leven in waarheid. En vaak weet je dat wel, maar is het verschrikkelijk moeilijk om als verlamde aan de voeten van Jezus te gaan zitten. Dan scheelt het als je vrienden hebt die je daarbij helpen.

Uitgelicht

| 37

Ik weet uit ervaring wat het is wanneer een vriend je dicht bij Jezus brengt en wat er dan kan gaan gebeuren. Al heel wat jaren geleden wilde mijn vriendin een genezingsdienst bijwonen van Jan Zijlstra, maar zij wilde niet alleen. Zij vroeg of ik met haar wilde meegaan. Toen de oproep kwam voor gebed, vroeg ze of ik meegang naar voren. Al tegenstribbelend ging ik. Zij wilde naar de dienst! Zij wilde gebed voor genezing! En natuurlijk was er binnen in mij een grote, kolkende massa van pijn, maar ik hoefde niet naar Jan Zijlstra toe! Ik kon zelf wel bidden en dat deed ik ook, eindeloos veel. Ik kende de kracht van Jezus. Dus waarom zou ik voor mij laten bidden? Maar goed, ik ging toch mee naar voren. Ook ik stond in de rij.

Toen kwam het moment dat ik moest zeggen waar ik genezing voor wilde vragen. Van tevoren had ik van alles bedacht, 'wat ga ik zeggen'? Ik had nooit tegen mijn vriendin verteld hoe ik mij voelde en over mijn eetstoornis gesproken – het was aan mij ook niet te zien – dus ja, goede raad was duur.

· Eenmaal oog in oog met de voorganger had ik een antwoord
· geformuleerd op de vraag waarom ik gebed voor genezing
· nodig had. Ik kon het maar met moeite uit mijn mond krijgen,
· want ik was onmiddellijk begonnen te huilen.
· Ik sprak mijn onmacht uit tegen iemand die kracht tot gene-
· zing van Jezus had ontvangen. Hij keek naar mij met de lief-
· devolle ogen van Jezus en zag de pijn in mijn hart. Wat ik niet
· wist, en daarom niet kon zeggen, zei hij. Hij benoemde de
· pijn in mijn hart. Hij sprak genezing uit over mijn gewonde
· hart en zo begon mijn genezing van de eetstoornis. De gene-
· zing van de eetstoornis begon met innerlijke genezing. De
· weg van volledig herstel duurde veel en veel langer, maar
· daar – dicht bij Jezus – was een start gemaakt. Een vriendin
· had mij bij Jezus gebracht.

38 |

Ik was zelf te verlamd, te moe en te machteloos om die stap te zetten. Ik wist dat er iets moest gebeuren, maar ik zou het allemaal zelf wel oplossen. Het was mijn geheim, mijn probleem. Daar had ik verder niemand bij nodig. God gebruikte mijn vriendin. Zij leidde mij naar Jezus, en Jezus begon met de genezing van mijn binnenkant. Zo begint Jezus ook met de genezing van de 'binnenkant' van de verlamde man. Hij vernieuwt hem van binnen door zijn zonden te vergeven. Jezus begint met genezing van de gebrokenheid op de verborgen, geheime plekken. Hij wil daar komen waar niemand anders kan komen, waar niemand anders je gebrokenheid, pijn en zonde kan zien. De verlamde man gaf geen reactie toen Jezus zei dat zijn zonden vergeven waren. Misschien was hij zich ervan bewust dat hij als eerste vergeving en vernieuwing nodig had. Zijn vrienden wisten dat hij Jezus nodig had om te genezen. En Jezus wist wat er boven alles nodig was: genezing en vernieuwing van zijn hart. Pas toen dat een feit was, kon er ook lichamelijke genezing plaatsvinden.

Zelf heb ik dat ook zo ervaren: toen mijn innerlijk begon te helen, kon ook de eetstoornis genezen worden. Ik had die eetstoornis niet meer nodig om mij overeind te houden. En datzelfde heb ik ervaren bij de mensen die ik mocht begeleiden. Genezing van de eetstoornis begint altijd eerst aan de binnenkant. De eet-

stoornis is niet genezen wanneer je op een goed gewicht bent gekomen of wanneer je dagritme en je eetschema 'normaal' zijn. Dat helpt natuurlijk, maar je kunt dan weer een slaaf worden van je ritme en van je schema.

Ik spreek met opzet nu over eetgewoonte en niet over eetstoornis. Een gewoonte kun je leren en afleren. Ons gedrag is voor 95% onbewust. Dus wanneer er van binnen weer ruimte is, is er ook ruimte om gedrag verder aan te pakken. De eetstoornis heeft immers ook veel met gewoonten te maken. Uit gewoonte pakte je chips, kaas, koek en chocolade of stopte je met eten als er iets gebeurde waarmee je niet overweg kon. Dus moeten er (schadelijke) gewoonten worden afgeleerd en nieuwe gewoonten worden aangeleerd. Maar hoe heerlijk is het wanneer je weet waarom je at of niet at, als je weet dat je het (niet) eten niet langer meer nodig hebt om te overleven. Dat geeft ruimte, vreugde en energie en dan wordt de laatste fase van herstel makkelijker. Dan zul je gaan zien dat jij niet de eetstoornis bent, maar dat die los van jou staat en dat je die kunt loslaten. Je hebt die narcistische vriend niet meer nodig omdat je van binnen hersteld bent.

| 39

Uiteraard kunnen ouders, een partner of familie je bij Jezus brengen. Maar de druk kan soms te groot zijn, voor jou of voor hen. Wat zij kunnen doen, is blijven bidden, jou zegenen, en goede woorden over jou uitspreken. Maar spreek je uit naar vrienden als het gaat om je hulpvraag, of naar een gemeentelid, en láát je bij Jezus brengen.

Daar begint de genezing. Vervolgens is er vaak nog een (lange) weg te gaan. Zoek voor die weg verdere hulp. Professionele hulp via je huisarts die je doorverwijst, of een coach. Het liefst iemand die jou ook steeds weer bij Jezus brengt. Maar loop de weg van herstel niet alleen. Want wanneer je die alleen loopt, ben je kwetsbaar en zul je sneller blijven liggen als je struikelt.

Ik heb gemerkt dat het niet altijd eenvoudig is om een vriend of vriendin, ouders of geliefden zomaar te vertellen over de eetstoornis. Je hebt daar behoorlijk wat vertrouwen en vrijmoedigheid voor nodig. Het is immers iets waar schuld en schaamte bij komen kijken. Wat zullen anderen van je denken, hoe zullen ze

oordelen? Je zelfbeeld is al niet echt geweldig en je bent heel bang dat dat nog verder zal afbrokkelen door de reacties van je vrienden. Of je bent bang voor adviezen, bemoedigingen of conclusies die je niet verder helpen. Toch is het goed om de stap naar openheid te zetten. Je kunt het gewoon niet alleen.

Laat ik je mogen bemoedigen: je angst is niet gerechtvaardigd. Want wat ik eigenlijk nauwelijks ben tegengekomen, is veroordeling als het gaat om het vastzitten in een eetstoornis. Wel onbegrip over het feit dat je (niet) eten nodig hebt om overeind te kunnen blijven staan: 'Waarom doe je moeilijk over eten? Je kunt toch gewoon stoppen als je genoeg hebt?' Vooral mensen die op dit vlak geen moeite kennen, zullen het lastig te begrijpen vinden; diegenen zullen misschien niet goed weten hoe ze ermee moeten omgaan. Wanneer je kunt uitleggen dat de eetstoornis een hulpmiddel is, en de onderliggende pijn 'slechts' een aanleiding, begrijpen veel mensen dat wel. Allemaal lopen we vroeg of laat aan tegen verwondingen. We hebben ze allemaal. Hoe we ermee omgaan is verschillend.

40 |

Uitgelicht

Eetclub 121

Toen ik ontdekte dat veel mensen worstelen met eten, ontstond het idee om een gesprekskring te organiseren. Ik legde dat idee in de week bij een aantal mensen in onze gemeente en er bleek animo voor te zijn. Ik startte Eetclub 121 en al gauw telde de groep zo'n zevental mensen. In de loop van de tijd was het een komen en gaan. Zij die gingen, hadden vaak voldoende handvatten, steun en hoop ontvangen om de eetstoornis te kunnen loslaten.

De afgelopen jaren is er op verschillende plekken in Nederland een Eetclub 121 in het leven geroepen. De praktijk heeft uitgewezen dat de Eetclub helpt om je strijd onder woorden te brengen. Er wordt gebeden, aan bijbelstudie gedaan en praktische informatie uitgewisseld. Het is fijn om te weten dat je niet de enige bent, en de herkenning verbindt. Maar

wat vooral prettig is aan de Eetclub, is dat het de mogelijkheid biedt om je onderliggende pijn te benoemen, er boos over te zijn of er om te huilen. Er is begrip voor.

De deelname aan een Eetclub 121 heeft veel mensen geholpen om het gesprek met anderen aan te gaan. Het heeft geholpen woorden te vinden om de onderliggende pijn te benoemen. Daarmee kon er licht gaan komen op die verborgen plekken in het duister.

De naam Eetclub 121 heeft zowel een knipoog in zich als een serieus aspect. De naam Eetclub is misleidend. Er wordt niet gegeten en er wordt zijdelings over eten gesproken. Eigenlijk steken we zo een beetje de draak met onszelf; het is belangrijk om zo af en toe om jezelf te kunnen lachen. De cijfers 121 staan voor Psalm 121. In deze psalm is heel duidelijk te lezen waar onze hulp te vinden is. Daarnaast is deze psalm een pelgrimslied. Bij de Eetclub zijn we met elkaar onderweg. Als pelgrims wandelen we op de weg van genezing. Daar hebben we elkaar bij nodig. We hebben het nodig dat we elkaar blijven wijzen op Degene Die onze hulp is en ons wil genezen.

Psalm 121, een pelgrimslied

'Ik sla mijn ogen op naar de bergen,
vanwaar mijn hulp komen zal.

Mijn hulp is van de HEERE,
Die hemel en aarde gemaakt heeft.

Hij zal uw voet niet laten wankelen,
uw Bewaarder zal niet sluimeren.

Zie, de Bewaarder van Israël
zal niet sluimeren of slapen.

De HEERE is uw Bewaarder,
de HEERE is uw schaduw aan uw rechterhand.

De zon zal u overdag niet steken,
de maan niet in de nacht.

De HEERE zal u bewaren voor alle kwaad,
uw ziel zal Hij bewaren.

De HEERE zal uw uitgaan en uw ingaan bewaren,
van nu aan tot in eeuwigheid.'

In de volgende vier hoofdstukken kijk ik met je naar de gebieden in je leven waar een stuk innerlijke genezing nodig kan zijn:

- Genezing van je beschadigd innerlijk kind
- Genezing van je hart
- Genezing van je denken
- In het laatste hoofdstuk doorlopen we de weg van angst naar vrede

Deze hoofdstukken zijn alle vier uit twee delen opgebouwd. Het eerste deel is een informatief deel (A) en het tweede deel is een werkdeel (B). In deze hoofdstukken worden gebieden beschreven waar pijn en gebrokenheid zit. Wanneer daar herstel komt, kun je gaan 'opstaan' zoals de verlamde man, je bed oprollen en al zingend doen waartoe je geroepen bent.

4. Heling van je beschadigd innerlijk kind

A. EEN BESCHADIGD INNERLIJK KIND

Zoals ik al schreef, is de weg van herstel van de eetstoornis een weg van binnen naar buiten. Ik heb gemerkt dat bij eetstoornissen (en wellicht iedere verslaving) de innerlijke genezing moet plaatsvinden op verschillende gebieden. Het gaat dan om genezing van het innerlijk beschadigde of gekwetste kind, genezing van een gewond hart, en genezing van een verkeerd zelfbeeld. Wanneer hier herstel plaatsvindt, kun je de laatste belemmeringen loslaten en kan Gods vrede jou volledig vullen. Onderdeel van het genezingsproces is het goed leren omgaan met eten. Ik ga ervan uit dat, naarmate je meer zicht krijgt op de redenen waarom je eet, en je van binnen aan het herstellen bent, je ook gaat ervaren dat eten het probleem niet is. Omdat jouw eetpatroon en eetgewoonten al zo lang verstoord zijn zal het tijd, energie, tranen en doorzettingsvermogen kosten om nieuw en goed eetgedrag aan te leren. Wanneer er geen reden meer is om jezelf te overeten of niet te eten, ben je vrij om dat te leren. Dan word je echt de mens die God heeft bedoeld. Hoe heerlijk is dat!

| 43

In dit hoofdstuk is er aandacht voor je innerlijk kind. Voor het beschadigd innerlijk kind in jou en hoe Jezus dat kind in jou wil genezen.

Wat is dat, je innerlijk kind?

Een ieder van ons ontwikkelt tijdens het opgroeien verschillende 'ikken' of 'zelfdelen'. We doen dat om onszelf te beschermen.

Wanneer we heel jong zijn, is er alle ruimte voor het 'eigen ik'. Dat mag zonder meer zichtbaar worden. Maar gaandeweg hebben we gemerkt dat dit niet altijd op prijs wordt gesteld en we gaan ons aanpassen. We passen ons zo aan dat we wél geaccepteerd worden en wél gezien en bevestigd worden. We beschermen daarmee ons eigen kwetsbare ik, wat ons kinddeel of innerlijk kind is. Ons innerlijk kind zullen we altijd met ons meedragen. Het is het meest pure, creatieve en onbevangen deel in ons. Dat deel wat ook zonder moeite de liefde van God kan ontvangen en in staat is onbevangen lief te hebben en heel dicht bij anderen te komen.

Die verschillende zelfdelen¹ zijn eigenlijk een soort losse stukjes in jou die zich op een bepaalde manier laten zien en gedragen. Het zijn zelfdelen geworden die jouw kwetsbaarheid maskeren. Ik noem het daarom voor het gemak maar maskers. Zonder dat je het weet, heb je door de tijd heen een klein assortiment aan maskers opgebouwd die je dagelijks gebruikt. De maskers hebben ieder hun eigen maskergedrag, en helpen jou om stand te kunnen houden in allerlei situaties. Je begrijpt dat, wanneer je innerlijk kind voortdurend wordt afgeschermd en voor de gek wordt gehouden, dat kind zich in een keurslijf voelt geperst. Ons innerlijk kind dat zo kwetsbaar is, en niet alleen gelaten wil worden, zal om aandacht blijven vragen of op een bepaald moment 'onderduiken'. En wanneer het zich stilhoudt, verdwijnt daarmee een kostbaar deel van jouw identiteit naar de achterhoede. Jouw maskers krijgen meer ruimte en langzaam maar zeker kun je het gevoel krijgen dat je niet meer weet wie je écht bent.

Het innerlijk kind verdwijnt nooit. Het is verbannen of weggestopt, maar het zit er nog steeds en het blijft op onbewust niveau om aandacht vragen. Het is dat knagende stemmetje in jou dat zeurt, dat jou onbewust ongemakkelijk laat voelen of je laat reageren zoals je niet zou willen. Dat innerlijk kind zal blijven roe-

1. Over de verschillende zelfdelen is meer te lezen in het boek *Ik kan veranderen* van Michelle van Dusseldorp. Buiten & Schippenheijn *Motief*, Amsterdam 2011.

pen omdat het zo'n wezenlijk onderdeel is van wie jij bent. Als deel van jou dat zich gemakkelijk verbindt met anderen, heb je het nodig. Het is immers het deel dat onbevangen openstaat voor God, wil liefhebben en liefgehad wil worden. En dat is nu precies hoe God ons heeft geschapen: om in een liefdevolle relatie met Hem, onszelf en anderen te leven.

Daarom neemt dit hoofdstuk in dit boek een centrale plek in. Het is een belangrijk hoofdstuk omdat een groot deel van onze pijn – de reden voor de eetstoornis – bij ons beschadigd innerlijk kind vandaan komt. Jouw volwassen ik knokt, vecht en haalt alles uit de kast om overeind te blijven en je begrijpt maar niet waarom dat zo moeilijk is. Maar wanneer je vecht tegen een deel van jezelf, zul je blijven vechten. Het is belangrijk dat je vrede gaat sluiten met jouw innerlijk beschadigde kind. Want jouw innerlijk kind, hoe goed je het ook hebt weggestopt of hebt beschermd met maskers, heeft pijn, is gekwetst en ervaart geen vrede. Het moest niet voor niets onderduiken. De mate van beschadiging is bij iedereen anders. Onze omstandigheden verschillen van elkaar. Maar niemand komt ongeschonden uit zijn opvoeding. Dat heeft nu eenmaal te maken met de zonde, de gebrokenheid die nog steeds vat op ons heeft. Maar er is goed nieuws! Jezus kwam om de macht van de zonde te verbreken. Jezus is de grote Heelmaker. Hij wil dat jij in vrede kunt gaan leven met jezelf en met anderen. Hij wil daarom jouw innerlijk kind genezen. Hij ziet jou en roept jouw innerlijk kind om het in de armen te sluiten en te helen.

De aanwezigheid van een beschadigd innerlijk kind

Misschien vind je het lastig om te praten over je innerlijk kind omdat het zo ongrijpbaar klinkt, zo zweverig. En al helemaal als het gaat over je beschadigd innerlijk kind. Wellicht denk je: 'Wat een gedoe, praten over je innerlijk kind. Ik ben ondertussen volwassen, wat moet ik daar nu weer mee? Ik heb geen zin om te spitten in mijn verleden of zielenroerselen. Geef me concrete handvatten om mijn eetstoornis los te laten, want dat heb ik nodig. En ik wil al helemaal niet alsnog met terugwerkende kracht mijn ouders en/of verzorgers gaan beschuldigen.' Ter geruststelling: het is vooral niet de bedoeling om ouders of

verantwoordelijken te gaan beschuldigen. Juist het tegenovergestelde zal hier moeten gebeuren: vergeven, danken en zegenen. Als we het hebben over je innerlijk kind, gaat het om jou in het hier en nu! We constateren, we trekken conclusies en we gaan de weg van herstel. Praten over je beschadigd innerlijk kind is nodig omdat het realiteit is. Je innerlijk kind is er en het blijft bij je. Dus kun je er maar beter voor zorgen dat het een gezond innerlijk kind is. Want je kunt honderd keer volwassen zijn, en denken dat wat je hebt meegemaakt allang verjaard is en er niet meer toe doet, dat is zeker niet het geval! Gebeurtenissen uit het verleden kunnen nog steeds hun invloed hebben in het heden wanneer het niet is opgeruimd en je geen heling hebt ontvangen. En dat geldt zeker voor wat jij als klein kind hebt meegemaakt, of voor wat je als jong kind hebt gemist.

Rita Bennett² heeft in een serie van drie boeken veel geschreven over het beschadigd innerlijk kind. Uit één van haar boeken wil ik iets citeren wat je kan helpen om meer zicht te krijgen op de fasen die kinderen moeten doorlopen om op emotioneel vlak veilig op te groeien.

46 |

'Je bent het product van je verleden. Vandaag reageer je op grond van hoe je als kind bent behandeld, en op grond van het gedrag en de gedachten die je ouders je aanleerden. De basis is gelegd in de eerste 5 of 6 jaar van je leven. De emoties en het gedrag van kleine kinderen bepalen nog altijd het dagelijks leven van veel volwassenen, tenzij er iets aan gedaan is om de oude patronen te veranderen. Door gebed voor genezing van de ziel kun je God toestaan je te geven wat je in je jeugd nodig had, maar hebt gemist. Vooral de eerste jaren zijn heel belangrijk.

Mijn vriendin Doris Smith (...) geeft een aantal tips over kinderen in de jaren dat ze gevormd worden, die ze ontleent aan het werk van Robert J. Havighurst van de universiteit van Chicago en dr. Erik Erikson, psycholoog aan Harvard:

2. Rita Bennett, *Innerlijke genezing voor jezelf en anderen*. Praktische richtlijnen, deel 1. Coconut, Almere 2007.

'In het eerste mentale jaar (niet persé alleen het eerste chronologische jaar) leer je te vertrouwen, jezelf te openen voor andere mensen en een intieme relatie met een ander mens te ontwikkelen. Als dit niet doordringt tot in de emoties, ben je niet klaar voor de volgende stap.

In het tweede mentale jaar leer je onafhankelijk te zijn. Je leert je identiteit scheiden van die van je moeder. Dat is de gezonde vorm van onafhankelijkheid. Je begint je eigen ego te ontwikkelen (in de juiste zin van het woord). Als je te vaak nee hebt gehoord, en het gevoel had dat jouw besluiten niet zo zwaar wogen, kan het zijn dat je je op dit niveau niet volledig hebt ontwikkeld.

In het derde mentale jaar (als je ongeveer drie tot vijf jaar bent) leer je initiatief nemen, dat wil zeggen, je leert hoe je de wereld in kunt trekken. Je bent niet bang om nieuwe dingen te leren en uit te proberen.

Zoals de meeste mensen weten, zijn de eerste vijf jaar het belangrijkste voor de vorming van fundamentele emotionele reacties en concepten van goed en kwaad.'

| 47

Tot zover Doris Smith. Je innerlijke kind bouwt al deze gevoelens op door het contact met ouders en de omgeving voordat je oud genoeg bent om te evalueren en te verwerken wat er met je gebeurt. Hij of zij wordt gedomineerd door gevoelens, reacties op dat wat via de zintuigen binnenkomt, ook al begrijp je het niet. 'Kinderen pikken gewoonlijk de emotionele gevoelstonen van een of beide ouders op voordat ze zes jaar oud zijn', zegt dr. Cecil Osborne³, auteur en counselor.'

Ik denk dat het citaat uit het boek van Rita Bennett een aardig inzicht geeft in de emotionele ontwikkeling van kinderen. Bij die ontwikkeling kan veel misgaan, door wat voor reden en op wat voor manier dan ook. Waar het om gaat, is dat jij als kind verlangens had die op een bepaald moment niet konden worden vervuld. Je ging maskers opzetten om toch iets van die verlangens vervuld te zien worden. Daarmee blokte je jouw innerlijk kind

3. Cecil Osborne, *Release From Fear and Anxiety*. Word Books, Waco, Texas 1976.

dat gehoord wilde worden en liep het beschadigen op. Het is belangrijk om je te realiseren dát er een innerlijk kind in je zit en dat dat ook nog eens pijn heeft. Het is dus jouw aandacht meer dan waard, want het verlangt nog steeds naar erkenning en bevestiging. Wanneer je dit beschadigde kind accepteert, het aandacht geeft en het laat genezen, zul je rust, vrijheid en leven voelen. Je gaat van binnen niet meer mank en je gaat weer ervaren wie je werkelijk bent.

Het verlangende kind

De beschadigen van het innerlijk kind bevinden zich vooral op het terrein van verlangens en verwachtingen. Verlangens die ieder mens heeft. Ik denk dan in het bijzonder aan de primaire verlangens en behoeften die we hebben vanaf de dag dat we geboren worden: voedsel, onderdak/veiligheid en erkenning/bevestiging (serieus genomen worden). Het zijn verlangens en behoeften die ieder kind heeft. En elk kind heeft het nodig dat zijn/haar verlangens op dit vlak vervuld worden.

48 |

Deze primaire behoeften en verlangens dragen we ons hele leven bij ons. Ze liggen in ons verankerd. Het scheppingsverhaal getuigt van die verlangens én de vervulling door God zelf: God gaf Adam te eten, een veilige plek om te wonen, en een opdracht: Wees vruchtbaar, word talrijk en heers over wat je is toevertrouwd onder de zegen van God (vrij vertaald naar Genesis 1:26-29). God vervulde de menselijke verlangens door te voorzien vanuit zijn liefdevolle zegen. De invulling van deze basisverlangens zoals God die aan Adam had gegeven, werd veranderd door de zonde. De mens verdween uit de directe nabijheid van God en kwam te leven onder de vloek. De zegen door de intimiteit met God verdween en liet een leegte in het binnenste achter. De goddelijke voorziening in primaire verlangens maakte plaats voor eigen zwoegen. Ziekte, dood en pijn deden hun intrede. De mens veranderde van volmaakt naar onvolmaakt.

Ik wil met deze bijbelse uitleg aangeven dat het niet zo vreemd is dat er dingen in onze opvoeding zijn misgegaan. Er zijn dingen fout gegaan op het vlak van onze basisbehoeften. Ook onze ouders hebben geleden aan pijn, verdriet en gemis. Wij alle-

maal merken de gevolgen van de zondeval in alles wat we doen. We lopen beschadigingen op. We zijn ons er niet van bewust, maar de eerste krassen hebben we al vroeg te pakken. Die beschadigingen liggen dus voor een groot deel op het gebied van onze primaire verlangens die niet zijn vervuld, slechts voor een deel zijn vervuld of op een verkeerde manier zijn vervuld.

Als je niet van kinds af aan ook in je emoties de vervulling hebt ervaren van het onvoorwaardelijk geliefd en veilig zijn – met andere woorden: je weet en voelt je bevestigd (je doet er toe, je bent belangrijk voor iemand en je voelt je serieus genomen) – dan doet dat iets met je in negatieve zin. Het is dus niet zo vreemd dat we opgroeien met toenemende innerlijke kwetsuren. De een meer dan de ander, maar wij allemaal op een bepaalde manier en zo lopen we dus nog vaak rond met een verlangend innerlijk kind.

Uitgelicht

| 49

Ik moet denken aan onze kinderen toen ze net geboren waren. Het kwam niet in mij op om ze lang te laten huilen. Ik droeg ze vaak bij mij. Mijn schoonmoeder vond dat altijd maar vreemd. Ook mijn moeder had er niet zo veel mee. Voor hen gold nog dat huilende baby's vanzelf wel stil worden. Als je maar lang genoeg wacht. Zeker als ze gegeten hadden en een schone luier hadden. Ze waren toch goed verzorgd? Voor mij stond er één ding vast: zo klein als ze zijn, moeten ze weten dat ze geliefd zijn en dat ze serieus genomen worden. Niet alleen goed verzorgd, maar vooral veilig en geliefd. Ik denk dat het alles te maken had met het feit dat ik zelf heel erg verlangde naar die primaire behoefte aan veiligheid en geborgenheid. Wat ik zelf had gemist, wilde ik mijn kinderen in ieder geval al vanaf het begin meegeven!

Nog meer verwarring

Tot een jaar of elf is het kind zich niet zelf bewust van de beschadigingen en onvervulde verlangens. Wel op onbewust niveau,

maar het kan daar zelf nog geen woorden aan geven. Hij of zij zal op een negatieve manier om aandacht gaan vragen, thuis, op school of elders. Of de clown gaan uithangen, degene zijn die altijd maar lollig doet en sfeermaker is om zo toch in de picture te komen, zich opsluiten in zichzelf of vooral proberen anderen te pleasen. Vaak zijn dat manieren om vorm te geven aan de gevoelens en behoeften van binnen.

En dan treedt de pubertijd in. Een nieuwe levensfase die alles te maken heeft met veranderingen, loswrikken, loslaten en vooral veel innerlijke verwarring. Een kind dat al met beschadigingen, zoals afwijzing en veroordeling rondloopt, een kind dat zich niet serieus genomen voelt of te vroeg verantwoordelijkheid moet dragen, krijgt het nu zwaar voor de kiezen. Vanaf het laatste jaar van de basisschool, en vervolgens op de middelbare school, wordt er meer van het kind verwacht. Het krijgt meer verantwoordelijkheid, moet grote stukken gaan fietsen, gaat letterlijk verder bij de ouders vandaan, en dan ook nog eens opspelende hormonen die van alles teweegbrengen. Als het zich al niet veilig en bevestigd voelde tot zijn elfde, komen er nu facetten bij die het kind heel erg onzeker maken. Dat onzekere kind trekt zich (verder) terug, probeert onzichtbaar te worden of gaat overcompenseren. Klinkt heel logisch toch?

Ik durf de stelling aan dat er in jou een beschadigd kind zit dat hunkert naar bevestiging en dat gehoord of gezien wil worden. Dat innerlijk kind is er blijven zitten gedurende je pubertijd, jongvolwassenheid tot in je volwassenheid toe. Je was je er niet van bewust dat toen je in de pubertijd kwam, je eigenlijk nog niet aan die pubertijd toe was omdat jouw innerlijk kind was blijven steken op een bepaald emotioneel niveau. Je zou eigenlijk kunnen zeggen dat jouw innerlijk kind zich eenzaam en verweesd ging voelen. Het voelde zich meer en meer alleen. Zo ontstond er grond voor grote onzekerheid en toenemende gevoelens van afwijzing. Deze konden weer leiden tot angsten zoals faalangst en een sociale fobie die zich vervolgens ontwikkelden tot de verslavingen of stoornissen waar je nu nog steeds mee worstelt.

Eten kon zo een manier worden om met je onzekerheid over alles om te gaan. Je had een uitlaatklep nodig en die was er

door te eten of juist door je te onthouden van eten. Daarmee kreeg jij het gevoel alles 'in de hand te hebben', 'gevuuld en vol-daan' te zijn of even niet na te hoeven denken of te voelen.

Van kind naar volwassene

Een eetstoornis ontwikkelt zich vaak bij het inzetten van de pubertijd, zo heeft de praktijk mij geleerd. Wanneer kinderlichamen zich gaan ontwikkelen tot volwassen lichamen, kan eten een middel worden om grip uit te oefenen op een veranderend lichaam en zo een probleem worden.

Ik herken het zelf. Van een jonge meid die graag sportte, buiten in de polder aanrommelde en veel zwom, ontwikkelde ik me lichamelijk tot een jonge vrouw. Aan de ene kant keek ik daarnaar uit, maar aan de andere kant was het iets engs. Iets wat ik niet wilde. Het lijkt ook wel dat – nu ik er op terugkijk – mijn lijf volwassen werd met alles wat daarbij hoorde, maar in mij nog steeds het jonge meisje zat met haar behoeften en verlangens. Een meisje dat nog steeds op zoek was naar bevestiging. De begeleiding van meisje naar puber en vervolgens naar jonge vrouw is er naar mijn beleving niet geweest. Het was er opeens en ik hobbelde gewoon mee. Maar ondertussen voelde ik mij heel verward. Wat mij zekerheid gaf in die verwarring, was mijn manier van eten. Daarop had ik tenminste controle. En door dun te blijven, bleef ik een jongensachtig meisjesfiguur houden. Ik kon mijn volwassenheid als het ware op die manier tegenhouden.

Ik zag ernaar uit om een opleiding te volgen waarvoor ik op kamers moest. Dat was de kans om voor mijzelf te zorgen. Of eigenlijk dus niet. Ik kon mijn anorexia goed vasthouden. Maar van binnen ging het allemaal niet zo soepel. Ik deed de opleiding tot verpleegkundige (toen nog een Inservice opleiding, een soort BBL) en door de onregelmatige werktijden was het lastig om mijn strakke eetschema vast te houden. Dat veroorzaakte verschrikkelijk veel onrust. Daarnaast merkte ik dat – hoewel ik het met iedereen goed kon vinden en mijn werk uitstekend deed – ik vaak op een ander spoor zat qua denken dan de anderen. Ik dacht nauwelijks voor mijzelf, maar deed wat mij gevraagd werd zonder er

goed over na te denken. Ik voelde mij vaak een klein, eenzaam kind in een grotemensenwereld. Ik stopte met de opleiding en ging weer thuis wonen om een andere opleiding te doen en daarnaast te werken. Ik leefde, maar ik wist niet goed hoe en waarvoor. De enige drive die ik had, was zo dun mogelijk blijven. Daar had ik tenminste nog grip op. Maar dat wankelde. Langzaam sloop het mezelf overeten erin. Ik was zoekend, onbevestigd en leeg van binnen. Uiterlijk een vrouw, ik gedroeg mij als een volwassen vrouw, maar van binnen zat voor een groot deel nog een meisje dat op de ene of andere manier om aandacht vroeg omdat er nog zoveel behoefte aan bevestiging zat. Alleen was ik mij er niet van bewust! Ik was al lang niet meer zo verlegen, maar wel gevoelig; ik bleef op de achtergrond en onrustig. Met het mezelf overeten leek het wel of de verlegenheid ging plaatsmaken voor meer zichtbaarheid. Er kwam uiterlijk – door meer gewicht – meer van mij en het leek wel of mij dat hielp om ook meer van mij te laten horen. Ik begon langzaam ‘zelf te denken’ en een eigen stem te krijgen. Zo lijkt het bijna alsof de eetstoornis een positief effect had. Dat was natuurlijk niet zo. Ik had meer en meer geleerd om mijn beschadigd innerlijk kind te negeren. Ik had het immers verstopt onder eten.

Het heeft heel lang geduurd voor ik mij bewust was van het feit dat er vanbinnen nog een jong meisje zat dat gezien en gehoord wilde worden. Een kind dat beschadigd was. Feitelijk was ik dus volledig uit balans. Aan de ene kant volwassen en aan de andere kant een jong meisje. Beiden vroegen om aandacht, beiden wilden serieus genomen worden en dat gaf onrust en strijd. En daar kwam nog meer bij. Toen ik trouwde, werd ik echtgenote, schoondochter en vervolgens ook moeder. Het leek alsof er voortdurend oorlog in mij woedde. De enige zekerheid en rust was eten. Nu ik zoveel jaren verder ben, en veel mensen heb gesproken en begeleid die een eetstoornis hebben, zie ik hoe er vaak van binnen bij hen nog een beschadigd jong kind zit dat om aandacht schreeuwt. Dat kind roept en roept en roept, en wordt maar niet gehoord. Zonder dat ze het zich bewust zijn, zorgen ze voor dat innerlijk kind met eten: zoetigheid, zuivelproducten en snacks. Terwijl dat natuurlijk helemaal niet is waar het kind om vraagt!

Zolang je beschadigd innerlijk kind niet is gehoord en serieus is genomen, blijft het roepen aandacht. Het roept om gezien te worden en het roept om de zegen en bevestiging van ouders. De bevestiging en zegen die het op de ene of andere manier niet heeft gekregen. Je bent je niet bewust van dat roepende kind, of de misschien nog huilende peuter, maar je geeft het onbewust aandacht op een ongezonde manier. Je snoert het de mond door te eten of niet te eten. Het wordt immers vanzelf wel moe en stil wanneer het geen aandacht krijgt. Ik heb gelukkig kunnen ontdekken waardoor ik van binnen nog zo lang een hunkerend klein meisje bleef. Doordat ik daar zicht op kreeg, kon ik dat meisje in mij laten herstellen en een emotioneel gezonde volwassen vrouw worden.

Uitgelicht

Onlangs werd ik geconfronteerd met een voorbeeld van hoe eten sust. Ik was bij een mooie dienst in het kader van genezing en bevrijding. Voor mij zat een jong stel met hun zoontje van zo'n twee en een half jaar. Voor de preek had een van de ouders hem naar de ruimte gebracht waar de kinderen hun eigen activiteiten zouden hebben. Na een kwartier werd hij al teruggebracht naar de ouders: hij wilde liever bij hen zijn. Ik schat in dat ze normaal gesproken niet naar deze gemeente kwamen en dat alles vreemd was. Dus zeker voor dat kleine mannetje. En misschien voelde hij al wel dat zijn ouders onrustig waren en verlangend naar de tijd van gebed voor bevrijding en genezing? Toen de oproep kwam, stonden de ouders op en liepen met hun zoontje naar voren. Na het algemene gebed werd er voor iedereen die naar voren was gekomen apart gebeden. Op dat moment was het voor de vader lastig om zijn zoon nog op zijn armen te houden en voor de moeder werd aan de andere kant al gebeden. Een gemeentelid nam het kind over. Maar het kind kende deze man niet en begon onrustig te worden en te huilen. Het wilde naar zijn vader of moeder. Een andere man bracht uitkomst: een reepje chocolade. Het duurde even voor het als troost door het jongetje werd aangenomen, maar uiteindelijk ging

hij staan om de chocolade op te peuzelen. Ondertussen hield hij goed zijn ouders in de gaten. Toen de chocolade op was, werd hij mee naar achteren genomen om iets te gaan drinken. Hij was voldoende getroost om afstand te kunnen nemen van zijn ouders.

Het wil natuurlijk helemaal niet zeggen dat dit jongetje later een eetstoornis gaat krijgen. Maar het onderstreepte voor mij hoe het kan ontstaan. Dit mannetje was in een vreemde omgeving bij vreemde mensen. En wat hij nodig had, en ook duidelijk aangaf, waren zijn ouders. Zijn ouders hadden er niet bij stilgestaan dat hun zoontje zich verlaten voelde terwijl ze iets heel goeds deden: voor zich laten bidden. Terwijl er voor de ouders werd gezorgd, moest dit jongetje het doen met een surrogaat voor wat hij wilde. In plaats van in de armen van zijn vader of moeder te kunnen kruipen, moest hij het doen met wat chocola en drinken.

Wat ik zag, maakte weer zo overduidelijk dat eten zo gemakkelijk een surrogaat wordt. En na één keer getroost te zijn als kind met chocola, ontwikkel je heus niet direct een eetstoornis, maar het gaat om het principe. Ik hoop dat dat helder is.

Belemmeringen voor de ontwikkeling van een gezond innerlijk kind

Ergens is er in jouw leven op emotioneel gebied iets gebeurd. Er is misschien een fase geweest waarin je als het ware alleen bent komen te staan, of er ontwikkelden zich patronen in het gezin die niet goed voor jou waren. Er waren momenten waarop er geen begeleiding, aandacht of goede zorg was. Een fase waarin je niet gezien, erkend of bevestigd werd. Een fase dus waarin de maskers noodzakelijk werden.

Daar zijn verschillende oorzaken voor. Ik noem er een aantal, zeker geen complete lijst, maar wel de meest in het oog springende.

De afwezige ouder

Een ouder is komen te overlijden waardoor jij misschien te jong taken of een rol ging overnemen. Door het overlijden van je

vader of moeder miste je de bevestiging die je nog zo nodig had en werd je geconfronteerd met het verdriet van de overgebleven ouder. Maar niet alleen overlijden maakt dat je innerlijk kind emotioneel niet kon volgroeien. Ook een afwezige ouder – door ziekte, door veel weg te zijn voor bijvoorbeeld werk, door een scheiding of doordat de ouder zelf door een proces ging en geen aandacht voor je had – maakte dat jouw innerlijk kind alleen kwam te staan en niet kreeg wat het nodig had om gezond op te groeien.

Misplaatste verwachtingen

Daarnaast kan het zijn dat er verwachtingen waren van ouders, grootouders of leerkrachten die niet bij jou pasten. Of er was concurrentie tussen broers en zussen die maakte dat jij niet langer je eigen pad kon lopen en je innerlijk kind niet de ruimte kreeg om te groeien op een manier die bij jou hoorde. Misschien kom je uit een groot gezin en was er gewoon geen tijd om jou de aandacht te geven die jij nodig had en verwachtte. Of kon je niet voor je mening uitkomen, werd er niet naar je geluisterd en heb je niet geleerd om je eigen grenzen aan te geven.

| 55

Verlegde aandacht

Je kunt ook geconfronteerd zijn geweest met ziekte of het overlijden van een broer of zus. Je kunt het gevoel hebben gehad dat je moest compenseren – iemand moest vervangen – of juist dat jij te veel was. Of misschien was er veel minder ruimte voor jou doordat de aandacht naar je zieke broer of zus ging.

De invloed van de kerk

Ook de regels en tradities van jouw kerk of gemeente kunnen je hebben belemmerd om voluit kind te zijn. Je Godsbeeld kan verworden zijn geraakt door de manier waarop er gepreekt werd. God, Die geen liefhebbende, vergevende en zorgzame God zou zijn, maar een God die straft, oordeelt en jou goed in de gaten houdt en jou laat lijden voor alles wat jij verkeerd doet. Je begrijpt hoeveel angst en onveiligheid ook dat geeft.

Je ziet dat er redenen genoeg zijn waarom jouw innerlijk kind zich ondergronds wilde verschuilen. En dat die redenen vaak

buiten de schuld van wie dan ook lagen en zeker van jou! Soms overkwamen dingen je gewoon en reageerde je op de manier die het beste jouw kwetsbare ik beschermde en jou toch nog iets gaf van de bevestiging die jij zocht.

Aandacht voor je beschadigd innerlijk kind

De vraag kan gaan rijzen hoe je nu je (beschadigd) innerlijk kind herkent. Hoe weet je dat het innerlijk kind in jou om aandacht vraagt? Het is lastig om dat concreet te benoemen. Want dat kind is al zo lang verwaarloosd en zijn of haar stem is al zo lang genegeerd, dat het niet meer direct te herkennen is. Maar het innerlijk kind laat zich op een bepaald moment gewoon niet meer wegredeneren, niet met gedachten of met allerlei andere manieren ter afleiding. Het gaat niet weg met bergen eten of juist met onthouding van eten, het is er en je kunt het niet meer het zwijgen opleggen.

56 |

Wanneer je moe bent van het strijden tegen jezelf en het in kringetjes denken, wordt het tijd om in gesprek te gaan met jezelf en te gaan ontdekken wie of wat er om aandacht vraagt. Daar is tijd en aandacht voor nodig en waarschijnlijk een stuk begeleiding. Want zoals gezegd, je hebt de stem van het kind al heel lang genegeerd en het laat zich niet één twee drie herkennen. (Of je wilt het niet herkennen omdat je bang bent voor de pijn die dat met zich meebrengt.) Je hebt dan iemand nodig die jou de goede vragen stelt en een tijdje met jou mee oploopt.

Je innerlijk kind reageert direct vanuit je gevoel (boosheid, angst, eenzaamheid). Je kunt dan ook je innerlijk kind soms letterlijk voelen omdat je pijn in je buik hebt of een opgezette buik hebt. Je buik is namelijk de plek waar je voelt. In je buik voel je 'bewogenheid'. In de Bijbel lezen we op verschillende plekken over bewogenheid. In Mattheüs 9 staat in vers 36 dat Jezus bewogen was:

'En Jezus trok rond in al de steden en dorpen en gaf onderwijs in hun synagogen, en Hij predikte het Evangelie van het Koninkrijk en genas iedere ziekte en elke kwaal onder het volk. Toen Hij de menigte zag, was Hij innerlijk met ontferming bewogen over

hen, omdat zij vermoeid en verstrooid waren, zoals schapen die geen herder hebben. Toen zei Hij tegen Zijn discipelen: De oogst is wel groot, maar er zijn weinig arbeiders. Bid daarom tot de Heere van de oogst dat Hij arbeiders in Zijn oogst uitzendt' (Mattheüs 9:35-38).

Er staat hier dat Jezus met innerlijke ontferming of barmhartigheid bewogen was. In het Grieks staat daar het woord 'splagnitsomai', wat zoveel betekent als 'roering van de ingewanden'. Jezus voelde de pijn dus in Zijn diepste binnenste – in Zijn ingewanden – als er staat dat Hij bewogen was. Het is mooi om te lezen hoe in Mattheüs staat dat Jezus bewogen was met de menigte omdat de mensen vermoeid en verstrooid waren. Ik lees daarin eenzaamheid, leegte, geestelijke verlamming, pijn en verdriet. Jezus zag dat en was bewogen, Hij voelde dat tot in Zijn buik.

Zo ziet Jezus ook jou met jouw innerlijk beschadigde kind dat vraagt om aandacht. Hij is bewogen over jou en over het innerlijk kind in jou. Jezus zegt dat wij de kinderen bij Hem moeten brengen. Dat niemand ze mag tegenhouden. Hij ziet ze en wil ze zegenen:

| 57

'En ze brachten kinderen bij Hem, opdat Hij hen zou aanraken, maar de discipelen bestrafden degenen die hen bij Hem brachten. Maar toen Jezus dat zag, nam Hij het hun zeer kwalijk en zei tegen hen: Laat de kinderen bij Mij komen en verhinder hen niet, want voor zulke mensen is het Koninkrijk van God. Voorwaar, Ik zeg u: wie het Koninkrijk van God niet ontvangt als een kind, zal het beslist niet binnengaan. En Hij omarmde hen en terwijl Hij de handen op hen legde, zegende Hij hen' (Markus 10:13-16).

Je innerlijk kind reageert

Wanneer je je bevindt in situaties die spannend en stressvol zijn en je onder druk staat, zal je innerlijk kind zich met name laten horen. Je bent dan minder alert, je bent moe en gevoelig voor woorden, voor geluiden en voor geuren. Geluiden, geuren en woorden die linken naar toen je klein was en die je terugbrengen

naar de tijd dat je nog heel jong was. Doordat je minder of niet in staat bent tot redeneren, relativieren en negeren, zal je innerlijk kind duidelijk hoorbaar of merkbaar zijn omdat je diepste gevoelens nu makkelijker voelbaar zijn en je pijnplekken aangeeraakt kunnen worden. Je reageert vervolgens, zonder dat je je ervan bewust bent, vanuit het kind dat je toen was met de verlangens die dat kind in jou nog steeds heeft. Jouw innerlijk kind voelt zich boos, machteloos en hulpeloos. Het voelt zich aangevallen of genegeerd. En dat is voor een groot deel natuurlijk ook waar. Want je reageert vanuit het beschadigde kind in jou. Hoe kunnen kinderen reageren? Explosief, ongenueanceerd, direct, woedend, scheldend, (hard) huilend, mokkend, nukkig, door weg te rennen, te schoppen, met dingen te gooien, met hun voeten te stampen, en zelfs door flauw te vallen.

58 |

Als volwassene doe je dat (meestal) natuurlijk niet. Je weet dat dat kinderachtig gedrag is. Maar vaak verandert er wel iets in je houding, in je manier van kijken en in je toon. Je kunt spontaan beginnen te huilen en ook in je houding kan er iets veranderen. Soms kunnen mensen letterlijk de houding van een kind aannemen. De schouders gaan naar voren, ze maken zich kleiner, kijken je niet meer direct aan en gaan anders praten. Nemen een smekende, hulpeloze houding aan, keren zich in zichzelf en roepen dat ze niets kunnen en niets zijn. Of ze draaien zich om en lopen weg, weg uit de pijnlijke situatie. Ze nemen geen verantwoordelijkheid voor wat er gebeurt en gaan bij wijze van spreken in een hoekje zitten mokken. Maar ze kunnen net zo goed verharderen, de rug rechte en strijdvaardig worden, de muren optrekken, nergens over praten en doen alsof ze niets en niemand nodig hebben.

Maar misschien geef je weleens toe aan die primaire – kinderlijke – reacties. Je gooit met iets, scheldt iemand overhoop, gaat een rondje lopen, ontsnapt aan de situatie, of je gaat een stevig debat aan waarvan je weet dat je dat hoe dan ook wilt gaan winnen. En dat lucht even op. Het zijn handelingen om niet geconfronteerd te worden met dat wat er werkelijk gebeurt: jouw beschadigd innerlijk kind treedt op de voorgrond en vraagt om aandacht. Die primaire reacties zijn aan de ene kant dus metho-

des om je te verdedigen en aan de andere kant methodes om aandacht te vragen. Uiteraard heeft ook je karakter en temperament hiermee te maken. Als jouw innerlijk kind goed wanhopig is, en jij bent van nature opvliegend van karakter, dan versterkt zich dat en kun je behoorlijk explosief reageren.

Wanneer je niet reageert zoals hierboven beschreven, zul je een andere manier hebben gevonden om toch om te kunnen gaan met het roepende kind in jou. Grote kans dat je in een slachtofferhouding schiet of overgaat op overcompenseren: nog beter je best doen om het iedereen naar de zin te maken, nog beter luisteren en nog perfectionistischer zijn. Of je neemt de schuld op je. Want als kind wisten we precies hoe we negatieve reacties en afwijzing konden voorkomen: doen wat onze ouders geen woorden van kritiek ontlokte.

Maar dat kost je zoveel, dat je iets nodig hebt wat helemaal van jou is en waarmee jij jezelf kunt troosten en je pijnlijke gevoelens laat verdwijnen: je haalt een 'vriend' van stal. Je gaat eten, want dat geeft jou op heel korte termijn een goed gevoel. (Wanneer eten niet je 'vriend' is, ga je misschien sporten, drinken, shoppen, porno kijken, of vul maar in). Het afgewezen kind in jou roept om aandacht: zie mij, hoor mij, erken mij, luister naar mij en help mij! Maar niemand ziet hoe ellendig jij je voelt, niemand neemt jou serieus, dus dan moet jij maar goed voor jezelf zorgen. Wanneer jouw beschadigd innerlijk kind niet geheeld wordt, zul je nooit de vreugde van het geheelde creatieve kind in jou meemaken. Rita Bennett zegt daarover: 'Een geheeld kind is een geschenk. Iemand die handelt vanuit zijn geheeld, creatief kind is open, gelukkig, en vrij.'⁴ Wanneer jouw beschadigd innerlijk kind niet is geheeld, zul je op een kinderlijke en dus pijnlijke manier blijven reageren.

Het innerlijk kind kun je dus herkennen aan gedrag. Maar net zo goed aan je manier van denken. Voel jij je vaak slachtoffer en vind je dat jij alles moet doen? Leg je de schuld makkelijk bij anderen? Ben je in je hoofd voortdurend aan het vergelijken?

4. Rita Bennett, *Innerlijke genezing voor jezelf en anderen*, Praktische richtlijnen, deel 1. Coconut, Almere 2007.

Heb je het idee dat je niet serieus genomen wordt? Maak je anderen verantwoordelijk voor je denken of gedrag: die ander dit, die ander dat en waarom moet ik altijd zus of zo, als ze nou zus of zo zouden doen, dan hoefde ik niet altijd de verantwoordelijkheid te dragen... En vul maar in. Je laat je meeslepen door wat anderen zeggen of denken zonder na te denken wat jij zelf wilt, kunt of denkt of waar jouw grenzen liggen. Zonder aan te geven wat goed is voor jou of waar jij echt behoefte aan hebt. Bang als je bent voor afwijzing, teleurstelling of niet gehoord worden.

Het mag helder zijn dat je beschadigd innerlijk kind de aandacht moet krijgen die het vraagt: niet langer meer troosten of afleiden met eten, of negeren door niet te eten, maar ernaar luisteren, de roep herkennen en erkennen door te geven wat nodig is. Luisteren naar je beschadigd innerlijk kind is een belangrijk element van je innerlijke genezing en het kunnen loslaten van de eetstoornis. Dat volwassen worden én kinderlijk gezond zijn volkomen bijbels en een heilige opdracht is, blijkt uit het feit dat Jezus ons voorhoudt dat we als volwassenen kinderlijk onbevungen moeten zijn. In de volgende paragraaf kijken we daarnaar.

60 |

Worden als een kind

Wanneer ons beschadigd innerlijk kind geheeld is, wordt het niet volwassen, het blijft kind. We dragen ons hele leven ons innerlijk kind in ons mee. Het is niet alleen voor ons volwassen leven van belang dat we een innerlijk gezond kind in ons hebben, maar het is ook belangrijk voor het Koninkrijk van God.

Jezus stelt een kind als voorbeeld in relatie tot het Koninkrijk van God: 'Ik verzeker jullie: wie niet als een kind openstaat voor het koninkrijk van God, zal er zeker niet binnengaan.' Hij nam de kinderen in zijn armen en zegende hen door hun de handen op te leggen' (Marcus 10:15-16, NBV).

Openstaan voor Gods Koninkrijk en het kennen van God de Vader heeft alles te maken met onbevungenheid. In onbevungenheid ligt vertrouwen, niet oordelen, openheid, vrijheid, spontaniteit en kwetsbaarheid. Dat is precies wat een emotioneel gezond kind is.

Ik stel mij zo voor dat Jezus een kind van een jaar of zes uit de menigte haalde en dat voor zich neerzette als voorbeeld toen de discipelen vroegen wie het belangrijkste zou zijn in het Koninkrijk der hemelen.

‘Op dat moment kwamen de leerlingen Jezus vragen: ‘Wie is eigenlijk de grootste in het koninkrijk van de hemel?’ Hij riep een kind bij zich, zette het in hun midden neer en zei: ‘Ik verzeker jullie: als je niet verandert en wordt als een kind, dan zul je het koninkrijk van de hemel zeker niet binnengaan. Wie zichzelf vernedert en wordt als dit kind, die is de grootste in het koninkrijk van de hemel. En wie in mijn naam één zo’n kind bij zich opneemt, neemt mij op’ (Matteüs 18:1-5, NBV).

Wanneer je onbevangen bent, staat je hart open. En dat is precies wat bij jonge kinderen zo heerlijk is: hun hart staat wagenwijd open. Daarom kunnen ze zo snel beschadigd worden. Bij pubers staat het hart ook nog open; veel minder onbevangen, maar scherp afgesteld en afgestemd op de signalen om hem of haar heen, omdat ze nu druk bezig zijn met hun identiteit. Dat hart is nog net zo gevoelig als dat van een kind en loopt dus net zo goed gemakkelijk beschadigingen op, al zal dat al meer op bewust niveau zijn. Jezus legt ons uit dat we een open hart moeten hebben wanneer we Hem willen ontvangen en wanneer we God de Vader willen kennen en ontmoeten. Het kennen van God en Hem in de ogen kijken is niet ingewikkeld. Daar is helemaal niet veel voor nodig. Alleen maar een open, onbevangen hart.

| 61

In Lucas 10:21 (NBV) staat: ‘Op dat moment begon hij vervuld van de heilige Geest te juichen en zei: ‘Ik loof u, Vader, Heer van hemel en aarde, omdat u deze dingen voor wijzen en verstandigen hebt verborgen, maar ze aan eenvoudige mensen hebt onthuld. Ja, Vader, zo hebt u het gewild.’

Jezus is blij met ons wanneer wij een emotioneel gezond innerlijk kind hebben, omdat wij dan het Koninkrijk van God pas goed kunnen bevatten. God heeft ons gewild als compleet emotioneel gezonde mensen! Jezus dankt Zijn Vader voor het feit dat het Koninkrijk van God zo dichtbij en zo eenvoudige te ‘pakken is’. Het is zelfs geopenbaard aan kinderen; aan onbevangen kinderen.

Je hoeft helemaal niet 'slim' te zijn of een hoge opleiding te hebben gevolgd. Zorg dat je weer onbevangen wordt om de liefde en vreugde van God te kunnen ervaren.

Zouden daarom zoveel volwassenen hongeren naar het intieme contact met God? Dat ze meer van God willen ervaren, en ze maar niet verderkomen dan kennis over God? Zou het kunnen zijn dat hun innerlijk kind te zeer is beschadigd en gekwetst, zodat ze niet langer onbevangen en vrij zijn om de liefde van God in hun hart te kunnen ontvangen? In de Bijbel staat in Efeze 4:14 (NBV): 'Dan zijn we geen onmondige kinderen meer die stuurloos ronddobberen en met elke wind meewaaïen, met wat er maar verkondigd wordt door mensen die tot alles in staat zijn wanneer ze anderen listig en doortrapt op een dwaalspoor willen brengen.' Dit alles wetend mag nu het moment zijn gekomen dat je besluit niet langer 'stuurloos rond te dobberen' of zoals de Herziene Statenvertaling zegt: 'heen en weer geslingerd te willen worden', maar je uit te strekken naar heling van jouw beschadigd innerlijk kind. Daarmee zet je een grote stap naar rust, vrede en vrijheid.

62 |

Uitgelicht

Misschien stel je jezelf wel de vraag wat je nu voortaan met je innerlijk kind aan moet. Hoe verhoudt zich dat tot je volwassen ik? Een gezond innerlijk kind laat zich horen in een stuk onbevangenheid. Gezonde naïviteit. Het geeft een houding van openheid weer. Het ziet een ander, het ziet de wereld en leeft in verwachting, zoals een kind kan uitkijken naar zijn verjaardag. Een gezond innerlijk kind is creatief en kan 'out of the box' denken. Kinderen in de eerste groepen van de basisschool hebben heel creatieve oplossingen voor grote problematieken, die vaak heel scherp zijn. Volwassenen zien direct allerlei haken en ogen. Je kunt je innerlijk kind – wanneer het gezond is – niet concreet onderscheiden van je volwassen ik. Je ervaart dat het er is en dat je vrij bent om te genieten zonder je druk te maken over wat anderen van je vinden. Een uitspraak van William W. Purkey geeft dat wel

• aardig weer: 'You've gotta dance like there's nobody watching, love like you'll never be hurt, sing like there's nobody listening, and live like it's heaven on earth.'⁵

• Een aantal jaar geleden vroeg een kennis mij eens wat een favoriete film van mij was. Na even nagedacht te hebben, wist ik het: 'Narnia', naar het boek van C.S. Lewis. (Toen was alleen de eerste film nog maar uit: 'The lion, the witch and the wardrobe'. Zij vond dat maar raar, en zei: 'Dat is toch een kinderfilm?' Misschien zegt dat wel iets over mijn innerlijk kind. Misschien betekent het: kunnen genieten van een wereld die achter een kledingkast ligt en daarin opgaan. Gewoon even alle grotemensenlogica kunnen loslaten en leven in een fantasiewereld waarin dieren kunnen spreken. Wie weet was het ooit in het paradijs ook wel zo dat dieren konden spreken, of op een bepaalde manier konden communiceren met Adam. Ik sta ervoor open om daarover te dromen. Bij God is alles mogelijk. 'Groot dromen, want God is groot', is niet dom en naïef. Het is het kind in mij/jou de ruimte geven om zich vol verlangen uit te strekken naar de God van hemel en aarde. Zonder twijfel. Want Hij is groot. Groot in liefde, macht en daden.

B. HELING VAN JE INNERLIJK KIND – ZELF AAN DE SLAG

In dit deel mag je zelf aan de slag gaan. Het houdt geen stappenplan in, en ook niet een paar eenvoudige oefeningen die maken dat jouw innerlijk kind in één keer geheeld is. Terwijl het aan de andere kant ook weer wél iets heel eenvoudigs is; kinderlijke eenvoud en kinderlijk vertrouwen dat Jezus jou ziet en jou gaat helen. Hij wil dat jij heel wordt zodat je de eetstoornis voor eens en voor altijd de deur kunt gaan wijzen. Je bent onderweg naar genezing en vrijheid, naar vrede en vreugde. Ga verder en zet de eerste stap(pen) in je helingsproces!

5. www.goodreads.com/author/quotes/1744830.William_W_Purkey

Om tot inzicht en heling te komen, beschrijf ik hieronder een opdracht die uit verschillende stappen bestaat. Het is belangrijk dat je deze stappen volgt omdat de stappen een proces inhouden: van voorbereiding tot loslaten en alles wat daartussen ligt.

Stap 1: Accepteer je innerlijk kind

Al lezend heb je vast al wel nagedacht over jouw innerlijk kind. Misschien weet je onmiddellijk dat er bij jou een innerlijk beschadigd kind zit. En misschien denk je het te weten, maar moet je hulp inschakelen om daar meer zicht op te krijgen. Doe dat! Wanneer je het lastig vindt om hulp van mensen te vragen, weet dan dat Jezus er altijd is om jou hierin te helpen. Vraag Hem om je daarin de waarheid te laten zien. Neem het in ieder geval serieus dat er in jou een beschadigd of een onbevangen, vrij en creatief kind zit.

- Heb je nog weerstand tegen het idee van een innerlijk kind, stel jezelf dan de vraag waarom je het moeilijk vindt om te accepteren dat er een kindeel in jou zit?
- Ben je je bewust van je innerlijk kind, omarm het dan. Leg je hand op je buik (de plek waar je gevoelens zitten) en verwelkom het: 'Dag kleine (vul je naam in), ik zie je en accepteer je, je mag er zijn, ik neem je serieus. Het spijt mij dat ik je zo lang heb genegeerd. Maar je bent er. Ik ga je niet langer uit de weg en ik ga je niet langer de mond snoeren.'

Stap 2: Verkrijg inzicht in jouw kinderlijke verlangens

Een manier om meer zicht te krijgen op de verlangens van jouw beschadigd innerlijk kind, is creatief bezig zijn. Het kan je helpen om wat je van binnen voelt, te verbeelden. Je kunt daarbij denken aan tekenen, een collage maken, schilderen, boetseren, dansen, een tekst of een gedicht schrijven of een lied componeren; het maakt niet zoveel uit, als het maar voor jou een middel is waarmee je je gevoelens kunt uitbeelden of verwoorden.

Wanneer je goed bent met woorden en je op die manier kunt beschrijven wat je voelt, kun je eventueel het creatieve deel in onderstaande oefening overslaan. Feit is wel dat een beeld altijd helpt. Ik raad je daarom aan om het creatieve deel niet zonder meer over te slaan.

Oefening

Je kunt voor deze oefening de tijd nemen en er eens rustig voor gaan zitten. Ook kun je juist aan de slag gaan op een moment dat het van binnen stormt en raast. Een moment dus waarop je overvallen wordt door emoties.

Haal situaties uit je kindertijd terug

Probeer je voor te stellen dat je weer kind bent. Een peuter, een basisschoolkind en/of middelbare scholier. Wat maakte je mee? Hoe was je gezin, wat voor moeilijke en bijzondere dingen gebeurden er en hoe ging je daarmee om? Haal uit de verschillende fasen een herinnering op en beleef deze opnieuw.

Zie jezelf weer als dat kind

Zie jezelf weer als dat kind. Wegrennend, huilend, zich verstoppend, schoppend, in paniek, angstig en gillend. Maak het beeld in je hoofd zo levendig mogelijk. Schilder als het ware de situatie in je hoofd na: de mensen die bij de gebeurtenis waren, zelfs misschien wel wat je aanhad, de geuren en wat voor weer het was. Probeer bij jezelf na te denken wat je echt voelde, wat je echt zou willen roepen en waar je echt naar verlangde.

| 65

Welk woord geef je aan het verlangen van dat kind?

- Probeer vervolgens dat verlangen met één woord te benoemen.
- Wanneer je je verlangen helder hebt, en je het kunt benoemen en omschrijven, heb je waarschijnlijk geen tastbaar beeld meer nodig en kun je onderstaande stap overslaan.

Creëer een beeld bij dat verlangen; je eigen 'monument'

De volgende stap is om je een beeld te vormen bij dat woord. Daarmee wordt duidelijk(er) hoe jouw verlangen eruitziet, waardoor je het min of meer kunt gaan 'vastpakken'. Als hulp daarbij kun je tijdschriften of de computer gebruiken. Typ het woord in dat hoort bij je diepste verlangen en zoek het beeld dat daarbij past. Bijvoorbeeld het woord eenzaamheid of verlatenheid. Zoek net zo lang tot je het beeld hebt waarmee jij een 'klik' hebt. Dat beeld kun je gaan vormgeven op een manier die bij jou past. Jouw diepste verlangen wordt zo zichtbaar. Maar misschien is het zien van dat plaatje alleen al voldoende. Een verlangen dat je in

een beeld hebt vormgegeven, hoe je dat ook hebt gedaan, kun je zien als een monument. Het is belangrijk om dat te hebben.

Uitgelicht

Een monument markeert iets, en is ook heel bijbels. Denk bijvoorbeeld aan het monument dat Jacob bouwde nadat God aan hem verschenen was op zijn reis naar zijn oom Laban: 'Daarna stond Jacob 's morgens vroeg op. Hij nam de steen waar hij zijn hoofdkussen van gemaakt had, zette die overeind als een gedenkteken en goot er olie op' (Genesis 28:18). Of God zelf die als een monument de regenboog plaatste om Zijn verbond met Noach te onderstrepen, zoals te lezen is in Genesis 9. Na verloop van tijd hoeft dat monument niet altijd meer een prominente, zichtbare plek te hebben, omdat het zijn functie voor een bepaalde tijd heeft gehad. Maar in je genezingsproces is het uitermate belangrijk om je monumenten te bouwen en te plaatsen.

Je kunt bijvoorbeeld een trouwring als monument zien. Dit monument heb je nodig om je blijvend te herinneren aan je belofte. Die ring zit daar niet voor niets. Hij zit daar voor de ander én voor jou. De zanger Don Francisco zegt in een lied daar het volgende over: 'The ring on your finger is put there to stay, you'll never forget the words you promised that day.'

Stap 3: Breng het kind bij Jezus

Op het moment dat het verlangen van je innerlijk kind helder is en je besloten hebt dat het genezen mag/moet worden, ga je het bij Jezus brengen. Dat is gaaf, want dat is precies de plek waar het moet zijn. De hemel verheugt zich! Het bij Jezus brengen doe je in gebed. Wat natuurlijk niets anders is dan je met je innerlijk kind in de directe nabijheid van Jezus en God te begeven. Dit kun je alleen doen of met een ander. Doe je dat met een ander, vraag dan iemand die je vertrouwt (dus bij wie je je veilig voelt) en die echt vol is van de liefde van Jezus en zich wil laten leiden door de Heilige Geest.

Ik onderscheid drie soorten gebeden, met daarin verschillende elementen:

- a. een bepaalde situatie met Jezus delen;
- b. de verlangens van het innerlijk kind bij Jezus brengen en de vervulling van deze verlangens van Jezus ontvangen;
- c. vergeving en een zegen vragen.

Belangrijk bij het bidden: de voorbereiding

Er zijn geen standaard woorden of zinnen die je in je gebed zou moeten gebruiken. Wel standaard elementen. Waar het vooral om gaat, is dat je je ervan bewust bent dat jouw innerlijk kind heling nodig heeft en de zegen van Jezus moet ontvangen.

Hieronder noem ik een aantal belangrijke richtlijnen die je moet weten voor je gaat bidden. Deze richtlijnen gelden voor de drie genoemde gebeden en ook voor bijna alle gebeden die volgen in de volgende hoofdstukken.

Wees volkomen eerlijk

Laat je innerlijk kind volkomen eerlijk, oprecht en volledig de pijn bij Jezus brengen. Houd het niet tegen, want Jezus nodigt je uit om jezelf te zijn. Laat je emoties, inclusief je tranen, aan Jezus zien. Schaam je niet voor de emoties die hierbij vrijkomen. Huilen is goed. Het spoelt je pijn en soms zelfs herinneringen weg.

| 67

Je bidt zelf

Het is belangrijk dat jij zelf bidt. Ook als je met een ander bidt, zal er een deel zijn dat jij zelf moet doen. Het gaat om jouw innerlijk kind en om jouw houding als volwassene die benoemd moeten worden in gebed.

Uitgelicht

Het belang van zelf bidden heeft vooral te maken met het feit dat het hier gaat om het herstel van j ouw identiteit. Jouw identiteit is beschadigd en om jouw identiteit wordt gestreden. Die strijd is een geestelijke strijd. De boze wil jouw heling niet! Jij bent strijder. En jij mag zelf je genezing 'claimen'. Het is jouw

- eigen verantwoordelijkheid om die strijd aan te gaan, om daar-
- in te stappen. En het is Jezus' belofte dat Hij die strijd voor jou
- zal winnen. Nog sterker, Hij heeft die al gewonnen. Jij start al
- als overwinnaar.

Bid hardop

Ik raad je sterk aan om hardop te bidden. Hardop uitgesproken woorden hebben kracht. Wanneer je Gods naam en Zijn woorden hardop uitspreekt, moet de boze wijken. Hij is namelijk niet bestand tegen de naam van God en het Woord van God!

Over je medebidder

Je medebidder neemt het níet van je over. Hij of zij kan jou helpen je dichter bij Jezus te brengen. Hij of zij kan je helpen de woorden uit te spreken die uitgesproken moeten worden en zo de drempel voor je verlagen. Hij of zij kan bijvoorbeeld spreken en jij kunt dat nazeggen. Je medebidder heeft daarnaast het voorrecht om te mogen spreken namens Jezus, om te kijken met de ogen van Jezus, om de handen en armen van Jezus te zijn en jou zo het hart van Jezus te laten zien. Daarom is het zo belangrijk dat je je veilig voelt bij je medebidder en deze zich laat leiden door de Heilige Geest. Je gaat iets heel belangrijks van jezelf laten zien wat niet het prettigste is wat je te bieden hebt. Je wilt het geven aan Jezus en je medebidder ondersteunt je daarbij, soms letterlijk. Prachtig om dat met iemand te mogen doen.

Plaats je hand op je buik

Het kan heel goed helpen om bij het bidden je hand op je buik te leggen. Daar zit immers jouw diepste pijn. Als je het goed vindt kan de medebidder haar of zijn hand op jouw hand leggen. Zo zorgen jullie samen voor jouw innerlijk kind.

Mannen bidden voor mannen, vrouwen bidden voor vrouwen

Mannen bidden voor mannen en vrouwen bidden voor vrouwen. Juist omdat lichamelijk contact, aanraking, hierbij belangrijk is, is het goed om hier helder over te zijn.

Bid in fases

Je hebt nagedacht over een pijnlijke situatie of situaties. Situaties die hun sporen hebben nagelaten bij jouw innerlijk kind. Omdat genezing een proces is, is er ook tijd nodig om deze situaties stuk voor stuk bij Jezus te brengen. Neem de tijd voor iedere stap en iedere fase. Wees je bewust van wat je vraagt en wat er in en met jou gebeurt. Overhaast niets. Wees vol geduld en bewogenheid met jouw kind. Jezus geeft jou de tijd om zaken op te ruimen en dat volledig te doen. Hij gaat nergens heen. Hij blijft bij je. Hij laat je niet los en jut je niet op. Hij neemt jouw innerlijk kind heel serieus. Het kan ook zijn dat je een bepaald gebed in delen bidt, het is allemaal goed. Jezus heeft de tijd. Hij verlangt naar jouw heelheid.

Wees concreet

Een van de redenen waarom het zo belangrijk is om de voorgestelde oefening te doen en daarmee achter je concrete verlangens te komen, is omdat Jezus ons heel specifiek vraagt: 'Wat kan ik voor jou doen?' Hij wil graag heel concreet horen wat je van Hem nodig hebt. Bid concreet en zonder schroom. Werp alles van je af wat jou belemmert om eerlijk en concreet te zijn.

| 69

Ontspan en geniet

En wat heel belangrijk is: geniet van de aanwezigheid van Jezus. Ontspan en geef je over. Jezus gaat iets geweldigs in je doen. Dat is spannend, natuurlijk, maar ook heerlijk bevrijdend. Strek je ernaar uit en verheug je!

Uitgelicht

Wat is het toch heerlijk dat de Bijbel zo concreet is. We lezen over de concrete vraag van Jezus in Markus 10:50-51: 'En hij wierp zijn bovenkleed af, stond op en kwam bij Jezus. En Jezus antwoordde hem en zei: Wat wilt u dat Ik voor u doen zal? En de blinde zei tegen Hem: Rabboni, dat ik ziende mag worden.'

Ik heb expres vers 50 erbij genomen, omdat dat een prachtig beeld geeft van het verlangen van de blinde man. Deze man

zat te bedelen aan de kant van de weg, hij hoorde Jezus aan komen lopen en begon te roepen: 'Zoon van David, ontferm U over mij.' De omstanders maanden hem om z'n mond te houden. Maar de blinde man ging des te harder roepen! En wat doet Jezus? Hij zegt tegen de omstanders dat ze de blinde man moeten zeggen dat hij bij Hem moet komen. Is dat niet fantastisch? Jezus gebruikt de 'neezeggers' om de man tot genezing te brengen. Hoeveel weerstand heb jij moeten overwinnen om naar Jezus toe te gaan met je eetstoornis? Naar hoeveel diëtisten, boekenwijsheid, omstanders, en stemmen die 'nee' zeiden in jou heb jij geluisterd? Ik hoop dat je het ondertussen zeker weet: ik moet bij de Zoon van David zijn.

Toen de blinde man hoorde hoe hij geroepen werd om bij Jezus te komen, wierp hij onmiddellijk zijn mantel af, stond op en rende (in mijn verbeelding) naar Jezus. Deze man was onbevangen als een kind! Hij verlangde en geloofde. Hij gooide af wat hem belemmerde om zo snel mogelijk naar Jezus toe te gaan, omdat hij wist: 'Als ik bij Hem ben, ontvang ik wat ik nodig heb.' Als de man dan eenmaal voor Jezus staat vraagt Jezus hem: 'Wat wilt u dat Ik voor u doen zal?' Alsof Jezus dat niet wist. Natuurlijk wel. Maar het geeft helder aan dat Jezus geïnteresseerd is in de man en in relatie wil staan tot hem. Hij wilde de man horen zeggen wat Hij voor hem kon betekenen. Eigenlijk zegt Jezus hier: maak Mij je diepste verlangen bekend. De man zegt niet: geef mij een zak geld zodat ik niet meer hoef te bedelen. Nee. Hij geeft duidelijk aan wat er in hem moet gebeuren zodat hij in vrijheid kan leven. Zijn blinde ogen moeten weer kunnen zien!

Wat vraag jij aan Jezus?

En dat is precies wat Jezus ook van jou vraagt. Jezus wil dat jij Hem concreet vraagt welke verlangens er vervuld moeten worden zodat jij niet meer hoeft te 'bedelen', niet meer hoeft te zoeken en het maar moet doen met wat anderen jou geven. Je hoeft je niet meer blind te staren op de eetstoornis met alles wat daarbij hoort. Vraag wat je nodig hebt, heel concreet en Jezus geeft het je.

Voor je gaat bidden, is het goed om eerst de volgende voorbeeldgebeden onder stap 3a, 3b en 3c door te nemen. Dan kun je lezen welke elementen benoemd worden:

- de situatie vertellen;
- de pijn benoemen;
- woorden van troost uitspreken;
- danken voor de aanwezigheid van Jezus en Zijn genezing;
- schuld belijden;
- je hart openzetten voor de vervulling die je nodig hebt;
- de eetstoornis aan Jezus geven en Gods Geest uitnodigen;
- de vervulling van Jezus aannemen, ervoor danken en ervan genieten;
- vergeving en zegenen.

Schiet niet in de stress door de gebeden. Het zijn voorbeeldgebeden. Waar het om gaat, is dat je weet wat goed is om te bidden. Misschien verwacht je dat na het bidden van de voorbeeldgebeden alles in één keer is opgeruimd of klaar is. Dat kan. Maar het kan ook nodig zijn dat je nog een keer bidt. Op een ander moment, terwijl zich andere herinneringen aandienen. Blijf ontspannen en breng gewoon alles iedere keer weer bij Jezus. Dat is de plek waar je moet zijn.

| 71

Stap 3a: Een bepaalde situatie met Jezus delen

Houd bij het bidden jouw innerlijk kind en de situatie steeds voor ogen en zie hoe Jezus in die situatie bij het kind is wanneer je alles met Hem bespreekt.

Voorbeeldtekst:

'Jezus, dank U wel dat U hier bent en dat U mij ziet, hoort en serieus neemt. Jezus, hier ben ik met het kind in mij (noem eventueel je naam: de kleine) dat zo'n pijn en verdriet heeft. Het spijt mij dat ik dit kind zo lang heb genegeerd waardoor ik niet in vrede met mijzelf kon opgroeien en leven. Dit kind heeft Uw aanwezigheid nodig om te helen. Ik zie de situatie helder voor ogen waarin de kleine pijn werd gedaan.'

Vertel de situatie aan Jezus.

'Ik dank U, Heer, dat U daarbij was. Dat U naast mij zat, lag of stond. Dat U zag hoeveel pijn en verdriet ik had.' *Vertel de pijn en je verdriet aan Jezus.*

'Het doet zo'n pijn dat niemand het zag. Ik voelde mij zo alleen. Dank U wel dat U nu bij de kleine bent, dat U ziet wat er gebeurt.

Dank U dat U Uw hand op haar/hem legt, Uw armen om haar/hem heen slaat en troost. Dank U wel dat U naar de kleine kijkt met liefde, met bewogenheid en begrip. Dank U wel dat U het zegt: 'Ik zie je en Ik ben met je, Ik heb je gewild, Ik houd zoveel van je, Ik vind je prachtig en kostbaar.' (*hier kun je eventueel de woorden aan toevoegen die nodig zijn om gehoord te worden*)

'Dank U wel dat U mijn kleine nu geneest door alle pijn op U te nemen. Dank U wel dat U daarvoor bent gestorven. Dank U wel dat U de genezing zult laten doorwerken, net zo lang tot er volledige genezing zal zijn van mijn kleine en hij/zij onbevangen mag gaan leven in alle vrijheid en vreugde. Jezus, ik dank U voor Uw liefde en Uw grote offer dat maakt dat ik heel en vrij mag zijn. Ik prijs Uw naam. Amen.'

72 |

De medebidder mag jou vervolgens zegenen met de genezing, de nabijheid en de liefde van Jezus in de naam van Jezus en met de autoriteit van Jezus. Het is goed om dit met handoplegging of omarming te doen. Door als medebidder de handen op de ander te leggen doe je wat er in de Bijbel staat als Jezus de kinderen zegent: 'En Hij omarmde hen en terwijl Hij de handen op hen legde, zegende Hij hen' (Markus 10:16).

Je mag vervolgens de ontspanning en rust ervaren die deze ontmoeting tussen jouw innerlijk kind en Jezus brengt. Want overal waar Jezus kwam, bracht Hij herstel en bracht Hij vrede. En dat doet Hij nu nog steeds. Hij is immers de heersende Vrededorst.

Stap 3b: Bidden om vervulde verlangens

Bij de volgende stap naar genezing van je innerlijk kind benoem je de specifieke behoeften of verlangens waaraan onvoldoende of niet tegemoetgekomen is, waardoor het innerlijk kind bescha-

digd is geraakt. Het zijn de onvervulde verlangens waardoor je omgang met eten uit balans raakte. Eten werd een manier van vervulling. De oefening heeft je geleerd welke specifieke verlangens onvervuld bleven. In het volgende gebed mag je alsnog die vervulling ontvangen door Jezus zelf! De kans is groot dat door het eerste gebed zichtbaarder is geworden dat de verlangens van jouw innerlijk kind zich hebben doorvertaald naar verlangens in de pubertijd en de volwassenheid. Dat is goed, dan komt ook daar een stuk genezing.

We gaan naar het volgende gebed, dat uit twee delen bestaat: vragen om en aannemen van Jezus' vervulling, en schuld belijden. Neem in dit gebed de tijd en rust om de vervulling van Jezus aan te nemen. Geniet van wat Hij aan het doen is in jou!

Word rustig, richt je op je innerlijk kind en verwelkom Jezus. Plaats jouw beschadigde kind weer in het midden van je gedachten. Zie hoe het daar staat, maar nu voor Jezus. Hij heeft Zijn handen op zijn of haar schouders gelegd en kijkt het vol liefde aan. Jezus verlangt ernaar om te horen wat jouw innerlijk kind van Hem nodig heeft. Sluit je ogen en spreek nu maar rechtstreeks en concreet tot Jezus over je verlangens:

| 73

'Jezus, U ziet mijn innerlijk kind. U ziet de situaties en de pijn. Wat dit kind toen van U nodig had, vraag ik U nu heel concreet. U houdt met heel Uw hart van de kleine in mij en daarom wilt U het alles van Uzelf geven om het weer heel en vol vreugde te maken. Dank U wel daarvoor.

Jezus, ik belijd dat ik de verlangens van mijn innerlijk kind op verkeerde manieren heb geprobeerd te vervullen. Het leek zo vaak alsof ik niet anders kon. Vergeef mij dat ik niet eerder hiermee naar U ben toegegaan. Ik heb daarmee niet goed gezorgd voor mijn innerlijk kind, maar Heer, ik wist het ook niet.

Ik heb U en anderen pijn gedaan met mijn wanhopige zoektocht naar vervulling en bevestiging. Ik heb daarin gezondigd. Ik bid Uw vergeving daarover en ik dank U dat U mij vergeeft. Dank U dat U alle schuld en schaamte hebt gedragen, waardoor ik nu

vrij ben en vrijmoedig U alles kan vragen. Er is in mij geen schuld en schaamte meer.

Heer, hier zijn de verlangens van mijn kleine
Spreek nu al de verlangens van jouw innerlijk kind maar uit. Als voorbeeld: de bevestiging van mijn vader of moeder. Ik verlang naar ouderlijke zegen, naar de vrijheid om zelf keuzes te maken. Ik verlang naar erkenning, veiligheid en koestering. Heer, ik verlang naar.....

Jezus, deze onvervulde verlangens hebben zo lang hun doorwerking gehad. Maar ik zet nu mijn hart wagenwijd voor U open, zodat U mijn innerlijk kind kunt vullen en het weer heel en vol vreugde kunt maken. Ik strek mij uit naar wat U mij geeft, ik ontvang het. Mijn kleine ontvangt wat U geeft en wordt weer heel. Dank U Heer, dank U voor Uw bevestiging door Uw volmaakte aanwezigheid. U blijft mijn kleine vullen met Uzelf, U vult mij met wat ik nodig heb. Heer, ik neem het van U aan.

74 |

Jezus, ik dank U dat U mij nu geneest van de eetstoornis als middel tot vervulling. U zegt: geef het maar aan Mij. Hier is het Jezus, ik heb het niet langer nodig om mijn innerlijk kind tevreden te houden of te negeren. Stort in de lege plek die nu ontstaat Uw liefde, Uw bevestiging en Uw erkenning. Heer, vul mij met Uw Heilige Geest. Maak mij vol van U, Heer, zodat Uw liefde mij geheel doordrenkt en ik mag ervaren dat U het échte leven hebt en bent. Dat U levend water bent, en het levende brood. Ik heb de eetstoornis niet nodig, ik heb U nodig. Dank U wel voor Uw grote liefde.

Er is geen verwijt of beschuldiging naar mijn ouders of anderen, wat U mij nu geeft is goed. Uw vervulling is meer en beter dan wat mensen mij ook kunnen geven. U belooft dat U mij zult blijven vullen met Uw liefde en bevestiging. Uw liefde en bevestiging houden nooit op. Dank U wel daarvoor!

Heer, ik ervaar Uw liefde, het maakt mij blij en ik voel hoe mijn kleine ontspant en geniet. Hij/zij lacht en springt van vreugde.

Heer, ik dank U. Ik prijs U. U bent goed. U bent de vervulling van al mijn verlangens. Nu en voor altijd. Amen.'

Stap 3c: Vergeef en word vrij

Het laatste onderdeel van het bidden voor je innerlijk kind is dat je mag gaan vergeven en zegenen. Zegenen en vergeving uitspreken over je ouders, opvoeders, en hen die verantwoordelijk voor je waren in je kindertijd en jeugd zijn belangrijke sleutels omdat je daarmee jezelf vrijzet.

'Jezus, ik vergeef mijn ouders, ik vergeef Zij hebben mij opgevoed met in hun hart hun eigen beschadigingen en verwondheid. Zij hebben mij nooit willen verwaarlozen of verdriet willen doen met (vul maar in waar jouw 'verwijt' ligt).

Zij hebben van mij willen houden met heel hun hart en dat doen ze ook. Daar dank ik hen voor. Ik vergeef hen en maak zo mijn hart vrij. Ik zegen hen met Uw liefde, Uw bevestiging en Uw vrede. Amen.'

| 75

Misschien ben je met één keer bidden niet klaar. In dat geval moet je deze gebeden een paar keer bidden. Zeker wanneer je vanaf je vroegste jeugd beschadigingen hebt opgelopen. Maar dat geeft niet. Blijf bidden, je bent op de goede weg. Je zult merken dat het steeds lichter en lichter in je wordt. Je gaat ervaren hoe heerlijk bevrijdend het is om te gaan vergeven en te blijven vergeven. Van vergeving word je echt vrij! Het allerbelangrijkste is dat je weet dat Jezus je roept, Hij staat klaar en vraagt jou: 'Wat wil je dat ik voor je doen zal?' Vertel Hem dus iedere keer opnieuw wat je van Hem nodig hebt en ontvang dat van Hem. Houd je focus op Jezus, wat er ook gebeurt.

Ik hoop dat je gaat inzien, en mogelijk al hebt ervaren, dat wanneer je meer en meer wordt vervuld met wat je écht nodig hebt, je steeds minder de eetstoornis nodig hebt. Zo zul je stapje voor stapje meer geheeld worden en is er straks geen ruimte meer voor de eetstoornis in je leven. (Of voor welke andere verslaving dan ook.)

Stap 4: Emoties hebben een lichaam nodig, laat de pijn los

Via ons lichaam kunnen we heel goed contact maken met ons innerlijk kind. Ons emotionele brein staat namelijk in nauw contact met ons lichaam. Emoties worden eigenlijk altijd zichtbaar via ons lichaam, soms oncontroleerbaar. Denk maar aan blozen, huilen, wit wegtrekken, vlinders in je buik, trillende handen, droge keel, vlekken in je nek, kuchen, enzovoorts. Allemaal signalen die je als het ware 'overvallen', die iets zeggen over hoe je je van binnen voelt. Emoties die zich nog in ons binnenste bevinden, bij het beschadigde kind, kunnen via ons lichaam een weg naar buiten vinden. Soms zijn er al genoeg woorden gesproken of heeft praten geen effect. Dan is het contact met ons lichaam een prima manier om ons innerlijk kind de ruimte te geven. Ik heb creatief bezig zijn al eerder benoemd. Daarbij gebruik je bij uitstek je handen, voeten en je zintuigen. Daarnaast noem ik nog drie manieren die je kunnen ondersteunen bij het loslaten van pijn en pijnlijke emoties.

Massages

76 |

Als je hiervoor kiest – zeker aan te bevelen – zoek dan een betrouwbare, liefst christelijke, masseur die begrijpt waarom je je wilt laten masseren. Door de lichamelijke aanraking kan jouw innerlijk kind zich via je lichaam laten horen. Kijk er niet vreemd van op wanneer zo'n massage veel emoties losmaakt. Voor sommige mensen die heel vast in hun emoties zitten, kunnen lichaamsgerichte therapieën heel goed werken.

Wat hierbij aansluit, is dat een mens zo'n dertien aanrakingen per dag nodig heeft. Geen seksueel getinte, maar een (korte) liefdevolle aanraking. Daaruit spreekt verbondenheid en bevestiging: ik zie jou, ik erken jou, jij mag er zijn. Het is zelfs bewezen dat voldoende aanrakingen je immuunsysteem versterken! Denk bij zo'n aanraking aan een knuffel, een hand, even de hand op iemands schouder, rug of arm. Het gaat niet om iets ingewikkelds, maar om de bevestiging.

In mijn begeleiding van hen die worstelen met een eetstoornis heb ik gemerkt hoe belangrijk die aanrakingen zijn. Het helpt hen om beter in relatie te komen met zichzelf: ze worden gevoeld, ze mogen er zijn en ze leren op die manier te ontvangen. Een buitengewoon belangrijk aspect dus.

Sporten/bewegen

Sporten en bewegen is niet alleen goed voor je, het is ook leuk! Als je tenminste de sport beoefent die bij jou past en die jou plezier en energie geeft. Sporten/bewegen bevordert je lichamelijke en mentale gezondheid. Waarom ik sporten of bewegen onder de aandacht breng, is omdat lichamelijke beweging je in direct contact brengt met je lijf. Het kan je helpen je grenzen te ontdekken, om te ontdekken of je een teamspeler bent of een solist en om het verschil te voelen tussen 'gezonde vermoeidheid of stressvermoeidheid'.

Uitgelicht

Ik zie dat sporten voor mensen met een eetstoornis een middel kan zijn om het afvallen te bevorderen of een reden om zich te blijven overeten. Daar vloeit vaak obsessief sportgedrag uit voort. Daar is sporten niet voor bedoeld. Het is ook niet de bedoeling dat je gaat sporten om niet bij je pijn te hoeven komen. Dat is natuurlijk heel aantrekkelijk, omdat door flink sporten het stofje serotonine vrijkomt. Door het sporten stijgt je serotoninegehalte, waardoor je je blijer voelt en je bovendien een flinke dosis extra zelfvertrouwen krijgt. Dat is natuurlijk allemaal heel fijn, maar het is niet de oplossing voor je probleem. Je snapt daarom dus ook waarom sporten een verslaving kan worden: het kan een ontsnapingsmiddel zijn, net zoals de eetstoornis.

Wees eerlijk over je sportgedrag en sport bewust en gezond. Laat je hierbij eventueel ondersteunen door bijvoorbeeld met een ander te sporten die weet hoe het echt met je gaat. Het belangrijkste is dat je beweegt. Wat ook altijd goed is: ga fietsen of wandelen en doe dat minstens 3 kwartier achter elkaar. Lekker buiten genieten van Gods prachtige schepping. Daar kan een sportschool niet tegenop.

Ademhalingsoefeningen

Ademhalen gaat automatisch. Gelukkig wel. Maar we hebben vaak niet door dat onze ademhaling reageert op alles wat er

gebeurt. De ademhaling verandert bij alles wat je voelt en ziet. Probeer maar eens bewust stil te staan bij je ademhaling. Dan kom je er waarschijnlijk achter hoe je bij spanning 'hoger' gaat ademen en welke invloed dit op je heeft.

Ik raad je zeker aan om eens te zoeken naar goede en eenvoudige ademhalingsoefeningen die je helpen om de rust in je lichaam terug te brengen. We hebben veel meer 'gereedschap' om goed voor onszelf te zorgen dan we beseffen. Maak er gebruik van. God heeft het je niet voor niets gegeven.

Uitgelicht

Ik deel ten slotte nog iets uit mijn eigen jeugd als voorbeeld van het ervaren of onder woorden brengen van een verlangen. Het is iets wat plaatsvond op mijn 15^e of 16^e, en veel zegt over hoe ik mij bewust was van mijn (onvervulde) verlangens in de eerste klassen van de basisschool en het voortgezet onderwijs. Het speelde zich af op een zondagmorgen. We kwamen aan bij de kerk en maakten de ontmoeting mee tussen twee vriendinnen die elkaar een week niet hadden gezien. Gillen, joelen en dikke knuffels. Ik voelde tot diep in mijn binnenste hoe jaloers ik was. Dát was wat ik ook wilde, dát was waar ik naar verlangde. Mijn moeder stond naast me en sprak de legendarische woorden: 'Zo zijn wij niet.' Ik zie het hele tafereel nog voor me en hoor mijn moeders woorden nog steeds. Ik wist dat ze ongelijk had. Maar wat heel kenmerkend was voor mij: ik gaf geen reactie. Ik durfde niets te zeggen en ik deed er verder niets mee.

Wat die meiden met elkaar hadden, sprak me aan. Het liet saamhorigheid, veiligheid, koestering, geborgenheid en vreugde zien. Maar die woorden kon ik er nog niet aan geven. Het enige wat ik wist was: 'Ik wil ook die knuffel.' Maar knuffelen deden wij niet. Volgens mijn moeder waren wij niet zo. Voor ons geen uitbundigheid of geknuffel, dat was maar aanstellerij.

Toen ik had geleerd om mijn gevoelens en verlangens te benoemen, kon ik dat uitspreken naar Jezus. In een gebed

• dat iemand voor mij uitsprak – en daarin mijn verlangens
• benoemde – voelde ik mij voor het eerst gekoesterd en veilig.
• Zij sprak namens Jezus de woorden van koestering, bescher-
• ming en liefde over mij uit die ik als kind en als puber zo nodig
• had gehad. Ik hoefde geen bevestiging meer te verdienen. Ik
• kon gaan ervaren wat het was om verbonden te zijn. Verbonden
• met God, en verbonden met mijzelf. Dat was nog niet de
• volledige genezing van mijn innerlijk kind, maar er was een
• belangrijke stap gezet. Uiteindelijk heeft het erkennen en
• benoemen van die gevoelens jaren later geleid tot een schil-
• derij – dat ik al voor verschillende mensen mocht maken –
• dat de beschermende en koesterende liefde van God de
• Vader voor Zijn kind weergeeft.

HET VERHAAL VAN AGNES



| 79

Als ik terugdenk aan mijn kinderjaren, was ik een rustig en gevoelig meisje, snel begaan met anderen, met een slank figuurtje. Ik werd gepest in het dorp waar ik woonde en op het voortgezet onderwijs. Ook thuis voelde ik me niet veilig door pesterijen en wong ik me in allerlei bochten om erbij te horen. Ik ging over mijn eigen grenzen heen, en zonderde me steeds meer af. Eerst door niet meer te zeggen wat ik dacht of wilde, en daarna door me op te sluiten op mijn kamer. Ik werd niet serieus genomen en vaak kreeg ik te horen dat ik het verkeerd zag, ook al ging het over mijn gevoel.

Mijn eetstoornis begon al voor mijn pubertijd, maar toen ik eenmaal op kamers ging, ben ik helemaal gestopt met eten. Dit nam zulke ernstige vormen aan dat ik al gauw moest stoppen met mijn werk als verzorgende in de lichamelijke gehandicaptenzorg. Ik raakte depressief en verloor me in het sporten: iedere dag de halve middag en hele

avond. De rest van de dag kon ik alleen maar slapen. Ik kreeg last van paniekaanvallen, met name als ik buiten was. Ik slikte zoveel laxeermiddelen dat het mijn lichaam kapotmaakte en regelmatig moest ik naar het ziekenhuis om vocht toegediend te krijgen omdat ik nauwelijks dronk. Ik verlangde naar de dood en dat werd zo erg dat ik niet meer veilig over straat kon. Toen mijn nichtje stierf door zelfdoding was ik, naast het opspelende verdriet en de gevoelens van onmacht, heel erg jaloers. Mijn leven werd zo klein door de eetstoornis dat ik niets meer durfde. Ik had een erg laag zelfbeeld, ik vond mezelf waardeloos. Uitgaan deed ik niet. Enerzijds omdat ik niet wilde eten, maar nog meer omdat ik mezelf niet goed genoeg vond, ik hoorde er niet bij.

Heel mijn leven stond in het teken van niet eten en werd geregeerd door angst. Maar de mensen om mij heen zagen dat niet. Ik had altijd maskers op en lachte mijn problemen weg. Dit deed ik omdat ik geen aansteller mocht zijn van mijzelf. Altijd fluisterde er een stem in mij die me voorhield hoe slecht en waardeloos ik was, en dat mensen walgden van aanstellers.

Jarenlange therapieën en deeltijdopnames bij GGZ-instellingen volgden, met onder andere een opname in Rintveld, een eetstoorniskliniek. Toen ik bij laatstgenoemde kliniek wegging, kreeg ik mee dat dit het hoogst haalbare voor mij was en dat ze mij wel weer terugzagen om me op te lappen.

Ik was zonder hoop, maar toch dacht ik ook: Dit kán het toch niet zijn? Ik had bijna twintig jaar therapie gehad en aan mezelf gewerkt.

Die zomer was er de New Wine Zomerconferentie, een christelijke conferentie waar ik al veel jaren naartoe ging, maar waar ik nu eigenlijk geen zin in had doordat ik me hopeloos voelde. Ik wilde niet een hele week met God

bezig zijn terwijl ik mij zo slecht voelde. Ik voelde me niet veilig bij Hem, ik was te slecht.

Maar toen ik las dat er een seminar gegeven zou worden over eetstoornissen, was ik benieuwd of er nog iets interessants gezegd zou worden. Daarom schreef ik me toch in. De hele week was het prachtig zonnig, warm weer en juist op het tijdstip van de seminar regende het. Ik was alleen in mijn tent, de twijfel sloeg toe en ik wilde niet meer. Toch ben ik gegaan, en ik weet zeker dat het niet uit eigen kracht was. Terwijl ik het praatje van Elisabeth hoorde, voelde ik dat dit het ontbrekende stuk was. Dit was een heel andere aanpak dan ik in de reguliere zorg had meegemaakt.

Na afloop kreeg ik haar kaartje met de uitnodiging om haar deze conferentie nog te bellen. Ik durfde dat niet, maar stond ook in tweestrijd. In de samenkomst die avond zat zij precies voor mij, en mijn man spoorde mij aan om haar aan te spreken, waarop ik zei dat ik dat niet durfde. Als God wilde dat ik haar zou spreken, moest Hij er maar voor zorgen dat ze zich zou omdraaien.

Lang na het einde van de dienst – we zaten allebei op elkaar te wachten – draaide ze zich om en heb ik voor het eerst mijn verhaal en mijn angsten verteld en ontzettend gehuild. Ze gaf aan dat er wél hoop was en ik kreeg hoop.

Sindsdien coacht Elisabeth me. Het is een intensief traject en we hebben elke dag contact. Ze sprak goede woorden over me, net zolang tot ik ze hoorde. Ik werd echt gezien en gehoord, en wat er ook gebeurde – of ik nou terugviel of boos werd – ik merkte dat ze bij me bleef en me niet liet vallen. Langzaam kroop ik door middel van de gesprekken, gebedspastoraat en bevrijdingspastoraat, uit mijn eigen gevangenis en kon ik bij mijn gevoel komen. De banden van de dood zijn verbroken, ik kwam er los van! Ik heb geen doodsverlangens meer en kan weer

gewoon langs een spoor lopen of op de fiets een auto passeren. Ik ben mensen gaan vergeven om mezelf te bevrijden van de leugens die over mij zijn uitgesproken en die mij klein hielden.

Elisabeth moedigde me aan om een getuigenis te geven in de kerk en er kwamen zoveel positieve reacties op, dat we in mijn woonplaats nu ook een Eetclub 121 konden starten. Bij de Eetclub heb ik geleerd om er te mogen zijn in een groep. Ik heb een stem en ik mag gehoord worden; ik heb iets toe te voegen, ik ben niet alleen. Ik leerde om mijn focus te verleggen van slachtoffer naar volwassene. Ik leerde om andere keuzes te maken; wat er is gebeurd in het verleden is erg, maar dat speelt nu niet meer, het is mijn eigen verantwoordelijkheid hoe ik ermee omga.

Onze veelgebruikte leus is: 'niet denken, maar danken'. Niet naar binnen gericht zijn – op jezelf gericht – maar God dankbaar zijn. Nu ik dat doe, zie ik dat ik verander, mijn ogen zijn weer gaan stralen. Mijn laxeermiddelengebruik kon ik afbouwen en doordat ik een eetschema kan volgen, krijg ik meer vertrouwen in mijn lichaam. Ook al vind ik mijn gewicht nog te zwaar, ik weet dat het goed komt, want het draait niet om eten en gewicht, maar om hoe ik over mijzelf denk. Ik ben nog niet tevreden, maar voor nu is het goed.

God houdt zoveel van mij en jou dat Hij ons nooit kwijt wil. Voor eeuwig mogen we bij Hem zijn. Hij spreidt Zijn armen en je mag altijd bij Hem komen. Hij brengt mensen op je pad die je helpen om te groeien, van je houden en met je meelopen.

Ik las een poosje terug al mijn dossiers door en werd ontzettend verdrietig. Eindelijk zag ik in hoe de anorexia/eetstoornis me kapotmaakte. Het meisje waarover ik las, herkende ik niet eens! Ik leefde niet, maar was al dood. De eetstoornis is niet gewoon een lastig iets waarmee je

moet dealen, zoals hoofdpijn, het maakt je echt kapot! Mijn verleden heb ik onlangs ritueel verbrand. Alle papieren en dossiers zijn nu weg en er is een last van mijn schouders gevallen. De zwarte deken is weg en er is weer licht in mij. Ik heb er een filmpje van gemaakt met een toepasselijk lied als reminder voor de tijden dat het weer moeilijk zal zijn. Ik ben er nog niet, maar ik zit wel op de goede weg! En zoals Elisabeth altijd zegt: 'Het voelt niet altijd goed, maar 't gaat wel goed!'

Ik ben nu 40 en er is een groot deel van mijn leven aan mij voorbijgegaan. Maar ik krijg nu de kans om te ontdekken wie ik werkelijk ben. Ik weet nu dat ik er mag zijn, en dat ik mag schitteren. Ik verlang naar leven en naar het Leven. Ik ben nog niet helemaal los van de eetstoornis, maar ik ben goed op weg!

5. De genezing van je hart

A. JE BESCHADIGDE HART

'Van alles waarover je waakt, waak vooral over je hart, het is de bron van je leven' (Spreuken 4:23, NBV).

Je hart is belangrijk! In de Bijbel lezen we waarom je hart zo belangrijk is: het is de bron van je leven. Op fysiek vlak is je hart de motor die zorgt dat je leeft. Maar je hart is ook het centrum van waaruit je emoties en je geestelijk leven worden bestuurd. Het is dus belangrijk om goed voor je hart te zorgen. Wanneer Jezus ons het grootste gebod voorhoudt, noemt Hij daarin als eerste ons hart: 'En u zult de Heere, uw God, liefhebben met heel uw hart en met heel uw ziel en met heel uw verstand en met heel uw kracht. Dit is het eerste gebod. En het tweede, hieraan gelijk, is dit: U zult uw naaste liefhebben als uzelf. Er is geen ander gebod groter dan deze' (Markus 12:30-31).

Daarin ligt een opdracht om goed voor ons hart te zorgen. God wil dat we een liefdevol en overvloedig leven kunnen leiden en daarvoor hebben we een gezond hart nodig! Op fysiek vlak besteden we vaak goede zorg aan ons hart. We letten op wat we eten, we bewegen en gaan naar de dokter als we ons zorgen maken. Dat is prima natuurlijk. Maar wat de Bijbel ook zegt, en wat Jezus benadrukt, is dat we goed moeten zorgen voor ons hart als het centrum van ons geestelijk leven. En daar schort het nog weleens aan.

In het vorige hoofdstuk hebben we gekeken naar ons beschadigd innerlijk kind dat binnen in ons om aandacht vroeg. Wanneer genezing heeft plaatsgevonden, heb je een grote stap gezet op de weg van herstel. Jouw innerlijk kind zal niet meer op een negatieve manier om aandacht vragen. Maar wat nog steeds

wél om aandacht vraagt, is jouw hart. Jouw beschadigde hart wel te verstaan. Jouw hart loopt schade op door wat het meemaakt of heeft meegemaakt. Er kunnen nog wonden zijn die voortkomen uit of in relatie staan met het beschadigd innerlijk kind. Maar ons hart heeft ook op andere vlakken littekens en beschadigingen opgelopen. Ons hart raakt gewond door de gebrokenheid van het leven. Ons hart is kwetsbaar en wordt dus snel gekwetst. Wanneer er niet op tijd voor die kwetsuren wordt gezorgd, worden dat wonden. Of we nu jong, ouder of oud zijn, ons hart loopt voortdurend kans op verwondingen. Daarom is het goed om te weten dat er dagelijks 'hartzorg' mogelijk is voor herstel van beschadigde harten en ter voorkoming van nieuwe wonden.

Het Hebreeuwse woord 'lev' betekent 'het hart, de kern van je wezen, leven of moed'. Als de Bijbel zegt dat je hart de bron is van je leven, betekent dat dus dat je hart de kern van jouw wezen is van waaruit je leeft. Maar als jouw emotionele hart beschadigd is, is jouw kern beschadigd en kan het leven een zware opgave worden.

In dit hoofdstuk wil ik stilstaan bij ons hart als de bron van ons geestelijke en emotionele leven, en hoe een gewond hart zijn uitwerking heeft op ons gedrag.

Je hart

Meer en meer wordt wetenschappelijk bewezen dat ons fysieke hart letterlijk 'lijdt' aan onze emoties. Het lijdt aan weggestopte pijn, aan opgekropte boosheid, aan niet vergevingsgezindheid of aan allerlei angsten. Dr. Don Colbert⁶ schrijft daarover in zijn boek *Dodelijke emoties*. Hij vertelt dat er tijdens autopsies soms harten worden gezien die door verharde of verkalkte vaten zo hard als steen zijn geworden. Dat doet denken aan wat er in de Bijbel staat. In de Bijbel is te lezen dat harten verhard kunnen worden door zonde. Een hart dat jarenlang door emotionele pijn en de bijkomende stresshormonen verhard is – zo stelt Colbert – is een

⁶ Don Colbert, *Dodelijke emoties. Ontdek het verband tussen geest, ziel en lichaam dat kan genezen of doden*. Dunamis Publishing, Roermond 2005.

hart dat fysieke pijn ervaart, terwijl er allerlei weggestopte emoties aan ten grondslag liggen. Als we dus niet goed zorgen voor ons emotionele hart, heeft dat uiteindelijk gevolgen voor ons fysieke hart!

Ons hart is zoveel meer dan alleen maar een spier die bloed rondpompt. Ons hart reageert op wat we zien, horen of zelfs ruiken. Denk maar eens hoe je je 'van binnen vol vreugde voelt' wanneer je een geliefde of een pasgeboren kind ziet, mooie muziek hoort of een geur opsnuift die bepaalde herinneringen oproept. Het is je hart dat daarop reageert en je gezicht laat stralen, of je bedroefd maakt. In Spreuken 15:13 staat: 'Een vrolijk hart maakt een gezicht blij, maar door hartenleed wordt een geest neerslachtig.'

In zijn boek geeft Colbert een heel bijzonder voorbeeld waaruit blijkt dat ons hart blijkbaar echt in staat is om te voelen, te denken en herinneringen op te slaan. Ik citeer:

“Kan mijn fysieke hart dan echt voelen en denken?” zult u zich misschien afvragen. “Is mijn hart niet slechts een pomp?” Auteur en wetenschapper Paul Pearsall beschreef een voorval dat plaatsvond toen hij een internationale groep van psychologen, psychiaters en maatschappelijk werkers toesprak in Houston, in Texas. Hij sprak over zijn overtuiging dat het hart een centrale rol speelt in zowel het fysieke als het spirituele leven. Een van deze doktoren kwam naar voren om haar commentaar te leveren. Dit is wat zij, onder tranen, aan dr. Pearsall en de rest van de aanwezigen vertelde: “Ik heb een patiënt; een achtjarig meisje die het hart van een vermoord tienjarig meisje had gekregen. Haar moeder bracht haar naar mij toe toen ze 's nachts hysterisch begon te worden omdat ze droomde over de man die haar donor had vermoord. Ze zei dat haar dochter wist wie het was. Na verschillende sessies kon ik de realiteit van wat dit kind mij vertelde gewoon niet meer ontkennen. Haar moeder en ik besloten de politie te bellen en aan de hand van de aanwijzingen van het meisje werd de dader opgepakt. Door de specifieke bewijzen van mijn patiënte kon hij zonder moeite veroordeeld worden. De tijd, het wapen, de plaats, de kleren die hij droeg, wat het meisje dat hij vermoord had tegen hem

had gezegd... alles wat de kleine harttransplantatieontvanger had gezegd, klopte precies".⁷

In de Bijbel lezen we op verschillende plekken dat ons hart vergeleken wordt met een 'tafel' waarop iets wordt geschreven. Spreuken 3:4 bijvoorbeeld: 'Mogen goedertierenheid en trouw jou niet verlaten. Bind ze om je hals, schrijf ze op de tafel van je hart'. En vers 5 uit datzelfde hoofdstuk zegt: 'Vertrouw op de HEERE met heel je hart, en steun op je eigen inzicht niet.'

Je zou dus kunnen zeggen dat ons hart als een vel papier is waarop iets wordt geschreven, maar dat het ook inzicht heeft. Eigen inzicht, of inzicht dat er door een ander in is gelegd. Een hart kan vertrouwen, maar blijkbaar dus ook wantrouwen. Uit het voorbeeld van het achtjarige meisje en uit de Bijbel blijkt dat ons hart een 'opslagplaats' is van wat het meemaakt. Het is een belangrijke bron waarin zich van alles bevindt: emoties, herinneringen, verlangens, passies, pijn en onze motivaties. Als de Bijbel zegt dat ons hart de bron is van waaruit we leven, moeten we ons er dus goed van bewust zijn wat er in die bron aanwezig is. Want wat er in de bron ligt opgeslagen, bepaalt uiteindelijk ons leven.

| 87

In het hart van het achtjarige meisje lagen herinneringen opgeslagen aan een enorm trauma. Het zorgde ervoor dat het meisje nachtmerries kreeg en zich angstig en ellendig ging voelen. Haar hart vroeg om aandacht omdat er iets in zat dat gehoord en opgeruimd moest worden. De pijn die lag opgeslagen in haar hart door middel van herinneringen maakten haar ziek. Het laat zien dat de oorzaak van hoe we ons voelen, emotioneel en lichamelijk, in ons hart is terug te vinden. Alles wat we meemaken, alles wat we zien, horen en spreken is van invloed op ons hart. Daarom zegt de Bijbel: 'Bescherm je hart, waak over je hart omdat de kwaliteit van je leven ervan afhangt.'

De kwaliteit van jouw leven wordt momenteel nog beïnvloed door de eetstoornis – op een negatieve manier wel te verstaan. Hoe redelijk is het om aan te nemen dat er in jouw hart van alles

7. Paul Pearsall, *The Heart's Code*. Bradway Books, New York 1998.

ligt opgeslagen wat vraagt om aandacht? Wat serieus genomen wil worden en wat 'eruit moet'. Als jouw hart de bron van jouw leven is, is het belangrijk dat de bron schoon is. Dat er fris en schoon water in zit. Wanneer je put uit een bron met vervuild water en daarvan drinkt, word je ziek. Zolang jij rondloopt met een hart dat eigenlijk een vervuilde bron is, zul jij je ziek blijven voelen. Zolang jij er niet voor zorgt dat het vuil uit die bron kan worden opgeruimd, zul je blijven vasthouden aan een vriend die jou iedere keer tijdelijk uit jouw lijden verlost: de eetstoornis.

Zoals je de roep van het beschadigd innerlijk kind kon negeren door jezelf te troosten met allerlei lekkers, zo probeer je ook de pijn in je hart te verstoppen onder een laag eten: 'Wat je niet ziet en niet hoort, is er niet.' Ook al is je innerlijk kind geheeld, er is nog meer dat heling nodig heeft: je beschadigde hart.

Aandacht voor je hart

88 | Ons hart staat in direct contact met onze hersenen. Alles wat jouw hersenen waarnemen via je zintuigen, wordt rechtstreeks doorgegeven aan jouw hart. Zo kan jouw hart 'ineenkrimpen' bij het zien van afschuwelijke beelden op de televisie. Of de 'schrik slaat je om het hart' als je iets verdachts hoort. Je gaat huilen als je tijdens een begrafenis nabestaanden ziet huilen. Want jouw hart herinnert zich jouw verdriet, toen een dierbare van jou was overleden. Ons hart reageert op wat we zien, horen, ruiken, proeven of aanraken. En dat uit zich vervolgens in een lichamelijke reactie. Ons lichaam is echt één geheel. Het is prachtig ontworpen door de grote Kunstenaar.

God heeft ons dus zo gemaakt dat we aan ons fysieke lichaam kunnen merken dat ons 'innerlijk lichaam' lijdt. Die signalen moeten we serieus nemen omdat ze ons iets te zeggen hebben. Het feit dat je gaat eten of juist niet gaat eten, is een reactie op signalen van jouw 'innerlijk lichaam': je hart. Je reageert fysiek: je gaat eten of juist niet. Op het moment dat je de koelkast of de voorraadkast opendoet, zou je dus eigenlijk moeten denken: 'Hé, wat probeert mijn hart mij duidelijk te maken?' Het is niet meer je buik met daarin je innerlijk kind dat om aandacht vraagt, maar het is je hart.

De Bijbel zegt dat je hart een bron is. Uit een bron haal je water. Water is een voorwaarde om te leven. Jouw hart is een bron waaruit het water stroomt door jouw hele wezen. Jij, met alles in jou, wordt doordrenkt met het water uit de bron van jouw leven. Wanneer jouw bron vervuild is, wordt dus ook jouw hele wezen vervuild met het water uit de bron. Wanneer jouw hart 'vervuild' is met pijn, heeft dat zijn doorwerking op jouw hele wezen. Jij gaat leven vanuit die pijn. Je leeft met pijn en je gaat je pijnlijk gedragen. Je probeert natuurlijk die pijn te negeren en als dat niet langer lukt, ga je die pijn verstoppen, dus ga je eten. Maar daardoor voel je je weer schuldig. Je schaamt je, je voelt je ziek en misselijk. Je gaat spugen of laxemiddelen gebruiken om weer van al dat eten af te komen. En ook daar voel je je weer schuldig over. Je kruipt in bed, of je zakt voor de televisie. Wat je wilt, is ontsnappen, ontsnappen aan jezelf. Ontsnappen aan al die pijn van binnen waarvan je je niet bewust bent. Je voelt het alleen maar, en aan dat gevoel wil je ontsnappen.

Van het meisje met de harttransplantatie leren we dat we ons moeten realiseren dat ons hart vol zit. Het is gevuld met pijn, met opgeslagen woede, en met emoties die we niet konden uiten; met beschadigingen, aangebracht door denigrerende of afkeurende woorden, minachting, misplaatste grappen, afwijzing en vernietigende uitspraken. Met afschuwelijke beelden, met herbelevingen van trauma's en met de pijn van mishandeling. Natuurlijk zitten er ook prachtige dingen in ons hart. Goede herinneringen, vreugde en blijdschap. Maar het is een algemeen feit dat pijnlijke emoties de vreugdevolle emoties wegdrücken. Daardoor wordt onze vreugde zo snel alweer vervangen door pijn. Na een prachtige samenkomst, een conferentie, een feest of een ontmoeting kunnen we ons intens blij voelen, omdat ons hart is gebaad in goede dingen. Maar zodra we thuis zijn of geconfronteerd worden met ons dagelijks leven, worden we direct weer overvallen door pijn. Pijn die als een deken op ons daalt en als een olifant op onze borstkas zit. Even was je hart vol van vreugde, maar daarna kwam de pijn weer terug. Niet zo vreemd, toch? Je hart mag dan wel even gebaad hebben in vreugde, het is zelf nog steeds gevuld met pijn en smeekt je om je pijn los te laten. Het wil gezond zijn!

Een gewond hart

Jouw beschadigd innerlijk kind riep om vervulling van onvervulde verlangens. Jouw kind wilde gehoord worden, zodat het duidelijk kon maken wat het nodig had. Geen snoep en snacks, maar vervulling van verlangens. Het was dat innerlijke stemmetje dat jij iedere keer maar wegduwde.

Met jouw hart is het niet anders. Jouw hart is zwaar van pijn en roept: 'Neem mijn pijn serieus en heel de wonden in mijn hart.' Je volstoppen met eten of je onthouden van eten is niet de oplossing om die wonden te verzorgen en te laten genezen. Je hart baden in goede dingen lijkt een oplossing. Maar dat is maar een tijdelijke oplossing. Wat jij nodig hebt, is herstel en vernieuwing van je hart. Alleen dan wordt de bron van je leven een bron die zuiver en fris water geeft. Heel je wezen zal doordrenkt worden van dat goede water. Een geheeld hart is krachtig en vol leven. Zo'n hart zal ook gedrag voortbrengen dat vol leven en vol kracht is. Zo'n hart heeft geen eetstoornis meer nodig, want het is vrij, vol van liefde, vrede en vreugde!

90 |

In de Bijbel lezen we een prachtig verhaal over een vrouw met een gewond hart. We lezen hoe de vrouw veranderde toen Jezus haar gewonde hart serieus nam. Jezus zag haar hart en wist wat zij nodig had: levend water. Doordat zij gevuld werd met levend water, veranderde zij en kreeg zij nieuwe vreugde en hoop.

Uitgelicht

'Zo kwam hij (Jezus) bij de Samaritaanse stad Sichar, dicht bij het stuk grond dat Jakob aan zijn zoon Jozef gegeven had, waar de Jakobsbron is. Jezus was vermoeid van de reis en ging bij de bron zitten; het was rond het middaguur. Toen kwam er een Samaritaanse vrouw water putten. Jezus zei tegen haar: "Geef mij wat te drinken." Zijn leerlingen waren namelijk naar de stad gegaan om eten te kopen. De vrouw antwoordde: "Hoe kunt u, als Jood, mij om drinken vragen? Ik ben immers een Samaritaanse!" Joden gaan namelijk niet

met Samaritanen om. Jezus zei tegen haar: "Als u wist wat God wil geven, en wie het is die u om water vraagt, zou u hém erom vragen en dan zou hij u levend water geven." "Maar heer," zei de vrouw, "u hebt geen emmer, en de put is diep – waar wilt u dan levend water vandaan halen? U kunt toch niet meer dan Jakob, onze voorvader? Hij heeft ons die put gegeven en er zelf nog uit gedronken, en ook zijn zonen en zijn vee." "Iedereen die dit water drinkt zal weer dorst krijgen," zei Jezus, "maar wie het water drinkt dat ik hem geef, zal nooit meer dorst krijgen. Het water dat ik geef, zal in hem een bron worden waaruit water opwelt dat eeuwig leven geeft." "Geef mij dat water, heer," zei de vrouw, "dan zal ik geen dorst meer hebben en hoef ik ook niet meer hierheen te komen om water te putten." Toen zei Jezus tegen haar: "Ga uw man eens roepen en kom dan weer terug." "Ik heb geen man," zei de vrouw. "U hebt gelijk als u zegt dat u geen man hebt," zei Jezus, "u hebt vijf mannen gehad, en degene die u nu hebt is uw man niet. Wat u zegt is waar." Daarop zei de vrouw: "Nu begrijp ik, heer, dat u een profeet bent! Onze voorouders vereerden God op deze berg, en bij u zegt men dat in Jeruzalem de plek is waar God vereerd moet worden." "Geloof me," zei Jezus, "er komt een tijd dat jullie noch op deze berg, noch in Jeruzalem de Vader zullen aanbidden. Jullie weten niet wat je vereert, maar wij weten dat wel; de redding komt immers van de Joden. Maar er komt een tijd, en die tijd is nu gekomen, dat wie de Vader echt aanbidt, hem aanbidt in geest en in waarheid. De Vader zoekt mensen die hem zo aanbidden, want God is Geest, dus wie hem aanbidt, moet dat doen in geest en in waarheid." De vrouw zei: "Ik weet wel dat de Messias zal komen" (dat betekent "gezalvde"), "wanneer hij komt zal hij ons alles vertellen." Jezus zei tegen haar: "Dat ben ik, degene die met u spreekt." Op dat moment kwamen zijn leerlingen terug, en ze verbaasden zich erover dat hij met een vrouw in gesprek was. Toch vroeg niemand: "Wat wilt u daarmee?" of "Waarom spreekt u met haar?" De vrouw liet haar kruik staan, ging terug naar de stad en zei tegen de mensen daar: "Kom mee, er is iemand die alles van mij weet. Zou dat niet de Messias zijn?" Toen gingen de mensen de stad uit, naar hem toe' (Johannes 4:5-19, NBV).

Op het warmste moment van de dag gaat de Samaritaanse vrouw water putten. In die tijd was het de gewoonte dat vrouwen samen water gingen halen. Dat was veiliger (en gezelliger). Zo zorgden ze goed voor elkaar. Maar deze vrouw is alleen en ook nog eens op een moment dat het snikheet is. Ook dat was niet de gewoonte. Het was juist het moment waarop je je terugtrok in de schaduw en niet naar de bron ging. Dit alles spreekt van een diepe eenzaamheid, van een vrouw die haar eigen boontjes moet doppen. Als je de rest van het verhaal leest, zou je heel goed de conclusie kunnen trekken dat ze zich het gezelschap van andere vrouwen heeft ontzegd uit schaamte en schuldgevoel.

Als de vrouw bij de put aankomt, zit Jezus daar. Jezus, een Jood, zit bij een put in Sichar. Niet alleen zit Hij daar, maar Hij spreekt de waterputtende vrouw ook nog eens aan. Hoe bestaat het! Jezus is een Jood en zij een Samaritaanse. Dat was ongehoord. Jezus bevond zich bij wijze van spreken op verboden terrein. De vrouw weet dat er tussen hen eigenlijk een onoverbrugbare ruimte bestaat. Maar Jezus spreekt haar aan, tegen de regels in. En Hij ziet haar pijn en verdriet.

Jezus vraagt haar om een gunst, wil graag dat de vrouw hem iets van haar geputte water geeft. De vrouw weet niet wie Jezus is, ze kent Hem niet. Dat maakt haar heel terughoudend en ze schiet in de verdediging. Maar daar maakt Jezus snel korte metten mee door haar aan te spreken op haar onkunde: 'Als u wist wat God wil geven, en wie het is die u om water vraagt...' De vrouw stribbelt nog tegen door met tegenargumenten te komen ('Ja, maar...'). En dan vertelt Jezus haar wat zij nodig heeft: levend water.

Hij ziet de vrouw, weet hoe haar bron vervuild is, en wil met haar ruilen: haar vervuilde water ('Geef mij wat van jouw water te drinken') voor Zijn leven brengende water. De vrouw beseft dat ze dat water nodig heeft: 'Geef mij dat water, heer,' zei de vrouw, 'dan zal ik geen dorst meer hebben en hoef ik ook niet meer hierheen te komen om water te putten.' Als Jezus haar levend water geeft, hoeft ze nooit meer in haar eentje terug naar de bron om daar water te halen! Ze zal niet meer worden geconfronteerd met haar eenzaamheid, haar schuld en schaamte. En

ze realiseert zich dat ze zich nooit meer hoeft te vullen met water dat haar geen leven geeft. Wanneer Jezus haar vervolgens confronteert met de reden van haar gewonde hart: mislukte relaties, proef je geen pijn meer bij de vrouw. Geen wrok of bitterheid. Ze accepteert de reden van haar pijn en kan daar met geheelde ogen naar kijken. Waarom? Omdat ze bij Jezus was. Omdat ze met Hem sprak. Hij vroeg haar iets en zij gaf het Hem. Ze nam iets van Hém aan, en dat heelde onmiddellijk haar hart. Ze kan de waarheid onder ogen zien, zonder daar nog langer pijn bij te voelen. Nu haar hart vrij is, heeft ze ruimte om te luisteren naar Jezus. Ze ontvangt onderwijs van Hem en erkent de waarheid: ze heeft de beloofde Messias ontmoet.

Wanneer de discipelen terugkomen en ze Jezus en de Samaritaanse vrouw zien, zijn ze verbaasd. Misschien ook wel veront-rust. Maar ze zeggen niets. Ze zien het vuur en de vreugde in de ogen van de vrouw. Ze heeft al haar apathie verloren. Ze voelt zich als herboren en dat straalt ze uit. Wat ze meesjouwde op haar tocht naar de bron laat ze staan. Haar kruik laat ze bij Jezus achter, want die heeft ze niet meer nodig. Nooit meer. Ze rent terug naar het dorp en begint enthousiast te vertellen over Jezus, niet langer belemmerd door gevoelens van schuld en schaamte. Haar enthousiasme en vreugde werken aanstekelijk, want de mensen gaan met haar mee. Misschien omdat ze beseffen dat ook zij iets van Jezus nodig hebben.

| 93

De ontmoeting met Jezus herstelde de bron van het leven van de Samaritaanse vrouw. Haar hart ging schoon en fris water voortbrengen en daarmee kwam de vrouw tot haar bestemming: ze werd heel, vrij en ging vrucht dragen! Ze werd niet langer gehinderd door de wonden van haar hart. En daarom kon ze het voorwerp loslaten wat haar hielp te overleven. De waterkruik bleef achter bij Jezus, ze had hem niet meer nodig. De tijd van overleven was voorbij. Ze kon nu écht gaan leven.

Een prachtig verhaal dat ons weer leert hoe actueel en toepasbaar de Bijbel is. Hoe verlangend het hart van God is naar jouw genezing. God biedt je Zijn Zoon aan met daarin jouw genezing. Want daar waar de Zoon is, daar is genezing.

Ga voor genezing

Het meisje dat een harttransplantatie kreeg, werd ziek van de opgeslagen herinneringen in haar hart. Wanneer ontstond de gelegenheid voor herstel? Toen haar moeder haar meenam naar de psycholoog waar ze kon praten over wat zich in haar hart bevond. Toen duidelijk werd wát zich in haar hart bevond, gingen ze daarmee aan de slag. Ze gingen naar de instantie die voor rust kon zorgen: de politie. Het meisje kon de verantwoordelijkheid voor de herinneringen in haar hart op de plek leggen waar deze gelegd moest worden, en vervolgens haar hart tot rust brengen. Zo zorgde ze ervoor dat haar levensbron weer schoon was en die haar lichaam kon voorzien van zuiver water. Wanneer we willen genezen en willen loskomen van de eetstoornis, moeten we naar de plek waar ons hart genezen kan worden. Een psycholoog of een psychiater geneest ons hart niet. Zij kunnen ons inzicht geven in ons hart. Zij kunnen ons helpen om de wonden zichtbaar te maken die verstopt liggen onder al het eten en het puin dat we erop hebben gestort. Dus die hulp moet je zeker zoeken. Dat deed het meisje ook.

94 |

Inzicht verkrijgen kost tijd. En het kost energie en volharding. Het zal pijnlijk zijn omdat de wonden aangeraakt worden. Een hulpverlener kan je daarbij helpen en je terzijde staan. Maar hij of zij kan níet jouw wonden genezen. Ga daarvoor naar Hem Die jou gevormd heeft en jouw leven in Zijn hand houdt. Hij Die zelf de littekens draagt van de wonden in Zijn eigen lichaam, wil jouw gewonde hart verzorgen. Zijn littekens getuigen van het feit dat Hij niet opgaf. Ze laten zien dat Hij met jou meevoelt, en daarom weet wat jij nodig hebt. Jezus wil jouw hart helen door jouw pijn over te nemen, jouw wonden schoon te maken en ze te verzorgen. Hij draagt je als er een moment is dat je niet meer kunt staan en Hij roept je terug bij Hem als je wegloopt. Hij wil voor jou zijn zoals een herder die zorgt voor zijn schapen.

De goede herder zorgt

In Johannes 10 vertelt Jezus de gelijkenis van de goede herder. Het gaat over hoe de herder door de deur de schaapskooi binnenkomt en hoe de schapen zijn stem horen. Hij roept ze bij hun naam en leidt ze naar buiten. De schapen zijn afgestemd op de stem van de herder. Ze herkennen zijn stem direct. Er is sprake

van een relatie. Jezus vertelt ook dat er anderen zijn geweest, dieven en rovers. Zij zijn ook de schaapskooi binnengegaan. Maar de schapen hebben niet naar ze geluisterd. Zij waren 'onderdrukkers' en er was geen sprake van een relatie. In de verzen 9-11 zegt Jezus: 'Ik ben de Deur; als iemand door Mij naar binnen gaat, zal hij behouden worden; en hij zal ingaan en uitgaan en weide vinden. De dief komt alleen maar om te stelen, te slachten en verloren te laten gaan; Ik ben gekomen, opdat zij leven hebben en overvloed hebben. Ik ben de goede Herder; de goede herder geeft zijn leven voor de schapen.'

Ik heb weleens gehoord dat als een herder zijn schapen naar buiten leidt, hij in de deuropening gaat staan en de schapen tussen zijn benen laat doorgaan. Of dat echt zo is weet ik niet, schapen kunnen behoorlijk groot en breed zijn. Maar houd dat beeld toch maar voor ogen. De herder laat de schapen tussen zijn benen doorgaan zodat hij zijn handen over het dier kan laten gaan en voelen of er ergens plekken zijn of vuil zit dat er niet hoort. De herder zorgt voor zijn schapen, hij is goed voor ze. De herder wil dat zijn schapen *leven*, leven in gezondheid en overvloed. De schapen hebben er dan ook geen moeite mee om door die 'benenpoort' te gaan, ook al is het smal. Ze kennen de herder, en ze luisteren naar zijn stem. Hij zorgt voor ze en dat weten ze.

| 95

Jezus zegt ook dat er een tegenpartij is: een dief die erop uit is om de schapen te stelen, te slachten en ze verloren te laten gaan. Wat er met jouw hart gebeurd is, werd veroorzaakt door een dief! Een dief die erop uit is om jouw gezondheid en jouw leven te roven. Hij wil niet dat jij leeft, en zeker niet dat jij een vrucht dragend leven leidt. Je kende misschien de Goede Herder nog niet, of je kende Zijn stem niet, en daarom heb je geluisterd naar andere stemmen. Maar dat mag nu voorbij zijn. Je wilt niet langer dat je hart in beslag wordt genomen door een dief en zijn leugens. Je wilt leven in overvloed. Het leven dat God voor jou heeft weggelegd. Het mag helder zijn wat er moet gebeuren: vertrouw jezelf toe aan de Goede Herder. Laat Hem je hart in Zijn handen nemen. Hij wast alle vuil en pijn weg en verzorgt de wonden in jouw hart. Wees als een schaap, als een

hunkerend lam, en luister naar de stem van de Goede Herder. Laat je door Hem aanraken en verzorgen.

We kennen nog een andere herder. Een herder die ook spreekt over de Goede Herder. Het is herder David die de zorg van de Goede Herder heel treffend beschrijft in Psalm 23. In vers 5b van die psalm zegt David: 'Gij zalft mijn hoofd met olie.' Herders hadden in die tijd olijfolie bij zich om de wonden op de koppen van de schapen te verzorgen. De schapen liepen soms met hun koppen ergens tegenaan, of raakten verstrikt bij het grazen of tijdens de tocht en verwonden zo hun kop of poten. De herder smeerde dan die wonden in met olie zodat er geen vuil en vliegen bij konden komen. De wonden werden beschermd en konden zo genezen.

Als de Bijbel spreekt over olie wordt daar de Heilige Geest mee bedoeld. Wanneer Jezus jouw wonden ziet en daar Zijn bloed overheen laat gaan – Zijn bloed dat gevloeid heeft voor jouw pijn – worden die wonden schoon. Wat je daarna nodig hebt, is olie! Olie die jouw wonden toedekt waardoor ze kunnen genezen. Olie die jou vervolgens ook beschermt. Je begrijpt het: wat jij nodig hebt om schoon, heerlijk, fris water uit jouw levensbron te kunnen laten stromen is genezing en vervulling door de Heilige Geest, de Geest van Jezus. Wanneer jouw bron daarmee helemaal gevuld raakt, volgt daaruit gedrag dat in overeenstemming is met jouw genezen hart. Jij zult de eetstoornis niet langer meer nodig hebben omdat ook de wonden en de pijn zijn verdwenen!

96 |

Uitgelicht

Ik heb zelf ervaren hoe belangrijk het is dat de wonden in je hart geheeld worden. Toen mijn vriendin mij meenam naar Jan Zijlstra, mocht ik het eerste stuk heling van mijn hart ontvangen. Die heling kon er zijn omdat ik daar erkenning kreeg voor mijn pijn. Ik wist niet dat mijn hart gewond was, alleen maar dat ik mij ellendig voelde.

Ik voelde al jaren van binnen alleen maar pijn, alsof ik één grote boksbal was waarop ingebeukt werd. Ik had naar mijn gevoel overal blauwe plekken en was zo verschrikkelijk moe. Opgegroeid met een houding van 'niet zeuren, gewoon doorgaan en keurig in het gelid blijven lopen' wist ik niet beter of dat wat ik voelde was mijn eigen schuld. Dus moest ik zelf hard aan de slag. Nog beter mijn best doen en vooral maar veel bidden. Op een goede dag vertelde ik eens aan iemand dat ik ontzettend verward was, dat het voelde alsof ik uit twee delen bestond. Ik durfde het pas te vertellen na lang aarzelen. Want praten over gevoelens was niet iets wat ik geleerd had. Maar op die bewuste dag had ik de moed bij elkaar geraapt om iets te zeggen over mijn innerlijk. Toen ik vertelde hoe ik mij voelde, werd dat al snel weggewimpeld door de ander. De schouders werden opgehaald en er werd gezegd dat dat normaal was. Zo voelen zoveel mensen zich, dat hoort er gewoon bij, zeker als je kleine kinderen hebt. Gewoon iets leuks gaan doen en zorgen dat je goed slaapt, dan wordt het vanzelf wel beter. Nou, daar zat ik dan met mijn goede gedrag. Natuurlijk werd het niet beter. Mijn hart was gewond en zat vol pijn en verdriet (hoewel ik dat toen niet wist). Iets leuks doen en een nacht goed slapen was niet de oplossing.

Gelukkig nam mijn vriendin mij mee naar die genezingsdienst. Uit mijzelf was ik nooit gegaan. Toen het gebedsmoment gekomen was, kon ik op de vraag waar ik voor kwam, alleen maar snotterend uitbrengen: 'Ik denk dat het niet goed zit tussen mij en God.' (Dat moest toch wel, anders kon ik mij zo niet voelen.) Wat Jan Zijlstra zei, maakte dat ik brak: 'Er is jou veel verdriet aangedaan.' Ik hoorde niet meer wat hij verder zei, mijn vriendin gelukkig wel. Dat hij nog voor mij bad en mij zegende, weet ik nog wel, maar wat hij verder zei, hoorde ik niet meer. Het enige wat ik wist, was dat ik eindelijk mocht toegeven dat ik pijn had en dat het echt was. Ik stelde mij niet aan. Ik hoefde mij niet groot te houden. Er was een reden voor mijn intense moeheid, mijn ellendige gevoel en mijn eetstoornis. Ik had een gewond hart dat boordevol verdriet zat!

- Mijn hart was toen niet gelijk genezen, ik ging een proces in.
- Maar het genas! Wonden en pijn verdwenen. En ik had de
- eetstoornis niet meer nodig. Ik kan niet zeggen dat ik nooit
- meer pijn of verdriet heb; de gevolgen van de zonde zijn
- dagelijks voelbaar en merkbaar. Angst, afwijzing, teleurstel-
- ling en verdriet maken zeker deel uit van mijn leven. En dat
- zal blijven. Maar ik weet wél hoe ik ermee moet omgaan voor
- het een wond kan worden. Ik ken de Goede Herder en ik
- weet dat Hij ieder moment klaarstaat om mijn pijn aan te
- nemen, zodat ik Zijn genezing en kracht mag ontvangen.
- Ieder moment en iedere dag opnieuw!

B. LAAT JE HART HELEN – ZELF AAN DE SLAG

In dit deel ga je weer zelf aan de slag. Je hebt gelezen wat het betekent om met een gewond hart rond te lopen. Maar ook dat dat niet langer hoeft. Net zoals jouw innerlijk kind kon ontvangen wat het nodig had, kan ook jouw hart nu genezen worden. God wil jou helen en vernieuwen door middel van een gezond hart. Daarvoor is het nodig dat jij je hart aan Jezus laat zien. Hij nodigt jou uit met de woorden uit Spreuken 23:27: 'Mijn zoon, [of: mijn dochter] geef mij je hart.'

Hij wil dat je Hem je hart geeft omdat Hij voor jou wil zorgen: 'Werp al uw zorgen op Hem, want Hij zorgt voor u' (1 Petrus 5:7).

De volgende stap op de weg van herstel is: jouw gewonde hart aan Jezus laten zien, je voor Hem openstellen en aan Hem de pijn geven om vervolgens Zijn genezende liefde te mogen ontvangen en aan te nemen.

Stap 1: Accepteer je gewonde hart

Ongetwijfeld heb je – al lezend – nagedacht hoe het zit met jouw hart. Heb jij dingen meegemaakt die wonden hebben achtergelaten? Zitten er nog herinneringen in jouw hart die telkens weer naar boven komen? Voel je dan soms letterlijk de pijn in je hart? Blijf je je een slachtoffer voelen en vecht je nog steeds keihard om alle touwtjes vast te houden? Ben je moe van het strijden voor eigen recht?

Jezus zegt dan tegen jou: 'Laat los, en u zult losgelaten worden' (Lukas 6:37b)!

Om los te laten moet je eerst accepteren. Het is belangrijk voor jezelf dat je niet alleen denkt en weet dat je een gewond hart hebt, het is ook belangrijk dat je dat hardop zegt.

- Sluit je ogen en leg je hand op je hart. Komt tot rust, zucht maar eens een paar keer diep, en zeg maar zachtjes: 'Hart, ik voel je.' Voel de ontspanning en probeer vanuit je buik adem te halen. Laat je lijf 'er zijn'. Probeer je maar een voorstelling te maken van een gewond hart. Hoe het beschadigd is en in jou wacht op de tedere aanraking van Jezus. Als je ervaart dat je 'contact hebt' met je hart spreek je het toe, net zoals je dat met je innerlijk kind deed. Het is jouw hart en het vraagt om jouw erkenning.
- 'Hart, ik voel je. Ik zie je. Ik zie je wonden en ik voel de pijn. Het is genoeg geweest. Ik neem je serieus. En daarom gaan we naar Jezus om Hem voor jou te laten zorgen. Ik ga jou niet langer straffen door maar door te gaan. Ik kan het zelf niet oplossen. Ik heb Jezus nodig om jou te laten genezen.'

| 99

Stap 2: Krijg inzicht in de wonden van jouw hart

Net als bij het innerlijk kind is het belangrijk dat je concreet bent. Jezus wil dat je benoemt waar de pijn zit. Niet omdat Hij jou de pijn weer wil laten voelen, maar omdat Hij jou serieus neemt. Hij wil met jou in relatie staan en jou laten weten: 'Voor die pijn ben ik gestorven. Ik heb die pijn – en de wortel van die pijn – gedragen voor jou. Jij hoeft het niet langer vast te houden. Ik ben aan het kruis gegaan om jouw pijn weg te dragen.'

Neem voor onderstaande oefening – waarin je je pijn onder ogen gaat zien – de tijd. Ga het niet in één keer afwerken. Zeker niet wanneer je merkt dat het grote impact op je heeft. Doe er rustig een paar weken of maanden over als dat nodig is. Je kunt de oefening doen door er op vaste tijden voor te gaan zitten of juist wanneer je overvallen wordt door pijn en pijnlijke situaties. Het gaat om jou, doe wat bij jou past. Ook hoeft je deze oefening niet alleen te doen als je dat niet wilt of als je dat moeilijk vindt. Vraag of iemand je helpt en je de goede vragen stelt om inzicht te verkrijgen.

Waarschuwing vooraf

- Wanneer je teruggaat naar de pijnlijke situaties moet je er rekening mee houden dat wat je nu ziet of je herinnert vooral j ouw herinneringen en jouw beelden zijn. Als je iemand zou vragen die daarbij was hoe hij of zij terugkijkt op de betreffende situatie, zal daar een ander verhaal bij horen. Wees je daarvan bewust.
- Houd er rekening mee dat het om j ouw gevoel gaat dat bij die herinnering hoort en dat dat gevoel waar is. Ook al is het verhaal anders, ook al hebben anderen het anders ervaren. Het is jouw gevoel en jouw gevoel is waar, want het is jouw pijn. Het heeft daarom ook geen zin om alsnog te gaan discussi eren of jij gelijk hebt of een ander. Er is geen goed of fout. Waar het om gaat, is dat je jouw pijn erkent en dat wat jij voelt, wilt loslaten. Het is jouw hart en het is jouw wens om een gezond en geheeld hart te hebben, zodat jij van binnen helemaal gezond wordt en je daardoor niet langer vastzit in de pijn en de daarbij behorende eetstoornis.

100 |

Oefening

Vergeet nooit dat God er toen bij was, en nu ook. Vraag Hem dan ook iedere keer om wijsheid en inzicht: 'God, ik wil teruggaan naar pijnlijke momenten en situaties. Ik ben bang voor de pijn die dat oproept. U bent erbij. Laat mij zien wat gezien moet worden zodat ik het straks aan U kan geven.'

Haal pijnlijke situaties terug

- Haal de situaties weer naar boven waarvan je weet dat ze je pijn deden. Wat gebeurde er, wat werd er gezegd, of wat werd er niet gezegd? Hoe werd er naar je gekeken en wat werd er gedaan?
- Schrijf de situaties op, kort of uitgebreid, net wat goed voor jou is en het proces. Als je er tekeningen bij wilt maken, is dat goed. Jezus wil jouw hart helemaal, dus hoe concreter jij bent, hoe liever Hem dat is. Dan kan de genezing ook helemaal compleet zijn.
- Probeer bij elke situatie kernwoorden op te schrijven die weer geven wat jou het meest raakte.

Hoe voelde je je?

- Probeer de gevoelens terug te halen die bij die pijnlijke situaties hoorden. Voelde je je gekwetst, geïntimideerd, onvrij, schuldig of schaamde je je? Voelde je je gemanipuleerd, gekleineerd, niet gezien of gehoord? Of voelde je je niet serieus genomen, eenzaam of voor gek gezet? Schrijf alle woorden die bij je opkomen op.
- Misschien ga je, door de verschillende situaties opnieuw onder ogen te komen, wel merken dat er voortdurend één of twee woorden centraal staan die jouw pijn en jouw pijnlijke gevoelens verklaren of benoemen.

Hoe reageerde je?

Wat deed jij in reactie op wat er gebeurde? Hoe reageerde je? Liet je het gaan, verstopte je het? Heb je het gebagatelliseerd? Heb je anderen gerustgesteld? Heb je er met anderen over gesproken? Zo ja, hoe werd er gereageerd? Ging je eten, extra sporten en/of zorgde je ervoor dat je nog minder at? Welke afspraken maakte je in je hoofd? Schrijf ook dat op.

| 101

Hoe had je willen reageren?

Wanneer je geen reactie hebt gegeven, weet je dan nu nog wat je had willen doen? Waarom heb je niet gereageerd zoals je zou willen? Hoe voelde je je daarover? En hoe voelt dat nu?

Probeer te benoemen

- Je bent nu enige tijd bezig geweest met inzicht te krijgen in je hart. Ik hoop dat je daardoor al merkt dat de 'akker van jouw hart' vol met stenen en onkruid zit dat opgeruimd moet worden. Dat kost tijd, energie en kan pijn doen, maar realiseer je dat er vervolgens vruchtbare grond overblijft waarop iets nieuws kan groeien.
- Probeer voor jezelf op te schrijven hoe jouw pijnlijke wonden heten. Is het afwijzing, is het minderwaardigheid. Is het teleurstelling, is het...

Al deze wonden en hun bijbehorende pijn hebben je veel energie gekost. Ze hebben veel vreugde geroofd en aandacht gevraagd. Het is tijd om ze los te gaan laten en je hart te laten helen.

Stap 3: Laat je hart in gebed aan Jezus zien

Het is duidelijk welke wonden er in je hart zitten. Je bent misschien de pijn nog sterker gaan voelen. Je hebt gehuild om wat er gebeurd is, om wat je hebt gedaan, of juist niet hebt gedaan. Maar je mag het nu echt gaan loslaten.

Ter voorbereiding

Zorg dat je op een comfortabele plek zit of staat. Ga niet liggen. Het is belangrijk dat je een actieve houding aanneemt. Je hebt besloten iets van jezelf weg te geven. Bid met open handen. Als je een medebidder hebt, kan hij of zij je open hand vasthouden.

Het kan helpen om jezelf de situatie voor te houden waarin je wilt toegeven aan een eetbui, of waarin je net een eetbui hebt gehad. Geen fijn beeld, maar dat is wel de situatie waarin je Jezus wilt uitnodigen.

Zie jezelf zitten: hunkerend naar eten, terwijl je dat niet mag van jezelf, of juist vol en misselijk in een hoekje van de bank. Jezus komt naast je zitten. Het is als met de vrouw bij de bron: Jezus ziet jou en Hij vraagt jou iets. 'Was het lekker?' of: 'Wanneer heb je voor het laatst gegeten? Want kind, ik zie de honger in je ogen.' Hij kijkt naar jou en Hij weet wat je van Hem nodig hebt. Vertel Hem maar je pijn en je wonden in de volgende gebeden.

3a: De situaties bij Jezus brengen

'Heer Jezus, hier ben ik. U bent dicht bij mij. Dank U wel daarvoor. Heer, mijn hart doet pijn. Het zit vol wonden. Al die wonden maken dat ik dingen doe die ik niet wil doen. Jezus, ik wil het niet meer. U kent mijn hart. U heeft gezien wat er gebeurd is. U was erbij en daar dank ik U voor. U kijkt mij in de ogen en ik voel mij veilig bij U. U neemt mij serieus. Heer, ik belijd dat ik mijn hart zo lang niet serieus heb genomen. Ik ben maar doorgegaan met zelf doen. Maar ik kan niet meer. Ik wil U vertellen wat er is gebeurd waardoor mijn hart gewond geraakt is, zodat de herinneringen gekleurd gaan worden door Uw liefde. U wilt alles van mij. Dit is wat er is gebeurd.

Dank U dat U erbij was en dank U dat U dit nu opnieuw met mij wilt beleven. Ik wil hen vergeven die een rol hebben gehad in

deze situatie, zij wisten niet wat het met mij deed. Zij waren zich niet bewust van mijn pijn. Jezus, ik vergeef in Uw naam en ik zegen hen. Amen.'

3b: Je hart aan Jezus laten zien

'Jezus, hier is mijn hart. U heeft gezien wat er gebeurd is. U kent mij en U kent mijn hart. Hier zijn de wonden die mijn hart hebben verwond (noem de wonden bij naam). Deze wonden hebben mij onderuit gehaald, mijn vreugde en mijn energie geroofd. Ik wil het niet meer, Heer, ik wil leven. Leven met een geheeld hart. Leven vol vreugde. Hier ben ik. Ik ben van U, mijn hart is van U. Neem het in Uw handen en laat Uw bloed gaan over de wonden. Heer, Uw bloed reinigt mij nu. Ik voel hoe Uw liefde mijn hart binnendringt. Heer, ik ontvang Uw genezing. Ik hoef mijn gelijk of mijn recht niet te halen. Ik wil U recht doen door Uw genezing aan te nemen.

Vul mij met Uw Geest, zalf mijn hart met Uw Geest, maak het helingsproces compleet door mij meer en meer te vullen met Uw Geest. Heer, ik dank U dat U doorgaat met het genezen van mijn hart. Dank U dat de bron van mijn leven weer schoon is, dat er fris en schoon water stroomt. Maak het overvloedig, Jezus, zodat er stromen van levend water uit zullen stromen en ik zo tot zegen kan zijn.

Heer, ik heb niets anders nodig dan Uw liefde, Uw levende water. Ik heb de eetstoornis niet meer nodig, want U hebt mijn wonden genezen. U draagt mijn pijn weg en ik ontvang in plaats daarvan Uw kracht door Uw Geest. Dank U dat U mij Uw Geest van liefde en kracht geeft. Amen.'

Stap 4: De grote ruil

Deze gebeden zul je je eigen moeten maken. (Gebruik meer en meer je eigen woorden.) Je zult ze misschien regelmatig moeten blijven bidden wanneer je merkt dat de wonden nog niet zijn genezen. Blijf Jezus danken voor Zijn genezing. Dat is echt wat Hij wil voor jou: een nieuw hart en een nieuwe geest. 'Een nieuw hart zal Ik u geven en een nieuwe geest in uw binnenste; het hart van steen zal Ik uit uw lichaam verwijderen en Ik zal u een hart van vlees geven. Mijn Geest zal ik in uw binnenste

geven' (Ezechiël 36:26-27a, NBG '51). Op een dag zul je merken dat je vrij bent van pijn en dat je hart geheeld is.

We leven in een wereld waar satan nog steeds heerst. Hij zal ons blijven confronteren met de gebrokenheid van dit leven. Maar prijs God! We mogen weten dat de Geest van Jezus in ons woont. Wij hebben het hart van Jezus en Jezus is groter dan satan: 'Lieve kinderen, u bent uit God en u hebt hen overwonnen, want Hij Die in u is, is groter dan hij die in de wereld is (1 Johannes 4:4).

Je zult in je leven nog steeds geconfronteerd worden met pijn en moeite. Je weet nu wat je moet doen: geef het direct aan Jezus en ontvang Zijn heling. Doe dat direct, voor het weer een wond wordt. Jezus legt ons zelf uit hoe we dat moeten doen. In Mattheüs 11:28-30 zegt Hij: 'Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast bent, en Ik zal u rust geven. Neem Mijn juk op u, en leer van Mij dat Ik zachtmoedig ben en nederig van hart; en u zult rust vinden voor uw ziel; want Mijn juk is zacht en Mijn last is licht.'

104 |

Vaak horen we zeggen: 'Je moet je rugzak met pijn en moeiten bij het kruis neerzetten, je moet het aan Jezus geven.' Ja, dat moet je, maar dat is niet genoeg! Jezus zegt dat we Hem iets moeten geven: ons verdriet, onze moeiten, onze zonden, onze wonden en onze lasten om vervolgens iets van Hem aan te nemen: Zijn genezing, Zijn genade, Zijn vreugde, Zijn geduld, Zijn bevestiging, Zijn en vul maar in. Dat waarmee de boze jou confronteert, geef je aan Jezus en je neemt van Jezus precies het tegenovergestelde aan. Zo blijft jouw hart gezond en beschermd. Wanneer je Jezus je pijn geeft en niets van Hem aanneemt, wordt je hart leeg. Ja, dat is fijn, maar dan zal satan het proberen zo snel mogelijk weer te vullen met pijn. Zorg dat je een vol hart houdt, vol van levend water, vol van woorden van leven door de grote wisseltruc!

HET VERHAAL VAN LAURENS, PARTNER VAN...



Ik was verliefd op een zelfstandig meisje dat me in het weekend van het station ophaalde in de grote auto van haar ouders. Ze werkte hard tijdens de dag-, avond- en weekenddiensten in de zorg. Ze woonde op zichzelf bij een hospita en hield waar ik van hield: wandelen over het strand en door de duinen, en nog liever: in de bergen. Ze had energie voor tien. Ik was (en ben nog steeds) heel trots op haar. Zelfstandig, knap, lief en begaan met anderen. Het viel me eerst helemaal niet op. Ze was wel erg dun, maar ze at gewoon... dacht ik. We zagen elkaar meer, en dan zie je ook meer. Het viel me op dat als ze at, het heel weinig was en ze sportte zoals een topatleet niet eens doet. Mijn vriendin had een eetprobleem...

En nu? Ik snapte er niks van. Waarom zou je niet eten? En nog gekker: waarom niet drinken? Ze kon het me niet uitleggen. Chaos in haar hoofd, of zoiets. Steeds meer teruggetrokken, in huis blijven en vervolgens in bed blijven liggen, diep onder de dekens. Holle blikken. De gesprekken verstomden. Ze werd depressief. Haar eenzaamheid was als een donkere deken.

De hulpverlening had een behandelplan waarmee je in een jaar je doelen gehaald moest hebben. Je kon een verlenging krijgen van nog een jaar, maar dan moest het wel over zijn. Ik wist toen al: dit klopt niet! Maar mijn hoop was gevestigd op de kleine stapjes van verbetering. Die kwamen en gingen weer. Therapeuten kwamen en gingen ook weer. In de ups en downs probeerde ik mee te bewegen. Ik beloofde dat ik tot haar 80^e voor haar zou zorgen. En dat ze daarna voor mij moest zorgen. Ik hield van haar en daar zou geen ziekte tussen komen. En ik hou nog steeds zo van mijn vrouw. Van buiten bleef ik sterk, beheerst, en probeerde alles onder controle te hebben. Ik

kon de knop goed omzetten: werk en privé gescheiden. Op m'n werk deed ik energie op. Als ik thuiskwam, viel de deken van depressiviteit van mijn vrouw over mij heen. Had ik meer energie nodig? Dan werkte ik gewoon harder.

De GGZ stelde een opname voor in Rintveld, een kliniek gespecialiseerd in eetproblemen. Die tijd van opname was een rare tijd. Eerst was ik verdrietig, later vond ik het fijn. Even niet zorgen. Even niet tegen die depressie oplopen. Het voelde gelijktijdig als oneerlijk en als falen. Mijn vrouw knapte op en de kliniek was veilig voor haar met mensen om haar heen die haar begrepen. Toen ze thuiskwam, pakte ze de draad goed op, ondanks haar angst. Maar na enkele weken ging het weer mis. Een gesprek met Rintveld over hoe nu verder, eindigde ermee dat we er rekening mee moesten houden dat dit het zou zijn voor de rest van haar leven. Even wat beter, dan weer een opname... Rintveld stuurde ons terug naar de huisarts. Als het misging, moest hij maar weer contact opnemen met Rintveld. Was dit het nu? Zo zou het echt niet verder kunnen gaan. De depressie was levensbedreigend geworden. De huisarts was met ons hevig bezorgd. Maar we gingen naar de zomerconferentie van New Wine. Daar zou iemand komen vertellen over eetproblemen. Toen ze daar was geweest, vertelde ze me dat ze kort contact had gehad met de spreker, Elisabeth. Mijn vrouw had daarna nog een gesprek en de volgende dag had ik ook een gesprek met haar. In dat gesprek klonk de nieuwe hoop hard door. Het hart van mijn vrouw was stuk. Dat moest van binnenuit genezen. Het eetprobleem is een buitenlaag. Ze bood aan om ons te helpen en ik wist het zeker: God gaat iets doen! We hoeven niet verder te zoeken.

Het startte met een driedaagse retraite en daarna waren er elke dag gesprekken. Er was sprake van hevige emoties en wisselende stemmingen. De depressie vocht terug. Ik nam meer afstand, want ik vertrouwde erop dat ze in goede

handen was. Maar ik kon niet dealen met de snelle stemmingswisselingen. Door harder te gaan werken dacht ik nieuwe energie op te doen, maar achteraf weet ik dat het niet zo was. Ik raakte langzaam maar zeker uitgeput van het harde werken. En plotseling overleed haar vader. Bij het condoleren na de begrafenis stond ik tegen een muur geleund en ik voelde me zwaar belabberd. Enkele dagen erna, net voor de zomervakantie, heb ik mij op mijn werk ziek gemeld. Een burn-out. Ik had lang voor een enorme golf gesurft, en toen ik werd stilgezet, kwam de golf over mij heen. En dan val je in de kolkende zee.

Intussen gaat het beter. Ik weet nu dat ik in onbalans raakte. Ik maakte mij jarenlang te veel zorgen. En was te vaak de verzorger. Ik werkte veel te hard en had geen hobby's. Er was geen 'derde' plek waar ik energie uit kon halen. Nu het beter gaat met mijn vrouw, hebben we meer gesprekken en besef ik dat ik minder uit haar handen had moeten nemen. Met hulp van een coach, gebeden en spontane ontmoetingen – en niet te vergeten de wijze woorden van mijn vrouw die dit al heeft doorleefd – krijg ik langzamerhand zicht op hoe de balans kan worden hersteld. Ik ga veel vaker de natuur in. Want daar houd ik van! Ik leer om de zorgen los te laten, maar ook te vragen wat ik nodig heb. Een lied dat me de afgelopen maanden diep raakte, is: 'No longer slaves'.

'I am no longer a slave of fear, I am a child of God.' Met die focus wil ik in het leven staan. Ik ben een kind van God... en Hij heeft het overzicht. Ik mag loslaten en vertrouwen!

6. Herstel door verandering van je denken

A. DE KRACHT VAN JE DENKEN

Door de heling van je beschadigd innerlijk kind is er rust en ruimte in jou ontstaan. Nu ook jouw hart aan het herstellen is, zijn we bij een volgende stap in het genezingsproces aangekomen: de genezing van je denken. Het gaat hierbij om bewustwording van het belang van je denken, hoe het komt dat je zo denkt en de gevolgen van jouw manier van denken.

108 |

Ook al is er al veel van binnen veranderd, je merkt dat de onrust in je hoofd nog niet is verdwenen. Je gedachten draaien steeds maar door en door. Je wordt doodmoe van al dat 'gedenk' en je hebt soms het gevoel alsof je hoofd in een enorme deken is gewikkeld. Een deken die – als je niet oppast – jou helemaal gaat bedekken en je uiteindelijk het gevoel geeft dat je niet meer vooruit kunt. Dat je je zo voelt, heeft alles te maken met jouw manier van denken. Met al die gedachten in jouw hoofd die maar blijven malen. Gedachten die onder andere draaien om eten: Wanneer mag ik weer eten? Hoeveel kan ik eten? Wat kan ik eten en wat kan ik niet eten? Of gedachten die je veroorzaken: Je hebt weer te veel gegeten; Je hebt weer gespuugd; Je hebt het weer fout gedaan. Je bént fout, fout, fout! Je kunt niets en je stelt niets voor.

Wees je ervan bewust dat jouw gedachten jouw leven bepalen. Jouw gedachten bepalen zelfs wie je bent! Door jouw manier van denken bepaal je hoe je je voelt en wat je doet. Hoe en wat je denkt is dus van grote invloed!

De stap van vernieuwing van je denken is heel belangrijk in het helingsproces. Deze stap kan heel confronterend zijn. In dit hoofd-

stuk gaat het over jouw zelfbeeld. Over hoe jij naar jezelf kijkt. Over hoe jij over jezelf denkt en welke waarde jij aan jezelf toekent.

Nu er steeds minder pijn van binnen is die om aandacht vraagt, zal het straks makkelijker voor je worden om bewuste stappen te gaan zetten als het gaat om een nieuw eet- en leefritme. Want dat is uiteindelijk het laatste traject op de weg van herstel. Maar voor je zover bent, ligt er dus wat betreft jouw denken nog een opdracht. Elke stap heeft zijn tijd nodig en overhaasten heeft geen zin. Alles heeft z'n uur zegt de Bijbel, en dat is ook in dit geval zo.

Jouw denken is belangrijk

De Bijbel bewijst zichzelf als het Boek der boeken. Het is het boek dat ons leert hoe we totale genezing kunnen ontvangen en in vrijheid kunnen leven. Ook als het gaat om onze manier van denken. In Spreuken 23:7 staat in de King James Version: 'For as he thinketh in his heart, so is he.' Vertaald naar het Nederlands: 'Zoals een mens denkt in zijn hart, zo is hij (of: zo wordt hij).'

Mooi hoe de Bijbel ons hoofd met ons hart verbindt. Deze bijbeltekst maakt duidelijk dat ons hoofd en hart samenwerken en dat die samenwerking maakt wie we zijn. Onze identiteit ligt in ons denken en in wat zich afspeelt in ons hart. Wat de Bijbel door dat ene zinnetje in Spreuken 23 zegt, is: Wees je ervan bewust dat jouw gedachten jouw leven bepalen. In jouw denken ligt jouw motivatie en jouw overtuiging. En deze bepalen wie je bent en wat je doet.

| 109

De psychologie heeft deze wijsheid uit de Bijbel overgenomen door in de cognitieve therapie te werken met het 4G-schema: gebeurtenis – gedachten – gevoel – gedrag.

Zo'n 4G-schema helpt om inzicht te krijgen in onbewust gedrag. Onbewust gedrag dat bijna automatisch is gekoppeld aan dingen die we meegemaakt hebben en aan bepaalde situaties. Maar het helpt ons net zo goed om te leren dat ons denken van invloed is op ons gevoel en vervolgens op ons gedrag. Ons gedrag is dus niet een losstaand feit. Hoe we denken bepaalt wat we doen. En wat we doen laat zien hoe we denken.

Daarom is het belangrijk om inzicht te krijgen in je gedachtenpatronen en om te leren hoe je je gedachten kunt sturen of kunt 'loskoppelen' van gebeurtenissen uit het verleden.

De Talmoed verwoordt het zo:

*Gedachten zijn krachten.
Let op je gedachten, want ze worden je woorden.
Let op je woorden, want ze worden je acties.
Let op je acties, want ze worden je gewoontes.
Let op je gewoontes, want ze worden je karakter.
Let op je karakter, want het wordt je bestemming.*

De kracht van jouw gedachten reikt veel verder dan jij wellicht denkt. En niet alleen jouw gedachten hebben kracht, ook wat jij uitspreekt heeft scheppingskracht. Hoe jij over jezelf spreekt, is hoe jij in je hart over jezelf denkt. Hoe jij denkt over jezelf en spreekt over jezelf zet iets in beweging! En welke beweging dat is, is natuurlijk heel belangrijk. Het werkt iets goeds uit of iets verkeers.

110 |

Om tot volledig herstel te kunnen komen, is het belangrijk om te weten dat je ziekmakend kunt denken. Jezus wil ook jouw manier van denken genezen zodat jouw innerlijk herstel volledig zal zijn. Dan verandert ziekmakend denken in leven gevend denken, en zijn al jouw innerlijke bronnen toegerust tot gezond en overvloedig leven.

• • • *Uitgelicht*

• • • Het is bewezen dat het hart een eigen onafhankelijk zenuwcentrum heeft. De eigen zenuwcentra van hart en hersenen laten hart en hersenen samenwerken. Het hart 'luistert' naar de commando's van de hersenen en geeft een reactie daarop aan de hersenen en andersom. Er is een wisselwerking tussen hoofd en hart. Omdat ze dus ieder als het ware zelf kunnen nadenken, zal je wil eerst overwegen naar wie er wordt geluisterd; naar het hoofd of naar het hart. Vanuit die over-

- weging zal ons lichaam reageren. Hier bewijst de wetenschap
- wat de Bijbel ons al lang heeft geleerd: we zijn één geheel.⁸

Wat jouw hersenen gedaan hebben

Onze hersenen werken eigenlijk als een koffiemolen. Al vanaf de conceptie slaan onze hersenen allerlei emoties, indrukken, gebeurtenissen, woorden, beelden en herinneringen op. Dat is een voortdurend proces. Zowel ons onderbewustzijn als ons bewustzijn pikt van alles op en dat gaat allemaal in de koffiemolen. De koffiemolen is voortdurend aan het malen en de gemalen koffiebonen komen als poeder in het bakje terecht dat onder aan de koffiemolen hangt. Met andere woorden: wat je als losse koffieboontjes in de koffiemolen hebt gestopt, komt er vervormd weer uit. De boontjes zijn niet meer herkenbaar als aparte koffiebonen. Ze vormen met elkaar één geheel als koffie.

Al jouw indrukken en ideeën, al jouw waarheden, al jouw opgeslagen beelden, alle woorden die over jou zijn uitgesproken, alle verwachtingen, herinneringen, verliezen, gevoelens, en ga zo maar door, zijn als de losse koffiebonen. Op een bepaald moment is dat tot één brij 'gemalen'. De brij van alles wat jouw hersenen hebben opgeslagen, is vervormd tot één beeld dat jouw zelfbeeld werd. Je begrijpt dat wanneer er veel ondeugdelijke koffiebonen in de molen zijn gegaan, samen met koffiebonen die er niet in hoorden, dat de koffie daar niet beter van is geworden. Als er ook nog eens veel gruis, steentjes en andere rommel doorgaat, krijg je heel onzuivere koffie. Niet lekker. Het smaakt niet naar koffie en het is het uitspugen waard. Zo is jouw zelfbeeld door alles wat er in jouw hoofd is terechtgekomen, bewust of onbewust gevormd en misvormd. Jouw zelfbeeld is een onzuiver beeld.

De gevolgen van jouw denken

Het is pijnlijk dat je bent gaan geloven dat dit zelfbeeld waar is. Dat zelfbeeld dat is opgebouwd uit alles wat in jouw denken

8. Meer hierover is te lezen in het boek van dr. David Servan Schreiber, *Uw brein als medicijn*. Kosmos Uitgevers B.V., Utrecht/Antwerpen 2013.

werd geplant kan jou uiteindelijk doodziek maken. En vaak gebeurt dit helaas ook. Het is niet de eetstoornis die je ziek maakt, maar het is je negatieve zelfbeeld. Je zelfbeeld haalt jou voortdurend naar beneden; het kleineert en intimideert, en het geeft jou het gevoel dat je er niet toe doet en dat de wereld beter af zou zijn zonder jou. Je wordt depressief en je ziet het leven niet meer zitten.

Het zelfbeeld dat zich in jou heeft gevormd, b n jij niet. Het is een zelfbeeld dat niet bij jou hoort, maar dat zich heeft gevormd in jouw denken en zich op die manier aan jou heeft opgedrongen. Je was niet bij machte om de leugens te herkennen. Je was niet bij machte om onwaarheden te neutraliseren. En je wist niet hoe je opmerkingen en gedachten onschadelijk kon maken. Bovendien waren het ook nog vaak opmerkingen van mensen met autoriteit. Je moest wel geloven wat ze zeiden, want zij konden het weten. Je was je niet bewust van wat er in jouw hoofd gebeurde. Net zoals de mensen om jou heen dat waarschijnlijk ook niet doorhadden. En zo werd jouw misvormde zelfbeeld langzaam opgebouwd; steen voor steen, zoals een gebouw. Het ging zo langzaam dat je niet doorhad dat het gebeurde. Maar op een dag werd je wakker en voelde je: ik kan niet meer, ik kan zo niet meer met mijzelf leven. Het is waar wat de Bijbel zegt: 'Zoals een mens denkt in zijn hart zo is hij, of zo wordt hij.' Als jouw leven geregeerd wordt door jouw negatieve zelfbeeld, dan w rd jij negatief. Wanneer jij ervan overtuigd bent dat het misvormde zelfbeeld waar is, dan zul je daarnaar gaan leven. En doordat je ernaar gaat leven, zul je er in blijven geloven! En zo is de cirkel rond.

Hoe werkt het in de praktijk?

Stel, iemand heeft ooit tegen jou gezegd dat je dom was omdat je iets niet kon. Dat hakte er behoorlijk in en deed pijn. Maar je haalt je schouders op en denkt: Gauw vergeten, hij begrijpt het zelf niet. Maar die opmerking is ondertussen met de bijbehorende pijnlijke gevoelens opgeslagen in jouw emotionele systeem. (Je hebt de gedachte niet verworpen en ontkracht met de waarheid, maar ergens opgeslagen.) Een volgende keer maakt iemand een opmerking waardoor jouw alarmbellen gaan rinkelen. Op de ene of andere manier triggert die opmerking de pijn-

lijke gevoelens naar aanleiding van de vorige opmerking. Je hoort alleen maar: 'Je bent dom', en je voelt: 'Au, doet zeer'. Terwijl er niet expliciet wordt gezegd of bedoeld dat je dom bent. Je reageert op een signaal in het heden met de belasting vanuit het verleden. Ondertussen gebeurt dat nog een keer en ben je extra gevoelig geworden. Alles wat er nadien gezegd wordt, ga je scannen: klinkt hierin door dat je dom bent? Het is natuurlijk heel logisch dat je zo alert bent geworden, want je wilt niet de pijn voelen die bij die gedachte hoort. Daarom draaien je hersenen overuren en staan al je zintuigen op scherp. Doodmoe word je ervan. Wanneer je niet hebt geleerd om op tijd de gedachte 'ik ben dom' te neutraliseren en onschadelijk te maken met de waarheid, ga je op een bepaald moment ook werkelijk denken dat je dom bent. Nog maar een stapje verder of je zegt van jezelf dat je dom bent!

Het begon met een zinnetje van drie woorden dat als een zaadje in je denken werd gezaaid. Het wordt begoten met nog een paar (ontactische) opmerkingen die jij interpreteert als 'ik ben dom' en dat geeft groei. Jij bemest die groei nog eens door erover te blijven doormalen. Je gaat piekeren en piekeren en je denken blijft er onbewust mee bezig: 'Als iedereen zegt dat ik dom ben, ben ik dat misschien ook wel.' Het zaadje groeit uit tot boven de grond en wanneer het niet wordt uitgerukt, wordt het uiteindelijk een boom die verschrikkelijke vruchten voortbrengt. Vruchten die je ziek maken! Die vruchten zijn kort gezegd allemaal negatieve gedachten over jezelf, die je voor waar bent gaan aannemen. Het gaat om gedachten van afwijzing, minderwaardigheid, teleurstelling, woede, wrok en uiteindelijk bitterheid.

| 113

Je begrijpt dat én een verkeerd zelfbeeld in jouw hoofd, én een gewond en pijnlijk hart én een beschadigd innerlijk kind jouw hele wezen konden vullen met pijn. En wat je toen nodig had, was een pijnstiller: de eetstoornis.

Je zelfbeeld en de eetstoornis

Je zelfbeeld is af te leiden uit je manier van denken, je gevoel en je gedrag. Die drie zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. De

eetstoornis speelt daarin een rol doordat je uiterlijk hierin is betrokken. Je zelfbeeld wordt als het ware zichtbaar via je lijf.

Bij anorexia gaat het erom zo dun en zo licht mogelijk te zijn, want je voelt je dan ook letterlijk licht. Wie jij echt bent is verdwenen en je kunt zo heel lang functioneren. Jouw verstoorde zelfbeeld is zo enorm 'afgeslankt' dat hij niet meer voelbaar en merkbaar is. Met het verdwijnen van vet is ook jouw zelfbeeld verdwenen. Dus blijft er nog één ding over: niet aankomen. Want aankomen gaat jouw zelfbeeld veranderen. Je weet nu wat je hebt, en ondanks alle vermoeidheid en lichamelijke kwalen, functioneer je. Ze moeten je vooral met rust laten. Jij leeft in jouw wereld en daar is het veilig.

Mensen met anorexia hebben geen eetstoornis omdat ze in eerste instantie zo dun mogelijk wilden zijn. Met hun verstoorde eetgedrag merkten ze dat ze hun gevoelens konden beïnvloeden waardoor ze zich prettiger gingen voelen.

114 |

De mensen die lijden aan boulimia, of zich overeten, worstelen net zo goed met hun zelfbeeld. Mensen met boulimia zijn niet altijd zwaar of dun. Je ziet het dus niet altijd. Misschien is hun worsteling nog wel moeilijker. Ze voelen hun pijn en gaan eten, maar willen dat gelijk weer kwijt. Ze gaan extreem sporten, vasten of overgeven, gebruiken laxemiddelen of plaspillen. (Dit geldt ook vaak voor anorexialijders.) Alles moet er weer uit.

En wat dus in alle hevigheid weer terugkomt, is hun gevoel, want dat zit er nog steeds. Maar nu komen daar ook nog gevoelens van schuld en schaamte bij. En zo blijft de cirkel bestaan en blijven ze de schone schijn ophouden. Niemand die hun worsteling ziet omdat hun gewicht aardig gelijk blijft. Terwijl ze van binnen zijn opgebrand...

Mensen die zich overeten, geen gekke trucjes uithalen en dus zwaarder worden, verbergen op die manier vaak hun negatieve zelfbeeld. Het wordt zichtbaar dat ze niet goed in hun vel zitten. Maar dat geven ze meestal niet toe. Je ziet bij hen heel sterk wisselende buien. Maar ook heel vaak maskergedrag: ze kunnen prima mensen voor de gek houden met hun grappen, gevatheid, humor en gezelligheid. Ze weten zich goed te verzorgen

en zien er goed uit, maar ondertussen worden ze van binnen verteerd.

Stel dat er niets bekend was over innerlijke pijn, dan zou de eetstoornis gezien kunnen worden als gedrag. Verkeerd gedrag. Als dat zo zou zijn, dan hoefde alleen het eetgedrag maar worden aangepast. Mensen met een eetstoornis willen niets liever dan van de eetstoornis zien af te komen. Ze vinden het afschuwelijk om er in vast te zitten. Daarom hebben ze zeker al wel honderd keer geprobeerd hun gedrag aan te passen, maar het haalt niets uit. En dat klopt ook. Een eetstoornis verdwijnt niet door gedrag aan te passen. Want gedrag is het gevolg van denken en voelen. Wanneer je je gedrag aanpast, verandert even je gevoel, maar niet je denken. De eetstoornis aanpakken door te sturen op gedrag, is een aanpak die voortkomt uit een vastberaden wilsbesluit. Dat is niets anders dan controle uitoefenen. Je gaat daarmee in tegen de manier waarop God je heeft geschapen. God heeft je gemaakt als één geheel. Wanneer het ergens in jouw lichaam niet goed gaat, heeft heel jouw lichaam daarmee te maken.

| 115

Een verwrongen zelfbeeld is een belangrijke reden waarom de eetstoornis zich kon ontwikkelen. Dat verwrongen zelfbeeld dacht je te veranderen door goed te eten. Terwijl die beschadiging alleen maar kan worden opgelost door je innerlijk te laten genezen. Met het beschadigde kind en je gewonde hart heb je de 'gevoelskant' bij Jezus gebracht. Wat nog rest is je manier van denken laten vernieuwen. Wanneer jouw denken wordt vernieuwd, ontstaat er een nieuw zelfbeeld. Jouw ware identiteit wordt dan zichtbaar. Jij mag dan worden zoals God jou heeft bedoeld. En als dat vorm gaat krijgen, zul je volledige genezing en ware vrede gaan ervaren.

Een nieuw beeld vormen

Jouw denken heeft een beeld van jou gevormd op basis van heel veel verkeerde informatie. Dat misvormde zelfbeeld gaan omvormen is moeilijk omdat er in onze hersenen twee 'kapers' zitten. In het limbische systeem zitten twee amygdala. In deze amygdala liggen herinneringen opgeslagen. Herinneringen die met name met angst te maken hebben. Wanneer er in het heden

opmerkingen gemaakt worden, zullen onze amygdala als eerste die opmerkingen opvangen, filteren en toetsen. Wanneer de gemaakte opmerking ook maar enigszins lijkt (door toon, houding, uitspraak, situatie of inhoud) op een pijnlijke opmerking uit het verleden zal er op de nieuwe opmerking gereageerd worden vanuit de pijnlijke herinnering uit het verleden. Zo blijven oude, pijnlijke herinneringen in stand, kom je nooit los van oude denkbeelden en zal je zelfbeeld niet kunnen veranderen. Je denken wordt voortdurend gegijzeld. En dat is knap vermoeiend.

Als ik hier dus zeg dat je zelfbeeld moet veranderen, zou je al bij voorbaat moe kunnen worden. Terwijl je al zo moe bent. Je denken draait de hele dag al in kringetjes rond en je probeert voortdurend de moed erin te houden. Hoe moet je dan ook nog een ander zelfbeeld gaan creëren, terwijl je eigen hoofd je saboteert? Het goede nieuws is dat jij helemaal niets hoeft te creëren. Juist niet. Want als jij zelf een beeld zou moeten vormen zou het geen beeld worden naar Gods beeld. Dan zou het een zelfbeeld worden naar jouw eigen beeld. Toen God ons schiep, schiep Hij mensen naar Zijn beeld. Hij wil niets liever dan jou vullen met Zijn liefde en jou herstellen naar Zijn beeld. Dát is het zelfbeeld dat jij nodig hebt.

116 |

Het moeilijke van deze stap is dat jij moet gaan loslaten. Jij moet jouw valse zelfbeeld loslaten. Dat is lastig. Je weet nu wat je hebt en ook al is het pijnlijk, het is van jou en het is bekend. Je weet niet wat ervoor terugkomt als je het loslaat. Dat kan een angstig gevoel zijn. Het vraagt vertrouwen en geloof. Geen geloof in mensen, maar geloof in jouw hemelse Vader die jou Zijn geliefde kind en vriend noemt. God vraagt of jij Hem wilt vertrouwen. Hij vraagt of Hij jou mag vormen naar het beeld dat Hij van jou heeft. Dat beeld komt voort uit Zijn gedachten over jou. En dat zijn goede gedachten. Gedachten van vrede en hoop; gedachten van bevestiging en heelheid.

‘Ik immers, Ik ken de gedachten die Ik over u koester, spreekt de HEERE. Het zijn gedachten van vrede en niet van kwaad, namelijk om u toekomst en hoop te geven’ (Jeremia 29:11).

God wil jou toekomst geven. Een toekomst zonder eetstoornis en vol hoop en vrede. Omdat dat Zijn gedachten over jou zijn. Vanuit Zijn goede gedachten gaat Hij jou vernieuwen en herstellen.

De verandering van je denken

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

Uit deze tekst spreekt rust. Een heerlijk gevoel! We kunnen alle verwachtingen van anderen gaan loslaten en ons laten veranderen door te ontdekken dat God goed is. We moeten veel minder afhankelijk gaan worden van wat anderen van ons verwachten. Of wat ze van ons willen, of wat de wereld van ons wil. Maar ons meer gaan richten op wat God zegt en wil. Want wat God zegt en wil is goed, welbehaaglijk en volmaakt.

Loslaten wat anderen denken en van ons verwachten is verschrikkelijk moeilijk. Dat geldt voor iedereen. We zijn namelijk op een bepaalde manier allemaal verslaafd. We zijn allemaal 'verslaafd aan goedkeuring'. Bewust of onbewust doen we verschrikkelijk hard ons best om de goedkeuring van anderen te ontvangen. Door die goedkeuring ontvangen we zegen: 'Je mag er zijn.' We hebben allemaal die zegen, die bevestiging nodig. We willen allemaal gezien, gehoord en erkend worden. Ter bevordering van jouw herstel is het goed om Paulus te leren naspreken: 'Maar hoe u of een menselijke instelling over mij oordeelt interesseert me niet, en hoe ik over mezelf oordeel telt evenmin. (...) Het is de Heer die over mij oordeelt' (1 Korinthe 4:3 en 5, NBV).

Dat is de vernieuwing die ons denken geneest: ons denken richten op God. Ons vasthouden aan hoe Hij naar ons kijkt en hoe Hij over ons spreekt. Hij spreekt woorden van liefde, van trouw, van hoop en erkenning over jou uit. Iedere keer wanneer jij geconfronteerd wordt met een gedachte die jou neerdrukt of naar beneden haalt, mag je die delen met God: spreek je denken vrij en neem Zijn woorden van bevestiging, liefde, waarde

en hoop aan. Laat zo jouw denken en jouw hart vullen met goede gedachten waardoor jouw zelfbeeld meer en meer afgestemd wordt op hoe God naar jou kijkt. De 'kapers' in jouw hoofd moeten op deze manier de gegijzelde gedachten gaan loslaten, en zo wordt jouw denken vrij.

Uitgelicht

Wat mij heeft geholpen om mijn denken te laten vernieuwen is het lied 'Als een hert dat verlangt naar water', gebaseerd op Psalm 42.

*Als een hert dat verlangt naar water,
zo verlangt mijn ziel naar U.
U alleen kunt mijn hart vervullen,
mijn aanbidding is voor U.
U alleen bent mijn Kracht, mijn Schild.
Aan U alleen geef ik mij geheel.
U alleen kunt mijn hart vervullen,
mijn aanbidding is voor U.*

Op een bepaald moment drong het tot mij door wat er stond: 'U alleen kunt mijn hart vervullen.' Voor het eerst snapte ik dat God de enige was die mij kon geven wat ik nodig had. Ik had dit lied al zo vaak gezongen, maar nu pas begreep ik wat er stond. Daar begon voor mij de vernieuwing van mijn denken: God, U alleen. Niets en niemand anders kan mij geven wat ik nodig heb, ook al doe ik nog zo mijn best. Zo werd God meer en meer de bron waaruit ik ging putten, ik mijn denken ging vullen. Het hielp mij mijn verwachtingen van anderen los te laten en om alleen maar lief te hebben. Veel lief te hebben, want er was liefde genoeg! Ik wist dat ik volkomen geliefd was en iedere dag opnieuw gevuld kon worden met de overvloedige liefde van Jezus om zo, op mijn beurt, anderen lief te hebben. Ik hoefde mij er alleen maar voor open te stellen, het te ontvangen, te aanvaarden en ervan uit te delen.

B. ANDERS LEREN DENKEN EN HERSTEL ONTVANGEN – ZELF AAN DE SLAG

Om ons denken te vernieuwen moeten we eerst weten wat we denken en hoe we denken. Want pas wanneer je dat weet kun je die gedachten 'gevangennemen' en ze bij God brengen. Het proces van inzicht krijgen in je denken kost tijd. Tijd en aandacht. Je zult daar heel bewust mee moeten omgaan. Dat is jouw deel in dit proces. Om je daarbij te helpen kun je een gedachtenschema gaan bijhouden.

Opdracht: inzicht verkrijgen

Maak op een blad papier of in een digitaal document vier kolommen.

In de eerste kolom zet je bovenaan: 'Gebeurtenis', in de tweede: 'Gedachten', in de derde: 'Gevoel,' en in de vierde: 'Gedrag'. Probeer nu zo vaak mogelijk, liefst iedere dag, in te vullen hoe jouw gedachten en gevoelens waren, met het daarbij behorende gedrag. Je kunt dat heel gedisciplineerd iedere dag doen, of in bepaalde situaties (bijvoorbeeld na een eetbui). De bedoeling is dat je zo inzicht gaat krijgen in jouw manier van denken en gaat proberen te herleiden waarom jij naar de eetstoornis grijpt of zou willen grijpen.

| 119

Hieronder wat suggesties om het invullen concreet te maken.

Gebeurtenis/situatie/uitspraak

- Wanneer
- Wie
- Wat
- Waar
- Waarmee

Gedachten

- Wat was je eerste gedachte naar aanleiding van de gebeurtenis/uitspraak?
- Zijn het meerdere gedachten die om aandacht vragen? Schrijf ze kort op.

Onderstreep of accentueer de gedachte die de 'stoorzender' is.

Gevoel/stemming

- Benoem het gevoel dat de gedachte opleverde.
- Spelen verschillende gevoelens een rol? Benoem ze.
- Geef een score aan de verschillende gevoelens (van 1-10, waarbij 1 staat voor 'niet aanwezig' en 10 voor 'heel erg aanwezig'). Zo kun je aflezen welk gevoel de overhand heeft. Bijvoorbeeld: 'Ik voelde mij vanmorgen zenuwachtig omdat ik een sollicitatiegesprek had. Toen ik een vraag niet goed kon beantwoorden vond ik mijzelf heel dom en voelde ik mij klein'. Als je terugkijkt naar de ochtend kun je een score geven aan 'zenuwachtig', 'dom' en 'je klein voelen'. Het is heel goed mogelijk dat dit verschillende scores oplevert. Het gevoel 'zenuwachtig' geef je bijvoorbeeld een 4 omdat je tegen jezelf kunt zeggen: 'Iedereen die gaat solliciteren is zenuwachtig.' Je gevoel 'dom' geef je misschien wel een 6. Je kunt ook hierbij relativeren door tegen jezelf te zeggen dat iedereen wel eens een antwoord niet weet. Maar het gevoel 'ik voel mij klein' geef je wellicht een 8 of een 9. Dit gevoel is niet meer te relativeren en te nuanceren omdat dit echt 'jij' bent op dat moment. Zo krijg je inzicht in je gevoelens en gedachten – met hun kracht - en kun je ze gaan benoemen.

120 |

Gedrag

- Wat deed je?
- Wat zei je?
- Welke houding nam je aan?

Tip!

- Wees je bewust van uitspraken die een 'absolute waarheid' in zich lijken te hebben. Denk maar aan uitspraken als 'Jij ook altijd', 'Jij bent nu eenmaal zo', of 'Dat doe je nu altijd', 'Ben je nu alwéér...' Door dit soort uitspraken kun je geblokkeerd raken omdat er een oordeel uit spreekt. Neem ze niet voor waar aan, maar onderzoek waar de uitspraak vandaan komt.
- Wees je ook bewust van mensen die het beste en het slechtste in je naar boven halen. Waar komt dat vandaan? Wat raken deze mensen in jou aan? Probeer daar eerlijk in te zijn. Wat zeggen ze of wat doen ze waardoor jij geïrriteerd of zelfs boos kunt worden? Of wat zeggen ze waardoor jij juist groeit en blij

wordt? Wees je bewust van de gebieden in jou die gevoelig zijn voor wat mensen zeggen of doen.

Uitgelicht

Ik heb bijvoorbeeld bij mijzelf gemerkt dat ik me aan sommige mensen ontzettend kan ergeren. Toen ik mijn eigen hart onderzocht, merkte ik dat één van de dingen die ik tegenkwam jaloezie was! Door wat ik ontdekte, merkte ik ook waar mijn verlangens lagen. Dat hielp mij om vergeving te vragen, om die ander te gaan zegenen en om mijn verlangens met God te delen. Ik kreeg inzicht in mijn hart en in mijn denken. Daardoor leerde ik mijzelf en mijn valkuilen weer een beetje beter kennen.

Hoe nu verder?

Het onderzoeken van je gedachten en je gevoelens blijft je hele leven lang doorgaan. Op dit moment ontdek je wat je grootste pijnpunten zijn, welke leugens je bent gaan geloven en wat jou misvormd heeft. Dat kunnen gevoelige punten blijven, maar dat is niet zo erg. Het houdt je afhankelijk van God.

| 121

Satan zal jou blijven verleiden om weer te gaan geloven in leugens. Hij is de vader van de leugen en zal zijn uiterste best doen om jouw vrede en vrijheid te roven door middel van leugens en misleidingen. Wees je daarvan bewust, maar laat je geen angst aanjagen! Jij bent niet van hem, je bent van Christus. Je bent betaald en gekocht met Zijn bloed. Zijn hand rust op jou en Hij beschermt jou met Zijn liefde tegen de aanvallen van satan. Weet dat je door het bloed van Jezus een nieuwe schepping bent. Daarin mag je rusten. Jezus woont in jou en vernieuwt jou van binnen uit. Dag na dag, na dag.

‘Daarom, als iemand in Christus is, is hij een nieuwe schepping: het oude is voorbijgegaan, zie, alles is nieuw geworden’ (2 Korinthe 5:17).

De eetstoornis is niet langer een probleem. Jouw gevoelens en jouw manier van denken zijn de terreinen waarop je zult worden aangevallen. Satan zal door zijn leugens en misleidingen jou proberen terug te trekken in jouw misvormde zelfbeeld. Bescherm je hart en je denken door je vast te houden aan de waarheid: 'God zegt dat ik van waarde ben. Hij kroont mij met eer en glorie. Hij beschermt mij met Zijn hand en Hij spreekt goed over mij' (naar Psalm 8:6).

Uitgelicht

In de kelders van je ziel schuilt nog een rebel, je oude mens. Satan zal die rebel proberen aan te moedigen om in opstand te komen tegen de nieuwe mens in jou. De vraag is naar wie jij luistert. Het volgende verhaal kan je helpen om helder voor ogen te houden dat jij een keuze hebt.

Een oude Cherokee indiaan vertelde zijn kleinzoon het volgende: 'Mijn zoon, er is in ons allemaal een strijd gaande tussen twee wolven. De ene wolf heet 'Kwaad'. Hij is de verpersoonlijking van angst, jaloezie, hebzucht, protest, minderwaardigheid, leugens en egoïsme. De andere wolf heet 'Goed'. Hij is vreugde, vrede, liefde, hoop, menselijkheid, goedheid, bewogenheid en waarheid. De kleinzoon dacht hierover na en vroeg: 'Opa, welke wolf wint?' De oude man antwoordde zijn kleinzoon: 'Degene die je voedt.'

Bidden

Bidden is belangrijk. Bidden is heerlijk! Het is in de intimiteit met God komen, en dat mag op een heel natuurlijke en ontspannen manier. Net zoals je praat met een vriend of vriendin. Bidden is niet zo ingewikkeld. Je hebt geen volzinnen of mooie woorden nodig. Bidden is uitwisselen. Het is jouw hart en jouw gedachten delen met God en van Hem aannemen wat er in Zijn hart ligt. Bidden geeft vrede en bescherming. Bidden met God maakt dat je volledig tot rust kunt komen omdat Hij door jullie contact, jullie relatie, jou Zijn rust kan geven. Hij zorgt voor jou en Hij

strijdt voor jou. Jij hoeft niet meer te strijden, dat doet Hij wel. Hij verlangt naar jou met alles wat jou bezighoudt, want jij gaat Hem aan het hart.

Het is goed om je destructieve zelfbeeld in gebed toe te vertrouwen aan God en het daarmee los te laten. Net zoals bij de gebeden voor je innerlijk kind en je gewonde hart is het goed om dat heel concreet te doen. Er zijn twee gebeden die je kunnen helpen bij het bidden voor de genezing en vernieuwing van je denken. Een gebed om je vervormde zelfbeeld aan God te geven en een gebed om vernieuwd te blijven denken door elke gedachte krijgsgevangene te maken die niet naar Gods wil is.

‘Want al wandelen wij in het vlees, wij voeren geen strijd naar het vlees. De wapens van onze strijd zijn immers niet vleselijk, maar krachtig door God, tot afbraak van bolwerken. Want wij breken valse redeneringen af en elke hoogte die zich verheft tegen de kennis van God, en wij nemen elke gedachte gevangen om die te brengen tot de gehoorzaamheid aan Christus’ (2 Korintiërs 10:3-5).

| 123

Misschien heb je voor jezelf al helder hoe jouw zelfbeeld zo misvormd is geraakt, of misschien heb je de oefeningen nodig om daar inzicht in te krijgen. Dat is voor het eerste gebed niet direct nodig. Waar het eerst om gaat, is dat je je realiseert en ook accepteert dat jouw zelfbeeld vervormd is.

Voor de volgende gebeden gelden de eerder beschreven richtlijnen (in de vorige hoofdstukken).

Gebed om je vervormde zelfbeeld aan God te geven

Accepteer je huidige zelfbeeld en geef het over aan God in gebed:

Trouwe God, hier ben ik. Ik voel mij moe, ontredderd en verward. Ik weet nu hoe dat komt. Al die jaren dat ik worstelde en streed, heb ik gestreden tegen mijzelf. Ik heb mij al die jaren vastgehouden aan een beeld van mijzelf dat niet Uw beeld van mij is. En ik wil dat niet meer.

Ik dank U dat U trouw bent. U bent trouw aan U zelf en trouw aan mij. Ik belijd dat ik de waarden, de oordelen en de uitspraken van anderen voor waar heb aangenomen. Ik belijd dat ik ze ben gaan koesteren en ze niet heb getoetst aan Uw waarheid. Vergeef mij, God. Dank U voor Uw genade en vergeving. Dank U dat U er al die tijd bij was en net zo goed verdriet had van wat er gebeurde. Dank U, dat U mij de ogen hebt geopend.

Vader, hier is mijn zelfbeeld. Hier is hoe ik mijzelf zie. Hier is hoe ik spreek over mijzelf, hier is hoe ik denk over mijzelf *(Vertel God maar hoe je jezelf ziet. Hoe jouw beeld van jouzelf er uitziet.)* God, ik wil dit niet langer meer vasthouden. Ik geef het U.

Dank U wel dat U het van mij aanneemt en het ver weg draagt. U gooit het in de zee en daar landt het in de diepste diepten. Het is niet langer van mij.

124 |

Vader, vul mij met Uw liefdevolle gedachten over mij. Met Uw vrede. Vul mij met meer van U zodat Uw beeld in mij gestalte mag gaan krijgen. Vader, mijn identiteit ligt niet in hoe ik eruitzie. Niet in wat anderen over mij zeggen of in wat ik kan of doe. Mijn identiteit ligt in Jezus. Ik wil blijven in Zijn liefde. Zodat alles wat van Hem is ook van mij is. Zo hebt U het gewild.

Dank U voor zoveel liefde. Dank U voor zoveel bevestiging. Dank U dat U mij zegent. In Uw Vaderlijke zegen ligt mijn zelfbeeld. Vader, ik wil niet langer leven in afhankelijkheid van de zegen van anderen, maar in de afhankelijkheid van Uw zegen.

Ik laat de eetstoornis los. Ik laat al mijn negatieve gedachten los, mijn zelfveroordeling en mijn vernietigende ideeën over mijzelf. Ik ben niet bang om te vallen als ik loslaat, want U vult mij onmiddellijk met Uw liefde zodat ik rechtop kan blijven staan. Dank U wel.

God, U strijdt voor mij, daarom mag ik rusten in Uw vrede en in Uw trouw. Dank U wel voor Uw liefde. Ik houd van U. Amen.'

Gebed om vernieuwd te blijven denken

Wanneer je verstoorde zelfbeeld in de diepste zee is gegooid, wordt je hoofd als een 'opgeruimd' huis. Er is ruimte ontstaan. De Bijbel zegt daarover dat je een schoon huis niet leeg moet achterlaten. Satan zal proberen dat opgeruimde huis opnieuw te vullen met rommel. Blijf daarom je 'opgeruimde huis' gevuld houden met goede gedachten – gedachten van God over jou.

Bid iedere dag voor bescherming van jouw denken en maak iedere dag elke gedachte krijgsgevangene die niet naar Gods wil is en blijf jouw denken vullen met Gods woorden en Zijn beeld over jou. Zo blijft jouw geestelijk huis op orde. Het volgende gebed kan je helpen hoe je iedere dag (en op elk moment van de dag) storende, moeilijke, ingewikkelde, misleidende en leugenachtige gedachten bij God kunt brengen en zo vernieuwd mag worden in je denken. Bid hardop. Satan hoort zo de waarheid en moet met zijn leugens afdruipe!

'Trouwe God, Vader in de hemel, U regeert! Ik verlang ernaar dat U regeert in mijn denken. Waar U regeert, is geen plek voor leugens en aanklachten. Daar is ook geen plek voor wrok, boosheid en bitterheid.

| 125

Vader, iemand sprak woorden van ... over mij en dat deed pijn ... (noem moment, persoon en woorden). Ik geef de woorden en de pijn aan U. Dank U dat U ze van mij overneemt en ze ver weg doet. In mijn gedachten vormden zich allerlei beelden en reacties. Woorden van veroordeling en verweer kwamen naar boven. Dat wil ik niet. Hier is mijn verkeerde reactie. Ik geef het aan U.

Ik vergeef ... de woorden die hij/zij sprak. Ik wil mij door die uitspraken niet laten gevangenzetten of gijzelen. Ik ben vrij. Ik zegen hem/haar en dank U voor wie hij/zij is. Hij/zij ... is Uw geliefde kind.

Vader, vul mij met Uw bevestiging, vul mij met Uw vrede, met Uw vreugde. (Noem concreet de woorden die je van God nodig hebt. Dat is vaak precies het tegenovergestelde van de impact van de woorden die over je zijn uitgesproken.)

Dank U dat U mij opricht en verheft. U kroont mij met eer en glorie. Dank U wel. Amen.'

Dit gebed kun je het beste direct uitspreken, nadat je pijnlijke woorden hebt gehoord of misleidende afbeeldingen hebt gezien. Zorg dat je gedachten niet vervuild worden en zo snel mogelijk weer gezond zijn.

HET VERHAAL VAN RENATE



Ik ben Renate en ik ben 31. Tot mijn tiende groeide ik op als een kind en voelde ik mij als een kind: veilig en geborgen met alle ups en downs die daarbij hoorden. Vanaf mijn tiende kwam ik in de pubertijd en ontwikkelde ik het bijbehorende lichaam met een groeispurt en wat betreft vrouwelijkheid (borsten, heupen, et cetera). Ik was daarin mijn klasgenoten ver vooruit. Ik was de langste en vroegrijp. Vreselijk vond ik dat. Ik wilde óók klein zijn en ik wilde geen puberlichaam maar een kinderlichaam. Ik denk dat deze situatie een bakermat was voor het vormen van de eetproblemen waar ik later zo veel jaren last van had.

Op mijn elfde gebeurde er iets wat mij achteraf gezien definitief overhaalde tot verstoord eetgedrag. Het was op een verjaardag en een van de aanwezigen (een voor mij destijds belangrijk persoon) vond het nodig om mij publiekelijk erop te attenderen dat ik te dik werd voor mijn leeftijd en er iets aan moest doen. Dit zorgde ervoor dat mijn naaste omgeving in een kramp schoot. Voortaan was mijn gewicht een 'probleem' en bij tijd en wijle werd mij dat even fijntjes ingepeperd. Vanaf dat moment ben ik gaan liegen over mijn gewicht en ik legde een snoepvoorraad aan voor de momenten dat ik zin had om te snoepen, maar er vanwege de nijpende financiële situatie in mijn leefomgeving geen snoep voorhanden was.

Mijn zelfbeeld kelderde en als er kleding werd gekocht wilde ik een grote wijde trui zodat ik mijzelf kon verstoppen, want ik was immers 'te dik' en die heupen waren nog het allerdikst. De zomers vond ik verschrikkelijk, want dan moest ik een korte broek aan en dat wilde ik al helemaal niet. Bezoekjes aan andere naasten voelden voor mij vaak onveilig, want dan hoorde ik weleens: 'Ja, ze heeft echt aanleg, hè?' Of ik begon er zelf over zodat ik ze voor was. Het ergste was dat ik mij steeds minder kind voelde en eten een obsessie werd.

In de zomer van 1997 – ik ging van de basisschool over naar het voortgezet onderwijs – kwam de eindmusical. Er werden foto's gemaakt en na afloop kreeg ik te horen: 'Je klasgenoten zijn allemaal van die slanke meisjes en dan sta jij ertussen' en met handgebaren werd uitgebeeld hoe groot ik wel niet was.

Waar was God? Ik besprak dit soort zaken niet met Hem. Ik verstopte ze en praatte er zo min mogelijk over. Ik wilde het liefst eten bij vriendinnetjes, want daar speelde dat hele eetgedoe niet en kon ik daarin mijzelf zijn.

Op het voortgezet onderwijs ging het iets beter. Daar was ik vooral bezig met overleven in de jungle van tiener zijn en alle gedragscodes die daarbij horen.

Op mijn vijftiende kreeg ik een bijbaan en iemand in mijn werkomgeving vond het nodig om mij te attenderen op mijn heupen, want die waren volgens diegene gigantisch; gelukkig namen anderen het voor mij op. Ik werkte hard en veel en wilde financieel onafhankelijk zijn van alles en iedereen. Eten werd steeds meer een uitlaatklep. Op mijn achttiende ging ik op kamers wonen en toen was het hek van de dam. Er was immers geen toezicht van anderen, dus ik kon eindelijk eten wat ik wilde – en dat deed ik. Ik kwam 10 kilo aan, en ging van normaal gewicht naar iets te zwaar. Ik begon aan de eerste van een hele reeks diëten, en met succes viel ik 10 kilo af, waarna ik mezelf weer ging overeten. Zo ontstond een spiraal van jojoën: het

ene crashdieet na het andere volgde en deze ellende zette zich voort tot mijn 29^e. Ik spendeerde duizenden euro's aan deze onzin met als absoluut dieptepunt dat ik in 2005 vet bij mijn heupen en buik liet wegzuigen in een cosmetische kliniek. De kosten bedroegen vijftuizend euro, die ik had geleend bij de bank...

Ik was de weg kwijt, depressief en haatte mijzelf; ik had schulden en raakte bijna mijn huis kwijt. Drugs (dagelijks blowen) deden hun intrede. En ik had al snel door dat je daar heel snel van kan afvallen. Was ik er maar nooit aan begonnen! Mijn eetverslaving werd tijdelijk onderdrukt door drugsgebruik en in no time was ik kilo's lichter en heel dun. God bevrijdde me van de drugsverslaving en liet mij zien dat de onderliggende problemen nu eindelijk eens moesten worden aangepakt. Maar ik leefde in een leugen, ik ging relaties aan met mensen die niet goed voor mij waren, ik was intens eenzaam. Ik liet God nauwelijks toe en verstopte mijzelf onder een dikke laag vet. Ik at me 's middags zo klem dat ik niet meer kon functioneren en de kilo's bleven er aankomen. Ik laveerde tussen dan weer een crashdieetje en dan weer eten. Ik belandde bij de GGZ voor een opname, die uiteindelijk nergens toe leidde. Ik volgde therapie op therapie, dieet op dieet, doch zonder (blijvend) resultaat.

November 2012. Eetclub 121 is in het leven geroepen. Het heeft meteen mijn belangstelling. Samen met andere lotgenoten/ervaringsdeskundigen praten en bidden we en nodigen we God uit in het proces aanvaarding en herstel. Ik heb heel wat gehuild en gepraat. Het was één grote openbaring voor mij. Wat was ik hardleers en hard naar anderen en mijzelf toe. Ik had veel valse idealen (ik wilde 60 kilo wegen, anders was ik mislukt; ik wilde aan allerlei eisen voldoen, anders was ik niet goed genoeg), was vol zelfmedelijden en had een vertekend beeld van voeding, mijzelf en God. Ik vond dat ik het recht had om mij vol te proppen en och, zoveel at ik nou toch ook weer

niet? Eten/afvallen was een afgod aan het worden. Ik keek heel veel naar anorexia-sites (websites vol met – gefotoshopte – uitgehongerde vrouwen). Ik word onpasselijk als ik dit allemaal opschrijf... Wat was ik ver heen! Ik wenste mijzelf het lichaam toe van een uitgeteerde anorexialijder...

Geleidelijk liet God mij zien wat het werkelijke probleem was achter al de waanzin van de eetstoornis: eenzaamheid, leegte, mijn talenten en gaven niet benutten, boosheid, afwijzing, en heel veel angst en verdriet.

Januari 2014. Ik was weer eens op dieet en ik zat op de bank met een vriendin. Ik zat midden in een moment van zelfmedelijden. De vriendin was in mijn ogen zo'n slanke den die alles kan eten zonder aan te komen en ik vond dat ik aankwam van een glas water... en dat zei ik tegen haar. Ze keek me doordringend aan en zei: 'Ja, ik kan alles eten wat ik wil. Maar ik weet wanneer ik moet stoppen, wanneer ik verzadigd ben; als ik een koekje neem, eet ik er een of twee en dan stop ik. Jij daarentegen eet de hele rol. O, als ik zou eten als jij, zou ik ook veel te zwaar worden. Ik ben slank omdat ik niet te veel maar ook niet te weinig eet, ik eet naar de behoefte van mijn lichaam.'

Pats! Die kwam binnen. Ik wist dat ze gelijk had. Het welbekende kwartje was gevallen. Ik ben me gaan wegen: 112 kilo! Dat was de uitkomst van al die ellende met diëten en overeten. Het werd het startpunt van een geweldige reis die tot op de dag van vandaag voortduurt.

Ik heb alle normen en waarden over eten, diëten en andere flauwekul 'uit het raam gegooid' en heb het roer omgegooid, samen met God. Ik nam een wilsbesluit. Elisabeth van Zijl zei: 'De keuzes van vandaag bepalen de kwaliteit van morgen.' Wat een waarheid! De Bijbel zegt over vraatzucht dat het slecht is en dat is het ook!

Samen met God nam ik het besluit om alleen nog maar te eten naar behoefte en te stoppen wanneer ik genoeg had gehad. Ik ben gestopt met het calorieën tellen, eetlijstjes,

dieetboeken, en alle kul eromheen. En stap voor stap – soms zijn het babystapjes, soms zijn het zevenmijlsschreden – verander ik ten goede.

Wat ik niet meer durfde te hopen, gebeurt alsnog: ik val af! Kilo voor kilo, muur voor muur, brug voor brug... alle zooi brokkelt af. Ik kom steeds dichterbij de kern en mijn gevoelens. Alles bij Eetclub 121 komt steeds intenser binnen, zoals het onderwijs dat Elisabeth tijdens de bijeenkomsten van Eetclub 121 geeft en de feedback van de andere meiden. Hen zie ik, net zoals mezelf, steeds meer geestelijk groeien en stralen!

Zelfs in 2015 viel ik niet terug in de oude eetstoornis. In dat jaar was ik een gebroken mens. Ik werd geconfronteerd met de ziekte van Crohn en was doodziek – ook dankzij een medicijnvergiftiging, een depressie en een shock die erover heen kwam. Bovendien nam een 'vaderfiguur' toen letterlijk afstand van me. Desondanks gaf God me kracht en ik verloor stap voor stap meer gewicht dan ooit! Het feit dat ik afviel, hield me op de been. Ik kon naar de stad gaan om een nieuwe garderobe aan te schaffen, want de kleding viel letterlijk van mijn lijf af.

Halleluja, dank aan God! Ik kan genieten van eten en drinken, maar ik eet alleen wanneer ik honger heb en ik stop wanneer ik ben verzadigd. Wat is dat heerlijk! Dank U, God! Met Uw kracht spring ik over een muur!

Ik had alle hoop opgegeven en in januari 2014 dacht ik nog: Als ik een paar kilo afval, ben ik al blij. Maar het zijn er inmiddels 21!

Halleluja! Wat een cadeau! Wat een cadeau dat ik een levend getuigenis mag zijn! Ik ben sinds september 2013 schuldenvrij – na een schuld van 55.000 euro – en ik mag stralen en schitteren als een ster aan de hemel! Ik sta dichterbij mijn gevoel dan ooit en ik heb weer dromen en verlangens waar God en ik druk mee bezig zijn. Ik ben sinds september 2015 gestopt bij Eetclub 121, omdat het

zo goed gaat dat ik zelfstandig (uiteraard samen met God)
verderga.
Moge God ons allemaal leiden en beschermen.

7. Vrede met jezelf

A. VAN ANGST NAAR VREDE

Dit hoofdstuk is niet alleen het sluitstuk van dit boek, het is ook het sluitstuk van de eetstoornis. Het gaat zelfs nog verder; het is net zo goed het sluitstuk van jouw oude 'ik'. Jouw 'ik' die maar niet tot rust kon komen. Jij die worstelde en streed, mag weten dat die onrust definitief voorbij is. Je kunt vrede gaan sluiten met jezelf en leven in rust en vreugde.

132 |

Vrede met jezelf mag je gaan ervaren door te leren dat jij al innerlijke vrede hebt! In jou woont een bron van vrede. Door alle pijn in jouw binnenste en jouw vervormde manier van denken werd de bron van vrede afgesloten door het deksel dat erop lag. Daardoor kon je én geen vrede én nauwelijks vreugde ervaren. Want het gevolg van vrede is vreugde! Misschien kon je blij 'doen', kon je uitzien naar iets leuks en iets moois en je daarin verheugen. Maar als het dan zover was, ervoer je niet de diepe vreugde die je verwachtte. En dat werd veroorzaakt door het deksel dat op de bron van vrede lag. Alles wat boven op het deksel van de bron lag is weg. Geen pijn. Geen wonden en geen verkeerde manier van denken meer. Tijd dus om het deksel te lichten die jouw bron van vrede afsluit.

Het deksel dat op die bron ligt, is angst! Om het deksel van de angst te verwijderen heb je het volgende nodig:

- kennis van de waarheid;
- de wil om die kennis in te zetten;
- en de moed en de volharding om met die kennis te gaan leven. Stap voor stap.

Het is Gods verlangen dat jij gaat leven vanuit vrede en niet vanuit angst. God is een God van vrede. Bij God is geen angst.

Van Hem komt ook geen angst. Het is daarnaast Gods verlangen dat jij tot je bestemming komt. Hij heeft een plan en een doel met jouw leven. Dat plan is voor iedereen anders, en het kan zelfs veranderen tijdens ons leven. Maar het doel is voor iedereen gelijk: tot zegen zijn. Tot zegen zijn om de mensen om je heen te laten zien dat God goed is.

In 1 Petrus 3:9-11 (NBG '51) staat dat zo: 'En vergeldt geen kwaad met kwaad of laster met laster, maar zegent integendeel, wijl gij hiertoe geroepen zijt, dat gij zegen zoudt beërven. Want: wie het leven wil liefhebben en goede dagen zien, weerhoude zijn tong van het kwade, en zijn lippen van bedrog te spreken; hij wijke af van het kwade en doe het goede, hij zoeke de vrede en jage die na.'

En in Mattheüs 5:16 staat: 'Laat uw licht zo schijnen voor de mensen, dat zij uw goede werken zien en uw Vader, Die in de hemelen is, verheerlijken.'

Wanneer je gaat leven vanuit vrede met jezelf, zul je tot je bestemming kunnen komen. Wanneer je weet en ervaart dat je tot je bestemming komt, ervaar je innerlijke vrede. Een vrede die bovennatuurlijke vreugde voortbrengt. En daarmee is er weer een cirkel rond.

| 133

In dit laatste hoofdstuk zoeken we naar de innerlijke vrede en lees je hoe je die blijvend kunt vasthouden.

Uitgelicht

Ik benoemde eerder al wat Gods verlangen is: dat jij gaat leven vanuit vrede en niet vanuit angst. Leven vanuit vrede houdt in dat je mag leven vanuit de kracht van God in jou en dat jij vanuit die kracht mag stralen. Het onderstaande gedicht dat daarover gaat, is geschreven door Marianne Williamson⁹ en werd door Nelson Mandela geciteerd tijdens zijn inauguratie.

9. In het Engels te lezen op www.marianne.com/a-return-to-love/

Onze diepste angst

Onze diepste angst is niet dat wij onvolmaakt zouden zijn, onze diepste angst betreft juist onze niet te meten kracht. Niet de duisternis, maar het licht in ons is wat we het meeste vrezen.

Wij vragen onszelf af:

Wie ben ik om mezelf briljant, schitterend, geweldig te achten?

Maar wie ben jij om dat niet te zijn?

Je bent een kind van God!

Je onbelangrijk voordoen bewijst de wereld geen dienst.

Er is niets verlichts aan je klein te maken opdat

andere mensen zich bij jou niet onzeker zullen voelen.

Wij zijn bestemd om te stralen zoals kinderen dat doen.

Wij zijn geboren om de glorie Gods die in ons is te openbaren.

De glorie is niet slechts in enkelen, maar in ieder mens aanwezig.

En als wij ons licht laten stralen geven we onbewust andere mensen toestemming hetzelfde te doen.

Als wij van onze eigen angst bevrijd zijn bevrijdt onze aanwezigheid vanzelf anderen.

Kennis van de waarheid

Het is kenmerkend voor de mens om zijn identiteit te ontlenen aan wat hij heeft, wat hij doet of wat andere mensen over hem zeggen. We zorgen ervoor dat we veel hebben: bezittingen, geld, een carrière, een gezin, een strak lijf en een jong uiterlijk. Daarmee bouwen we een stuk zekerheid op. Ook wat we doen, maakt wie we zijn: ik ben... leerkracht, directeur, manager, huisvrouw, dominee of burgemeester. Daaraan ontlenen we status. Het geeft de zekerheid dat je iemand bent, dat je er mag zijn. Met wat we hebben en wat we doen, kunnen we de bevestiging van anderen verdienen. We worden geëerd en geprezen. We worden gezien en erkend.

Maar hoeveel mensen belanden er uiteindelijk niet bij de huisarts en psycholoog omdat ze terechtkomen in een crisis: overspannen, burn-out en stress. Ze twijfelen aan zichzelf, dwalen in hun hoofd in kringetjes rond en zijn de betekenis kwijt van wat ze doen, gedaan hebben en wat ze hebben. Ondanks hun verworvenheden en hun goede naam worden ze geconfronteerd met leegte, vermoeidheid en waaromvragen. Ze hebben enorm hun best gedaan om zich in te dekken met allerlei zekerheden, en dan blijkt dat uiteindelijk helemaal geen zekerheid meer te bieden. Ze voelen zich uitgeput en angstig.

De vrede gestolen

In het scheppingsverhaal lezen we dat God de aarde schiep met alles wat daarop was en hoe Hij als hoogtepunt de mens schiep naar Zijn beeld. God maakte de mens één met zichzelf door hem Zijn adem in te blazen. En door Gods adem kwam de mens tot leven: 'Toen vormde de HEERE God de mens uit het stof van de aardbodem en blies de levensadem in zijn neusgaten; zo werd de mens tot een levend wezen' (Genesis 2:7).

Vervolgens zegende God de mens en gaf hem een opdracht: heers namens Mij over Mijn schepping. Alles was zoals God het bedoeld had. Adam en Eva leefden onder de zegen van God in volmaakte vrede met zichzelf, met hun omgeving en met God. Nergens was er een sprankje duisternis, want God Zelf was bij hen. Daar waar God is, is het goed, is het licht en is alles volmaakt. Die volmaaktheid werd zichtbaar in het feit dat Adam en Eva geen kleding droegen. 'En zij waren beiden naakt, Adam en zijn vrouw, maar zij schaamden zich niet' (Genesis 2:25).

| 135

Toen kwam satan de mens in de hof bezoeken. Satan, de jaloerse, gevallen engel. Hij kon het niet uitstaan dat niet hij, maar de mens mocht regeren. Want dat is wat satan wilde: regeren, macht hebben en zijn als God (Ezechiël 28:12-19, Jesaja 13:12-15). God had satan geschapen als een bijzondere aartsengel. Hij heette toen Lucifer. Hij had een hoge positie en had vrije toegang tot God. God hield van hem. Maar Lucifer was trots. Hij wilde zijn als God en verlangde ernaar om te heersen zoals God. Daar ontstond de strijd die wij nu nog ervaren. De strijd tussen God en satan. De strijd tussen goed en kwaad. Tussen licht en duisternis. Tussen vrede en angst.

God wierp Lucifer uit de hemel. Ver weg bij Hem vandaan. Zo werd Lucifer satan, Gods tegenstander. Wanneer God de aarde heeft gemaakt waar een beeld van Hem rondloopt met de opdracht om te heersen, is dat voor satan onverteerbaar. Als hij dan niet God en Zijn macht kan 'krijgen', wil hij het beeld van God hebben. En dat is precies wat er is gebeurd. Satan verleidde de mens met zijn verlangens: macht, heersen en te zijn als God. Dat deed hij door God voor zijn karretje te spannen: 'Toen zei de slang tegen de vrouw: U zult zeker niet sterven. Maar God weet dat, op de dag dat u daarvan eet, uw ogen geopend zullen worden en dat u als God zult zijn, goed en kwaad kennend' (Genesis 3:4-5).

God schiep de mens met een vrije wil. Hij wilde geen robot, maar een mens die uit liefde ervoor zou kiezen om in een vertrouwensrelatie met Hem te leven. Adam en Eva waren zich niet bewust van hun wil omdat heel hun hart en ziel gericht waren op God. Hun aandacht ging volledig naar Hem uit. Maar dan meldt satan zich en trekt hun aandacht naar zich toe. Wat satan vervolgens doet, is Adam en Eva voor een keuze stellen: kies voor mij of kies voor God. En de mens – zo stel ik mij voor – raakte in verwarring. Ze leefden in volmaakte vrede, ze hadden nooit eerder voor een keuze gestaan en waren volledig afgestemd geweest op God. En nu was er iemand, een slang, die God afschilderde als iemand die iets achterhield. De slang was een misleider, een leugenaar en een dief. Maar dat hadden ze niet door.

Ze hebben het pas door als het te laat is. Satan weet hen te verleiden. Hij blijft bij de opdracht van God voor de mens, maar spreekt hun ego daarbij aan: 'dat u als God zult zijn'. Als ze zoals God zouden zijn, zouden ze beter kunnen heersen. Hun zelfgerichte ego in hen wordt door satan wakker geschud. Ze hebben een keuze. Kiezen ze voor de opdracht om te heersen námens God, of kiezen ze ervoor om te heersen áls God?

Heersen namens God hield in dat ze door de zegen het gezag van God hadden gekregen. Heersen als God hield in dat ze zich gezag toe-eigenden, en dat werd macht. Ze mochten als beelddrager heersen. Satan verleidt hen om als God Zelf te worden. Omdat hij zelf niet als God is, misbruikt hij het mooiste wat God had gemaakt:

Zijn evenbeeld. En zo snijdt het mes voor satan aan twee kanten: hij krijgt wat hij hebben wilde: macht. En hij raakt God in het hart door 'de kroon op de schepping' van Hem af te pakken en naar zich toe te trekken.

Door hun ongehoorzaamheid gaven Adam en Eva het van God gekregen gezag in handen van satan. Zij gebruikten hun wil op een verkeerde manier. Dat ene stukje van hen – hun eigen wil – dat beschermd werd door de eenheid met God, werd aangesproken door satan. Hij brak in op die eenheid en roofde zo hun innerlijke vrede. Want zodra ze ingestemd hadden met de wil van satan, viel de beschermende nabijheid van God van hen af: ze zagen dat ze naakt waren, ze schaamden zich, ze werden angstig en verborgen zich.

Ze konden niet langer in de hof van Eden blijven. Niet langer in de directe heerlijkheid van God en werden zo verbannen uit de hof. God bedekte hun schaamte met kleding. Hun kwetsbaarheid moest als het ware gemaskeerd worden. God vervloekte de aardbodem en daarmee werd het lichaam van de mens vervloekt. De Geest van God trok zich terug uit de geest van de mens. Er ontstond een leegte en daarin kwam ruimte voor de leugenachtige, dodelijke geest van satan om de rebelse wil van de mens aan te moedigen. Adam en Eva lieten de Geest van leven roven en kregen daarvoor een geest van dood. De zegen had plaatsgemaakt voor de vloek. De vrede had plaatsgemaakt voor angst.

De vrede komt terug

Gelukkig heeft God het eerste en het laatste woord! 'Ik ben de alfa en de omega' zegt God, de Heer, 'Ik ben het die is, die was en die komt, de Almachtige' (Openbaring 1:8, NBV).

God was er, is er en zal weerkomen, en Hij laat Zijn plan niet los. Wat Zijn plan aan het begin der tijden was, zál worden uitgevoerd. Bij dat plan hoort dat we in innerlijke vrede zullen leven. Zo had Hij het bedoeld en zo wilde Hij het nog steeds. Door de list van satan stonden Adam en Eva niet langer meer onder de directe zegen van God en daarmee in Zijn vrede. Maar omdat het Gods verlangen was dat de mens Zijn vrede zou blijven ontvangen, gaf Hij die vrede door Zijn zegen terug. In plaats van vrede door

de Geest van God zou de mens voortaan vrede ontvangen door de priesterlijke zegen:

'En de HEERE sprak tot Mozes: 'Spreek tot Aäron en zijn zonen en zeg: Zo moet u de Israëlieten zegenen, door tegen hen te zeggen: 'De HEERE zegene u en behoede u, de HEERE doe Zijn aangezicht over u lichten en zij u genadig! De HEERE verheffe Zijn aangezicht over u en geve u vrede! Zo moeten zij Mijn Naam op de Israëlieten leggen, en Ík zal hen zegenen' (Numeri 6:22-27).

De mens kon in vrede leven, maar die vrede lag niet meer in zichzelf. God verbond vrede aan de zegen en zegen aan het houden van Zijn geboden. De wetten waren een manier geworden om Zijn volk dicht bij Zijn hart te houden. Maar God wist al dat het volk die wetten niet kon houden. Hun rebelse wil en angstige geest zouden steeds weer in opstand komen. Herstel van binnenuit was nodig. De mens moest als het ware opnieuw worden geschapen. In Ezechiël 36:26-28 wordt daarnaar verwezen:

138 |

'Dan zal Ik u een nieuw hart geven en een nieuwe geest in uw binnenste geven. Ik zal het hart van steen uit uw lichaam weg nemen en u een hart van vlees geven. Ik zal Mijn Geest in uw binnenste geven. Ik zal maken dat u in Mijn verordeningen wandelt en dat u Mijn bepalingen in acht neemt en ze houdt.'

God verlangt naar de innige relatie met Zijn schepselen zoals Hij dat vanaf het allereerste begin had bedoeld. Om dat te doen moet de vorst van de duisternis – satan – worden onttroond door de Vorst van de Vrede. Deze aankondiging wordt al gedaan in het Oude Testament. In Jesaja 9:5 wordt de geboorte van de Vrededorst aangekondigd. God doet eeuwen later opnieuw een schepingswonder: de tweede Adam wordt geboren, Zijn Zoon Jezus.

Jezus, als een nieuwe schepping Die het hart van God kent en Zich níet laat verleiden, verslaat satan. Hij verbreekt de vloek en ontnemt satan de macht! Als Jezus teruggaat naar de Vader, laat Hij ons Zijn Geest na: de Heilige Geest. De Geest van Jezus komt in ons wonen, zoals eens de adem van God in Adam woonde. De mens krijgt opnieuw een levend makende geest. De vrede van God is opnieuw in de mens komen wonen!

Maar God gaat nu nog verder dan met Adam. Door Zijn Zoon Jezus naar de aarde te zenden zegt God eigenlijk: 'Je hebt niet alleen Mijn adem nodig, je hebt ook Mijn bloed nodig. Ik neem je door Mijn Zoon aan als Mijn kind.' God wil Zijn schepselen nooit meer Zijn heerlijkheid ontnemen en houdt ze, door hun het kinschap te geven, dicht bij Zijn hart dan ooit.

Wanneer je gelooft dat Jezus de Zoon van God is, en belijdt dat Hij voor jouw zonden is gestorven, ontvang je de Heilige Geest als bron van vrede in jou (Efeze 1:13-14). Toegang tot vrede is er zo voor iedereen door Jezus Christus.

Angst tegenover vrede

Als vrede de afwezigheid is van angst, betekent dit – wanneer jij geen vrede hebt met jezelf – dat jij in angst leeft met jezelf. Met andere woorden: je bent bang! Vanuit de Bijbel – en de praktijk onderstreept dat – zijn er duidelijke emoties te benoemen die spreken van een diepgewortelde angst. We zijn bang voor:

- afwijzing;
- veroordeling;
- verantwoordelijkheid/falen;
- eenzaamheid;
- schuld en schaamte;
- teleurstelling.

In het B-gedeelte van dit hoofdstuk worden deze emoties nader uitgewerkt.

Uit dit alles spreekt een basisangst waarop ons leven is gefundeerd: ik mag er niet zijn!

Die basisangst met de daarbij behorende schuld, schaamte en straf komt bij satan vandaan. Het is wie hij is! Hij leeft in angst en verspreidt die angst. Mensen die in angst of met angst leven, zijn niet in staat om innerlijke vrede te ontvangen en vanuit vreugde te leven. Satan houdt het liefst de oude Adam in stand. Daarmee groeit zijn rijk en zijn macht. Want angstige mensen brengen ook weer angstige mensen voort!

Maar God gaf ons een nieuwe Adam, en daardoor vrede en vreugde. Vrede en vreugde laten zien wie God is. En wie God is, staat lijnrecht tegenover wie satan is. God stelt ons door de Heilige

Geest in staat om satan te weerstaan en hem te overwinnen. Daarom zijn wij als nieuwe mensen in staat om te leven vanuit de overwinning en hoeven wij nooit meer slaaf te zijn van de angst! Nooit meer een gevangene van satan, maar een vrij mens in Jezus!

Hoe werkt het, angst tegenover vrede?

Waar angst heerst, heerst ook veroordeling. En waar veroordeling heerst, is straf.

Misschien herken jij niet bij jezelf dat je in angst leeft, maar herken je wel veroordeling. Zelfveroordeling welteverstaan. Je geeft jezelf voortdurend op je kop: 'Ik moet nog beter mijn best doen, nog meer perfectie nastreven.' Het is alsof je daarmee jezelf afstraft, want je bent niet goed genoeg. Straf doet pijn. En als je pijn hebt, neem je een pijnstillertje en iets om je te troosten of om je te belonen: je gaat eten of houdt je juist verre van eten. Onder de zelfveroordeling ligt angst. Angst om fouten te maken en daarmee afgewezen te worden. Om niet geaccepteerd te worden. Om niet serieus te genomen te worden. Ten diepste word je dus geregeerd door angst. En waar angst is, is geen innerlijke vrede.

140 |

De Bijbel zegt daar het volgende over in 1 Johannes 4:18 (NBV): 'De liefde laat geen ruimte voor angst; de volmaakte liefde sluit angst uit, want angst veronderstelt straf. In iemand die angst kent, is de liefde geen werkelijkheid geworden.'

Er is maar één medicijn tegen angst. Er is maar één manier om vol vrede te raken, en dat is de liefde. De liefde van God voor jou! De liefde van God voor jou is niet afhankelijk van jou. God houdt van jou. Hij wil jou Zijn liefde geven. Hij is als een tank die barstensvol gevuld is met liefde. En dat wacht allemaal op jou. Wat jij moet doen is zorgen dat je aangesloten bent op die tank. De aansluiting op die tank is Jezus. Hij is de weg waardoor Gods liefde jouw hart binnenstroomt. Jezus woont in jou door middel van de Heilige Geest. Dus: alles wat jij moet doen om innerlijke vrede te ontvangen, is het kanaal openzetten om de liefde te laten stromen.

Hoe zet je dat kanaal open? Laat de angst los! Hoe? Door de liefde van God aan te nemen. Niet alleen zeggen dat je van God houdt, maar het ook aannemen. Bijvoorbeeld op deze manier:

'Ja Heer, ik ontvang Uw liefde, want ik heb Uw liefde nodig. Ik spreek er niet alleen over, maar ik gooi de blokkade weg die Uw liefde en vreugde tegenhoudt. Ik wil niet langer leven vanuit angst en veroordeling. Ik wil leven vanuit Uw bevestigende liefde.'

Je ontvangt Gods liefde wanneer jij de zelfveroordeling loslaat. Zelfveroordeling loslaten kun je wanneer jij in staat bent te spreken vanuit beweging over je eigen hart. Want wanneer jij bewogen bent met je eigen hart kun je zeggen: 'God, ik heb U nodig. Mijn hart heeft U nodig. Ik kan het niet meer zelf, want alles wat ik zelf doe komt voort uit angst. Ik heb Uw herstellende liefde nodig.'

In één oogopslag

Basisangst: ik mag er niet zijn

Waar angst heerst, is:

- de gedachte aan veroordeling (ik ben waardeloos, een nietsnut/mislukking, niemand houdt van mij)
- het gevoel van afwijzing (pijn en verdriet: ik mag er niet zijn)
- het gedrag van een slachtoffer (ik verstop mij/trek mij terug door te eten of juist niet te eten)

| 141

→ Weerspiegelt het karakter van satan

→ Satan fluistert jou misleidingen en leugens van buitenaf in en plant deze zo in jouw gedachten.

Waar angst heerst, heerst pijn en verdriet.

Innerlijke vrede: ik mag er zijn

Waar vrede heerst, is:

- de gedachte van bevestiging (ik ben geliefd, God houdt van mij)
- het gevoel van waarde (vreugde; ik ben kostbaar en goed gemaakt; ik mag er zijn, ik doe er toe)
- het gedrag van een overwinnaar (ik leef, ik zet stappen, ik struikel en sta weer op, ik heb hoop)

→ Weerspiegelt het karakter van God

→ De Heilige Geest woont als een bron in jou. Wat de Heilige Geest voorbrengt is liefde, blijdschap, vrede, geduld, vriendelijkheid, goedheid, geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing.

Waar Gods liefdevolle waarheid heerst, heerst vrede.

De wil om je ziel aan te sporen

Je wil ligt in je ziel. Met je wil neem je besluiten. Je besluit daarmee waar je naar luistert, naar wie je luistert en wat je gaat doen. God gaf Adam en Eva een vrije wil om te kiezen. Ze gebruikten die wil om te luisteren naar satan. Zij kenden het hart van God, maar niet het hart en de verlangens van satan. Ze kenden dus ook niet de achtergrond van zijn verleiding en misleiding. Met alle gevolgen van dien. Zij wisten niet wat wij nu wel weten.

142 | Wij zijn van binnen vernieuwd omdat we een nieuwe geest hebben. Maar wat is gebleven, is onze vrije wil. Onze vrije wil is van nature een rebel. Gehoorzaamheid is niet een woord waar onze wil van houdt. Wel van verzet, protest en tegenstribbelen. In onze ziel zitten ook onze gedachten en ons gevoel. Onze wil staat dus onder invloed van ons denken en ons gevoel. Wanneer wij alleen maar denken vanuit pijn en voelen vanuit angst, dan zal ook onze wil besluiten nemen vanuit angst en pijn. Wat dus weer gedrag oplevert dat te maken heeft met angst en pijn (eetstoornis). Voor satan is onze wil heel belangrijk. Aan ons gedrag ziet hij hoe het met onze ziel – onze gedachten en onze gevoelens – gesteld is. En daar reageert hij op. Hij fluistert ons gedachten in die invloed hebben op ons gevoel en waarmee onze wil iets moet. Daar volgt gedrag op. En daarmee zitten we weer in de bekende cirkel.

Eigenlijk hoeft het nu niet meer zo ingewikkeld te zijn. Met alle kennis die je nu hebt, kun je vanuit je wil goed kiezen! Je weet welke keuzes je hebt te maken: je kiest voor vrede of je kiest voor angst. Je kiest voor de waarheid van God of je kiest voor de leugens van satan.

'Kies,' zegt God, 'kies voor het leven.'

'Ik roep heden de hemel en de aarde tot getuigen tegen u: het leven en de dood heb ik u voorgehouden, de zegen en de vloek!

Kies dan het leven, opdat u leeft, u en uw nageslacht, door de HEERE, uw God, lief te hebben, Zijn stem te gehoorzamen en u aan Hem vast te houden' (Deuteronomium 30:19-20a).

Zorgen voor je ziel

Toch blijft het lastig. En wat lastig blijft, dat is die wil. Die wil die zo vaak tegenstribbelt om te gehoorzamen aan de wil van God. Onze wil is geneigd tot zelf doen en zelf besluiten. Zélf de regie en controle in handen houden is wat de rebel in ons wil. Om het maar heel helder te zeggen: onze wil is van zichzelf geneigd tot het kwade. Maar omdat we een nieuwe geest hebben – waardoor we het hart en het denken van Jezus in ons hebben – kunnen we kiezen voor het goede. Dat houdt dus in dat we geneigd zijn tot het kwade, maar in staat zijn tot het goede.

Het goede doen is leven in overgave aan God. Hem vertrouwen en in geloof doen wat goed is om te doen. Het begint met ervoor te kiezen om iedere dag opnieuw de rebel in ons het zwijgen op te leggen door de waarheid tegen je ziel uit te spreken. (En eerlijk gezegd: het goede doen voelt niet altijd goed. Ons gevoel zegt vaak iets anders. Daarom is het kennen van de waarheid zo belangrijk.) De waarheid die je ziel moet horen, is dat geloven in leugens je angst en veroordeling bezorgt. En dat geloven in Gods liefde voor jou, vrede en vreugde brengt.

| 143

Dat is precies wat we lezen van koning David. In veel van zijn psalmen lezen we hoe hij zijn ziel toespreekt. Een mooi voorbeeld daarvan is Psalm 103. In deze psalm spoort koning David zijn ziel aan om de Heer te loven. Niet zomaar, omdat dat een voorschrift is. Maar omdat David God ként. Hij kent de waarheid over God en de waarheid van God. Hij weet wat God doet en hoe goed God is. Hij weet dat God voor hem zorgt en hem alles wil geven wat hij nodig heeft. Hij weet dat God van hem houdt. Dat zal hij niet altijd gevoeld en ervaren hebben en daarom spreekt hij zijn ziel aan. Hij spreekt zijn ziel aan om zichzelf te beschermen met de waarheid en satan geen kans te geven hem te verleiden met leugens.

Bescherm jezelf door de waarheid te blijven uitspreken tegen je ziel.

Leven vanuit de waarheid, stap voor stap verdergaan

Straks is dit boek uit. Je legt het weg vol goede voornemens en goede hoop. Je besluit om het anders te gaan doen. Vanuit geloof, hoop, liefde en moed ben je vastbesloten om de geleerde principes toe te passen in de praktijk. Dat lukt. Een dag, twee dagen, misschien een week en dan kom je jezelf weer verschrikkelijk tegen. Je valt terug in de eetstoornis, je blijft liggen in je bed, je bent moe, het lukt gewoon niet.

Geef dan de moed niet op!

Je hebt jaren vastgezeten in de eetstoornis. Die eetstoornis heeft jou nu niet langer in zijn greep, maar jouw patronen zijn niet zomaar veranderd. (God kan dat wel doen, maar meestal werkt Hij niet zo.) Je mag leven vanuit genezing en vanuit aansluiting op de bron van vrede in jou, maar jouw manier van leven vraagt nog wel enige aanpassing. Heb geduld en vooral compassie met jezelf.

144 |

Ons gedrag bestaat voor 95% uit onbewust gedrag en maar voor 5% uit bewust gedrag. Omvormen van gedrag betekent dat je je eerst bewust moet worden van hoe je de dingen doet en waarom je ze doet. Een veranderproces doet pijn. Het betekent vallen, opstaan, rouwen, uit het dal klimmen en verdergaan. En soms kun je gewoon even niet verder. Je mag weten dat dat normaal is. Dat is niet erg. Neem een adempauze, maar ga wel weer verder. Laat je helpen door de wetenschap dat jij een Geest van kracht en liefde in je hebt waar je iedere keer aanspraak op mag maken: 'Want God heeft ons niet gegeven een geest van vreesachtigheid, maar van kracht en liefde en bezonnenheid' (2 Timotheüs 1:7).

Uitgelicht

Enige tijd geleden las ik op Facebook een leuk bericht dat alles met groei en veranderprocessen te maken heeft. Het geeft aan waarom we pijn hebben en wat dat ons zegt.

⋮ *Hoe kreeften groeien*

⋮ Rabbi Twerski vertelt hoe hij in een tijdschrift bij de tandarts
⋮ een artikel tegenkwam met de kop 'Hoe kreeften groeien'.
⋮ Alhoewel hij daarin niet echt geïnteresseerd was, las hij het
⋮ toch. Hij vond er een mooie boodschap in. Hij vertelt daar-
⋮ over het volgende: 'Kreeften zijn heel zachte beestjes die
⋮ leven in een harde, rigide schelp. Die schelp kan niet uitzet-
⋮ ten. Hoe kan een kreeft dan groeien? Als de kreeft groeit
⋮ wordt de schelp erg krap. De kreeft komt onder druk te staan
⋮ en voelt zich niet meer comfortabel. De kreeft verschuilt zich
⋮ onder een rots zodat hij niet wordt aangevallen. Hij werpt zijn
⋮ schelp af en produceert een nieuwe.

⋮ Na een tijdje voelt die nieuwe schelp weer niet comfortabel,
⋮ dus terug onder de rots voor een nieuwe schelp. En dat her-
⋮ haalt zich een aantal keer. De stimulans voor de kreeft om te
⋮ groeien, is dat hij zich oncomfortabel voelde. Als kreeften
⋮ dokters zouden hebben, zouden ze nooit groeien. Want elke
⋮ keer als de kreeft zich niet prettig zou voelen, zou hij van de
⋮ dokter een pijnstiller krijgen waardoor hij weer goed in zijn
⋮ vel zat en niet meer op het idee zou komen zijn schelp af te
⋮ gooien! Wat we ons moeten realiseren, is dat tijden van
⋮ tegenslag ook tijden van groei zijn. Als we goed met tegen-
⋮ slag omgaan, kunnen we ervan groeien.'

| 145

Wat praktische zaken

God vraagt ons om zelf stappen te zetten. Probeer dus inzicht te krijgen in je leefpatroon. Ook daarvoor geldt dat je God concreet mag vragen wat je daarin nodig hebt. Ontwikkel je gaven en talenten. Luister naar de goede dingen, lees de goede literatuur en wordt zo wijzer. Spreuken 1:5 zegt het zo: 'Wie wijs is, zal horen en inzicht vermeerderen, en wie verstandig is, zal wijze raad verwerven.'

Krijg inzicht

In het vorige hoofdstuk zat een denk- en gevoelsschema. Blijf dat invullen totdat je doorhebt waar jouw onbewuste handelen vandaan komt. Wanneer je dat weet, kun je bedenken hoe je je onbewuste gedrag kunt gaan bijsturen.

Wees kritisch op je eet- en leefritme en hoe je voor jezelf zorgt. Houd eens een paar maanden bij hoe jij jouw leven inricht. Schrijf dat trouw op in een schrift, op zo'n manier dat het jou gemakkelijk inzicht verschaft. Je kunt daarbij denken aan de volgende punten: Hoe laat ga je naar bed en sta je op? Krijg je genoeg slaap? Voel je je uitgerust 's morgens? Krijg je genoeg beweging? Krijg je genoeg frisse lucht? Eet je op vaste tijden? Hoe eet je (voor de tv of aan een gezellig gedekte tafel)? Wat eet je en hoeveel eet je? Hoeveel tussendoortjes eet je en wat zijn dat voor tussendoortjes? Hoe laat eet je voor het laatst iets? Drink je genoeg water overdag? Hoeveel koffie of zwarte thee drink je? (Wees je ervan bewust dat in groene thee cafeïne zit.) Drink je alcohol, en zo ja, hoeveel en wanneer? Rook je, gebruik je veel medicijnen, verzorg je jezelf goed en draag je de goede kleding? Werk je buitenshuis of binnenshuis, doe je vrijwilligerswerk en sluit dat aan bij wie je bent, bij jouw gaven en talenten? Haal je voldoening uit wat je doet? Wat geeft jou energie of wat kost jou energie? Neem je voldoende tijd voor je gezin, voor je familie en je vrienden? Heb je hobby's en zo ja, hoeveel tijd besteed je daaraan? En niet in de laatste plaats: hoe is jouw relatie met God? Spreek je met Hem, mag Hij jouw hart zien en jouw leven sturen? Lees je de Bijbel, ga je naar de kerk, naar een kring en heb je taken in de gemeente?

Kijk eerlijk naar je zelf. Alleen dan kun je zien waar de valkuilen liggen en/of waar je kunt bijsturen. Meten is immers weten.

Niet alleen

Daarnaast is het belangrijk dat je dit traject niet alleen doorloopt. Schakel hulp in. Je hebt iemand nodig die met je meeloopt en je helpt eerlijk naar jezelf te kijken. Iemand die jou aanmoedigt, bemoedigt, met je bidt en je zegent. Jij bent zelf verantwoordelijk voor jouw motivatie, maar om daarin scherp te blijven heb je hulp nodig. Spreuken 27:17 (NBG '51) zegt: 'Zoals men ijzer met ijzer scherpt, zo scherpt de ene mens de ander.'

Lees je Bijbel, bid, zing en dank elke dag

Naast bidden en bijbellezen – God beter leren kennen – is het goed om veel en hardop te zingen. Ik hoorde iemand nog niet zo lang geleden zeggen dat muziek de poort is naar de ziel. Hij

was zelf ooit dj geweest en vertelde hoe hij in die hoedanigheid door middel van zijn muziekkeuze kon bepalen hoe de gasten zich gingen voelen en gedragen! Door muziek en woorden zet je iets in je ziel in beweging. Kies dus voor de goede muziek. Het helpt jou je ziel toe te spreken en daarmee goede keuzes te maken. Er zijn prachtige liederen die jou helpen om God te aanbidden en te loven en daarmee je ziel aan te spreken. Zing ze hardop en spreek je daarmee uit naar God. Lieder zingen in je eigen taal heeft de voorkeur omdat dat de taal van jouw hart is.

Maak er een gewoonte van om – wanneer je denken piekeren wordt – te gaan danken. Onthoud het: niet denken maar danken. Ga God danken voor wie Hij is. Voor Zijn zorg en liefde en het feit dat Hij jou alles heeft gegeven wat je nodig hebt. Ontvang het, accepteer het en ga er uit leven.

Veranderen en groeien kost tijd

Wees geduldig met jezelf. Er is iets nieuws gezaaid in jouw hart en dat moet de tijd krijgen om te groeien. Zorg goed voor dat zaadje. Bescherm het en begiet het, maar laat de tijd zijn werk doen. Jij mag trouw je werk blijven doen. God zorgt voor de groei.

| 147

Het is als de boer die werkt op de akker en zo treffend door Jezus wordt beschreven: 'Ook zei Hij: Zo is het Koninkrijk van God: als wanneer iemand het zaad in de aarde werpt en slaapt en opstaat, nacht en dag; en het zaad ontkiemt en wordt lang, zonder dat hij zelf weet hoe.

Want de aarde brengt vanzelf vrucht voort: eerst de halm, daarna de aar, daarna het volle koren in de aar. En als de vrucht het toelaat, zendt hij meteen de sikkel erin, omdat de oogsttijd aangebroken is' (Markus 4:26-29).

En Paulus zegt het zo: 'Ik heb geplant, Apollos heeft begoten, maar God heeft laten groeien. Dus is dan noch hij die plant iets, noch hij die begiet, maar God, Die laat groeien' (1 Korinthe 3:6-7).

Wij mogen doen waarvoor wij verantwoordelijk zijn en God zorgt voor de rest. In dat vertrouwen mag je iedere dag weer

een stapje zetten. En soms lukt het even niet. Ontspan. Dan lukt het gewoon maar even niet. Neem je rust en onderzoek waarom het even niet lukt. Als je te snel wilt, werkt dat ook niet. Je bent bezig met het aanleren van nieuwe dingen die je de rest van je leven mag toepassen. In dat proces is het helemaal niet erg om zo af en toe even stil te staan. Als je maar wel weer in beweging komt.

Het is als een klok die je moet opwinden. Op gezette tijden staat hij stil. Je windt de klok op, zet de wijzers weer goed en... je geeft de slinger een zet. Wanneer je die slinger geen zet geeft, gaat de klok nog niet lopen en kan hij niet doen waarvoor hij gemaakt is. Jij kunt langzaam gaan lopen en even stilstaan. Maar je moet wel weer in beweging komen, anders bereik je niet je doel. En jij ben de enige die joulzelf in beweging kan zetten.

Een vast ritme

Het is heel belangrijk om jezelf een vast eet- en leefritme aan te leren. Eet op vaste tijden en houd ook voor het naar bed gaan en opstaan zoveel mogelijk vaste tijden aan. Het helpt jouw lichaam bij het herstel. Zoek naar een eet- en leefritme dat je voor de rest van je leven kunt volhouden. Dat kan betekenen dat je iedere dag iets lekkers eet bij de maaltijden of tussendoor. Zo raak je niet in de stress wanneer je een verjaardag hebt of eens uit eten gaat. Zoek ook hiervoor iemand die jou kan helpen. Dat kan een diëtiste zijn, maar dat hoeft niet. Bid voor wijsheid hierin.

Sluit vrede met je (veranderende) lichaam

Als je gaat herstellen, zal ook je lichaam gaan veranderen. Je zult in gewicht toenemen of afvallen. Juist het zwaarder worden zal in het begin lastig zijn. Maar onthoud dat je al zo lang tegen je lichaam hebt gestreden, dat het nu tijd wordt om te beslissen dat het er mag zijn. Het gaat niet om je gewicht in dit herstelproces, het gaat om de binnenkant. Er komt echt een moment dat je lichaam je gaat 'belonen'. Wanneer je lijf gaat ervaren dat jij vrede hebt gevonden met jezelf, zal ook je lichaam in harmonie komen. Wanneer je moet afvallen, ga je afvallen en wanneer je moet aankomen, zul je gaan aankomen. Jouw gewicht is niet de graadmeter, maar je hart.

Sta zo weinig mogelijk op de weegschaal. Als je je toch wilt wegen, doe dat dan bijvoorbeeld bij de huisarts. Ga je pas wegen wanneer je minstens acht weken een goed eet- en leefritme hebt. Maar ga liever pas wegen wanneer je van binnen voelt dat het lichter wordt in je. Dat gaat dus niet over kilo's, maar over het lichter worden van je hart.

Een belangrijk onderdeel in het herstelproces is dat je niet langer meer zo vastzit aan je gewicht. Sluit vrede met je lijf en met je gewicht. Het is goed zo. Je hoeft niet eerst kilo's lichter te zijn om gelukkig te zijn. Je lijf mag zijn zoals het is. Als je daarnaar gaat leven, zul je ervaren hoeveel ruimte dat in je hoofd geeft. Hoeveel energie het geeft. Niet langer meer denken aan 'straks, als het zomer is of...'

Het is goed zo. Het leven heeft zijn sporen achtergelaten. Je wordt ouder, je hebt kinderen gekregen, je kunt niet meer zoveel sporten. Waarom nog vechten tegen je lichaam? Ga in plaats daarvan samenwerken met je lijf. Daar kom je veel verder mee. Let wel: samenwerking begint met vrede te sluiten.

Je sluit vrede met je lichaam door God te danken voor je lichaam. Het functioneert en het dient jou en de mensen die aan jou zijn toevertrouwd. Wees vol ontzag voor en over je lichaam in plaats van het nog langer af te wijzen. Het is een kunstwerk, of het nu dun of dik is. Focus je op de goede aspecten van je lichaam. Ook op de pracht van je lichaam. Wees ervan onder de indruk hoe mooi God jouw handen, armen of benen heeft gemaakt. Of jouw ogen, hoe ze kunnen lachen met hun rimpeltjes erbij. Hoe jouw mond goede woorden kan spreken en hoe jouw lach aanstekelijk kan zijn. Leer je lichaam kennen en dank God ervoor!

| 149

Je darmen

Het duurt zeker zo'n acht weken voor je lichaam gaat wennen aan een nieuw ritme, maar het kost een jaar, zo niet langer, voor het hersteld is. Wees je ervan bewust dat – wanneer je laxemiddelen hebt gebruikt – je darmen heel lang nodig kunnen hebben voor ze weer goed functioneren. Zorg dat de huisarts tot je beste vrienden gaat behoren. Hij of zij heeft jouw gezondheid op het oog. Wellicht voel je schaamte, maar bedenk dat

huisartsen niet voor niets hebben gestudeerd. Dat was ook voor jou. Door de eetstoornis kan jouw lichaam tekort zijn gekomen en behoorlijk wat te verduren hebben gekregen. Het mag nu de aandacht krijgen die het verdient.

Zet de goede bril op

In dit hele herstelproces is het belangrijk dat jij de 'goede bril' opzet en die ook ophoudt. Satan zal blijven proberen om jou naar jezelf te laten kijken door de bril van afkeuring en veroordeling. Hij zal jouw zwakke plekken opzoeken en je daarin aanvalen. Hij reageert op hoe jij je gedraagt en wat jij uitspreekt. Op basis van jouw gedrag en jouw woorden bepaalt hij zijn strategie. Hoe jij dus over je lichaam spreekt en met je lichaam omgaat, is voor hem van belang. Leer jezelf aan om positief over jezelf te spreken. God spreekt goed over jou, waarom zou jij dat niet doen? Wees vol liefde voor je lichaam. Zorg er goed voor. Wanneer jij vol minachting spreekt over je lichaam, is dat koren op de molen van satan. Hij zal die woorden gebruiken en ze met meer nadruk jou influisteren, zodat jij nog verder in de put raakt.

150 |

Berg te kleine kleding op. Wanneer je iedere week denkt: 'Volgende maand kan ik dat wel aan', misleid je jezelf. Breid langzaam je garderobe uit met kleding in een goede maat. Ga eens naar een kleuradviseuse of een stylist. Ontdek welke kleuren jou het beste staan en wat voor model/soort kleding het beste past bij jouw figuur. Kijk door de bril van liefde naar jezelf en wees blij. God geniet van jou. Hij spreekt goede woorden over jou. Hij kent jouw worsteling en ziet jou niets liever dan stralen. Bij monde van de profeet Jesaja zegt Hij tegen jou: 'Sta op, word verlicht, want uw licht komt en de heerlijkheid van de HEERE gaat over u op' (Jesaja 60:1).

Maar ik houd van slank...

Regelmatig stellen mensen de vraag of ze dan niet meer op hun gewicht zouden moeten letten. Natuurlijk is het gezond om op je gewicht te letten. Overgewicht en ondergewicht is niet goed. Maar je mag vertrouwen op de Heilige Geest in jou. De Heilige Geest is een Geest van zelfbeheersing. Wanneer jij gezond en evenwichtig gaat eten, hoort daar ook een gezond en evenwicht-

tig lichaam bij. Laat je hierin dus ook leiden door de wijsheid van God. Wees eerlijk over hoe je met eten omgaat!

Wanneer je zegt dat je van slank houdt, begrijp ik dat. Maar wees je ervan bewust welke gedachten en gevoelens daarbij horen. (Als je wat zwaarder zou zijn dan je zou willen, zou je jezelf bijvoorbeeld kunnen veroordelen omdat het je niet lukt maat 36 te hebben.) Als het betekent dat je jezelf pas accepteert wanneer je een bepaald gewicht hebt of een bepaalde maat kunt dragen, gebruik je de verkeerde 'maatstaf'. Wees dus realistisch over je gewicht en je figuur. Niemand is hetzelfde. Iedereen is anders, dus ook qua bouw en gewicht. Laat slank zijn nooit een synoniem zijn voor acceptatie of geliefd zijn. De wereld kijkt naar het uiterlijk en koppelt daaraan acceptatie of bevestiging. God kijkt naar jouw hart en hoe het daarmee gesteld is. Daar ligt jouw identiteit! 1 Samuel 16:7b zegt: 'Het is namelijk niet wat de mens ziet, want de mens ziet aan wat voor ogen is, maar de HEERE ziet het hart aan.' Laat dus jouw hart de graadmeter zijn voor jouw acceptatie en vrede, en niet jouw uiterlijk!

| 151

Vergelijk je lichaam – jezelf – eens met een instrument. Een mooie vleugel, een oude piano, een klarinet, blokfluit of een cello. Een instrument is ervoor gemaakt om klanken voort te brengen. Om mensen te laten genieten, om tot zegen te zijn. Door het op te poetsen of er nieuwe snaren op te zetten wordt het instrument wel mooier, maar nog steeds klinkt er geen muziek. Nog steeds komt het niet tot zijn doel! Het moet bespeeld, gebruikt worden.

Jij bent niet geschapen om alleen maar aandacht te besteden aan de buitenkant. Daarin ligt niet jouw doel. Jij bent geschapen om muziek voort te brengen: om hoorbaar te zijn en tot zegen te zijn. Besteed goede aandacht aan het 'binnenwerk' en laat de klanken maar uit jou stromen, passend bij het instrument dat jij bent. God maakt geen fouten. Hij geniet wanneer jij laat horen en zien wie jij bent. En dat heeft niets met slank of niet slank te maken.

Sta op en schitter

In Jesaja 52:1-3 roept God jou op om niet langer te blijven liggen in gevoelens van afwijzing en veroordeling, maar om wakker te

worden. Hij roept je op om alle oude gedachten over jezelf van je af te werpen en je 'aan te kleden' met de goede woorden die Hij over je spreekt. Sta op, schud het grijze stof van het verleden van je af, laat alles los wat jou vasthoudt en belemmert om in vrede te leven. En leef! Want: jij bent gekocht en betaald door Jezus Christus. Je bent teruggebracht naar het hart van de Vader om samen met Hem een toekomst in te gaan waarin jij mag stralen van vrede en vreugde.

'Ontwaak, ontwaak, bekleed u met uw kracht, Sion, trek uw mooiste kleren aan, Jeruzalem, heilige stad! Want voortaan zal in u geen onbesnedene of onreine meer komen. Schud het stof van u af, sta op, zet u neer, Jeruzalem, maak de ketenen om uw hals los, gevangene, dochter van Sion! Want zo zegt de HEERE: Voor niets bent u verkocht, u zult ook zonder geld worden verlost.'

Vrede met jezelf is ook vrede met je eenzaamheid

Eenzaamheid is onderdeel van de eetstoornis. En dan bedoel ik niet de gevoelens van het alleen zijn die je vanwege de eetstoornis waarschijnlijk ervaart. De eenzaamheid die ik bedoel, is het diepe alleen zijn dat we allemaal van binnen voelen. Eenzaamheid is dat zwarte of 'God-vormige gat' waar Blaise Pascal – een gelovige natuur- en wiskundige uit de 17^e eeuw – over schrijft. En het is dat gat, die leegte, die maakte dat we ooit toestonden dat eten dat gat moest vullen. De eenzaamheid die maakte dat je een vriend nodig had die altijd beschikbaar was: eten of juist niet eten.

Het is die eenzaamheid die je kunt ervaren te midden van een groep mensen van wie je houdt. De eenzaamheid die je ervaart in je huwelijk, hoe goed dat ook is. In je gemeente of familie. Het helemaal alleen zijn met jezelf. Het is niet zo vreemd dat we dat ervaren. De Bijbel spreekt daar al over. In Spreuken 14:10 (NBV) staat: 'Alleen je eigen hart kent je diepste verdriet, in je vreugde kan een ander niet delen.' Ten diepste zijn we dus allemaal alleen. Een plek in je lichaam waar je je gevoelens ervaart, is in je buik. Dat is een algemeen gegeven. Denk maar eens aan Nederlandse uitdrukkingen waarin het woord buik gebruikt wordt, zoals: 'ergens je buik vol van hebben', 'vlinders in je buik hebben',

'met het mes in de buik zitten' (in grote angst verkeren), 'het zijn twee handen op één buik', en zo zijn er nog meer. In je ingewanden – in je buik – voel je je emoties zoals liefde, angst en pijn. Het is dan ook niet zo vreemd dat je je eenzaamheid in je diepste binnenste voelt: in je buik en ingewanden. Zou eten daarom zo'n gemakkelijk troostmiddel zijn? Het vult de plek waar je eenzaamheid en pijn voelt. Het vult het gat in jouw binnenste. Alleen, dáár zit niet het gat van de eenzaamheid. Dat gat zit in je hart. Dus je kunt eten/niet eten, drinken, roken, sporten of werken wat je wilt, dat gat wordt niet gevuld.

Eenzaamheid is de bakermat van verslavingen zoals een eetstoornis. De eenzaamheid waarmee we allemaal te maken hebben sinds de zonde in de wereld gekomen is. Toen Adam en Eva nog niet hadden gegeten van het verboden fruit, leefden zij in harmonie met zichzelf, met elkaar en met God. Er was geen eenzaamheid, er was geen gat in hun hart omdat God daar woonde. Door toe te geven aan de verleiding werd de intieme relatie met God verbroken. Hij verdween als het ware uit hun hart en liet daar een gat, een leegte achter: het God-vormige gat.

Velen van ons proberen in eerste instantie met relaties dat gat te dichten. We zoeken bevestiging bij onze ouders, een partner of vrienden. Zij vullen ons aan en voelen met ons mee. Dat verdrijft een stuk eenzaamheid. Niets mis mee. En toch ervaren we ondanks die relaties eenzaamheid. Die leegte blijft omdat die plek in ons hart is gereserveerd voor God en dat is met geen mens, of welke activiteit of verslaving dan ook op te vullen. Maar net zo goed ervaren we leegte omdat we als mens in wezen ook alleen zijn! We zijn allemaal uniek. Niemand is hetzelfde, dus voelen we, denken we en ervaren we niet hetzelfde. Lees de tekst uit Spreuken 14 vers 10 nog maar weer. Het besef dat niemand echt kan voelen wat jij voelt, kan je een gevoel van eenzaamheid bezorgen.

| 153

Henri Nouwen – priester, professor en pastor, overleden in 1996 – zegt in een interview met Philip Roderick bijzondere dingen over eenzaamheid. Ik citeer uit dit interview, dat te lezen is in het boekje *Bemind*¹⁰, het volgende:

10. Philip Roderick, *Bemind. Henri Nouwen in gesprek*. Uitgeverij Kok, Kampen 2008.

'Solitude', het Engelse woord voor 'eenzaamheid', komt van 'solus', een Latijns adjectief dat 'alleen' betekent. Eenzaamheid heeft dus te maken met alleen zijn. Dat laatste is een neutraal begrip. Als mensen zeggen dat ze eenzaam zijn, bedoelen ze daarmee echter vaak iets negatiefs: ze voelen zich 'alleen en verlaten', alsof die twee noodzakelijk samengaan. Ik gebruik 'eenzaamheid' nochtans graag als een term die verwijst naar ons omgaan met ons alleen-zijn. Je kunt er niet omheen dat je alleen bent, gewoon omdat je bént, en niemand is zoals jij. In de diepste zin van het woord is ieder van ons alleen in de wereld. Omdat je uniek bent, heb je geen toegang tot álle aspecten van een ander. Je bent tot op zekere hoogte van hem afgescheiden. Het is boeiend om te zien en goed om te weten dat wij die afgescheidenheid voortdurend proberen te doorbreken, vooral omdat we voelen dat ons alleen-zijn snel verwordt tot alleen-en-verlaten-zijn. Die negatieve eenzaamheid is wellicht een van de grootste pijnen van onze tijd. Om niet te vervallen in een destructieve levenshouding, moet je je eenzaamheid omhelzen. Pas als je je alleen-zijn kunt beleven als iets positiefs, als een geschenk, wordt eenzaamheid een bron van creativiteit. Het komt er op aan beste maatjes te worden met je eenzaamheid.

Mooi, maar heftig wat Nouwen zegt: je eenzaamheid omarmen. Je moet vriendschap zien te sluiten met je eenzaamheid. Maar hoe kan dat terwijl er naast je gevoelens van eenzaamheid nog zoveel gevoelens van afwijzing, veroordeling, teleurstelling en wantrouwen in jou zitten? Want als je je eenzaamheid gaat omarmen, omarm je ook al die andere gevoelens, terwijl je juist van ze af wil omdat je daardoor blijft vastzitten in de eetstoornis.

Misschien kunnen we eenzaamheid omschrijven als het gat in je hart dat volgepropt zit met afwijzing, veroordeling, spullen, een carrière, mislukkingen, andere mensen met hun eigen pijn... vul maar in. Er is zoveel pijn dat er geen plek meer is voor God. Er is zoveel pijn dat je meent recht te hebben op een stoornis of verslaving. Omarm dan juist des te meer je eenzaamheid: het geeft je bij uitstek de mogelijkheid om God te ontvangen.

Ik citeer nog een keer Henri Nouwen uit het boekje *Bemind*:

Jesus zegt ons dat we ons lijden op ons moeten nemen, dat we ons kruis moeten opnemen. Wel, eenzaamheid is je kruis. Omarm het en durf in je eenzaamheid te gaan staan, dan wordt ze een bron van kracht en kun je haar beleven als iets positiefs. Dan welt uit je alleen-zijn volop leven op. Het vergt heel wat om tot een positief beleefde eenzaamheid te komen. Om te beginnen moet je stoppen met te handelen vanuit je negatieve gevoel van eenzaamheid. Je vertrouwt erop – en dat vertrouwen is een sprong – dat je door je alleen-zijn en je pijn te omhelzen in contact zult komen met de Ene die de diepste verlangens van je hart kan vervullen. Het probleem met God is dat Hij ons een hart heeft gegeven dat door geen menselijk wezen tot rust kan worden gebracht. Alleen God kan dat. Je kunt dus je eenzaamheid – je hartenpijn, je diepe leed – alleen maar veilig omarmen als je er op een of andere manier op vertrouwt dat die stap je niet tot wanhoop zal brengen. Het zal je brengen tot een diep contact met de Ene die je oproept om je hele hart, je hele geest en je hele ziel aan Hem te geven en je precies via die weg de liefde en de vervulling zal schenken waar je zo naar hunkert. Je eenzaamheid doorleven is vechten om door het gevoel van verlatenheid heen te komen dat een destructieve uitwerking heeft op jezelf en anderen, zodat je eenzaamheid een plaats wordt waar je de waarheid over jezelf ontdekt. Je bent geschapen door een God die al je aandacht wil en alle liefde wil geven die je nodig hebt.

| 155

Vrede met jezelf betekent dus ook: vrede sluiten met de wetenschap dat er in jou een eenzaamheid is die aanwezig blijft. Die eenzaamheid kan alleen worden opgevuld door God. Je kunt je omringen met mensen, een carrière en spullen, maar die vullen niet de leegte in jou op. We hebben het nodig om iedere keer weer God uit te nodigen in die leegte omdat Hij de enige is die die leegte kan vullen. Wanneer je dat gaat accepteren, hoef je niet meer te zoeken naar iets anders. Dan is Gods bevestigende, liefdevolle aanwezigheid in jouw hart het antwoord op jouw eenzaamheid.

In vrede leven met je puber

Tot slot wil ik ook nog wat aandacht besteden aan pubers. Dat lijkt wat los te staan van de rest. Maar aangezien ik heb gemerkt dat een eetstoornis zich in de pubertijd kan beginnen te ontwikkelen, wil ik hierover toch iets opnemen. De pubertijd is een fase van verwarring en verandering en een zoektocht naar identiteit. Een fase die niet alleen de puber zelf ervaart, maar die ook in het gezin, op school, in de kerk of op de sportvereniging wordt ervaren. Dit boek kan ondersteuning bieden aan ouders, aan leerkrachten op scholen of aan jongerenleiders in de kerk. Het kan inzicht geven en laten zien hoe belangrijk een liefdevolle houding en positieve aandacht is.

Pubers zijn fantastisch! Maar zo worden ze niet altijd ervaren. Ze hebben het zwaar, ook al denken ouders dat zij het zwaar hebben met hun tegenspuiterende pubers. Het is precies andersom. In het hoofd en lichaam van pubers is het één grote warboel en zij hebben hun ouders nodig om hen daarin bij te staan. Ze zoeken grenzen op en proberen daaroverheen te knallen, gewoon omdat ze aan het leren zijn om op eigen benen te staan. Het is dus zaak om als ouders te zorgen dat er kaders/regels zijn die zowel ruimte bieden voor ontdekking als duidelijkheid geven en veiligheid bieden.

Maak heldere afspraken over een paar zaken waarover geen discussie mogelijk is en die aansluiten bij de normen en waarden in jullie gezin. Vertrouw ze in de rest, en probeer ze genoeg ruimte te geven om te ontdekken. Wees daarbij niet onverschillig, maar blijf in gesprek door vooral te bevestigen, te bevestigen en te bevestigen. Vraag hun vergeving als je zelf over de schreef gaat. Ook al nemen ze afstand, ze hebben verschrikkelijk hard de bevestiging en het vertrouwen van hun ouders nodig. Laat hén afstand nemen en niet jij als ouder, wees vooral bereikbaar, benaderbaar, niet veroordelend en corrigerend. Probeer wat minder je eigen mening te geven; die weten ze toch wel, daar schoppen ze nu juist tegenaan. Er komt een moment dat ze je heus wel betrekken bij hun zaken. Zeker als de verstandhouding altijd goed was.

Laat ze weten dat je hen onvoorwaardelijk liefhebt. Dat je hen vertrouwt, serieus neemt en gelooft. En blijf in gesprek op een manier die bij hen aansluit. Als je hen serieus neemt, zal het voor hen veel gemakkelijker zijn om eerlijk naar jou te zijn, en blijft een gesprek mogelijk. Neem voldoende afstand zodat ze hun eigen keuzes kunnen maken en laat ze daarvan leren. Geef ze adem- en groeiruimte. Van struikelen leren ze. Geef ze de ruimte om te leren omgaan met teleurstelling en missers en vergeet niet dat omhelzingen, stoeien en vluchtige aanrakingen nog steeds belangrijk zijn!

Vader, je bent belangrijk!

Voor tienermeisjes is de vader vanaf zo'n jaar of elf verschrikkelijk belangrijk! De fase is aangebroken waarin hun meisjeslichaam zich ontwikkelt tot een vrouwenlichaam. Het is de fase waarin ze bevestigd moeten worden in hun vrouw-zijn. Ze zijn zelf misschien nog helemaal niet aan dat lijf toe, maar het gebeurt toch, of ze nu willen of niet. Maak geen dubbelzinnige opmerkingen, vraag nergens naar, maar bevestig hen. Groei met hen mee. Raak ze niet aan op plekken waar hun lichaam aan het veranderen is, maak geen opmerkingen over hun lichaam die negatief kunnen worden uitgelegd en maak er zeker geen grapjes over. Hoe ze er ook uitzien, hoe hun lichaam zich ook ontwikkelt, wat ze ook op hun gezicht smeren of aantrekken, spreek uit dat ze prachtig zijn! Woorden hebben scheppingskracht. De woorden en blikken van hun vader gaan hen vormen tot de volwassen vrouw die ze later zullen zijn!

| 157

Juist meisjes zullen hun uiterlijk gaan gebruiken om de bevestiging te ontvangen waar ze zo naar op zoek zijn. Overdadige make-up, bizarre haarkleuren, kleding met scheuren, het zijn allemaal manieren om te roepen: 'Zie mij! Maar waag het niet om mij af te kraken of hier iets negatiefs over te zeggen.' Doe dat dus ook maar niet. Blijf bevestigen. Hun uiterlijk is voor jou geen reden om hen niet te bevestigen! Maak wel duidelijke afspraken over wat wel en niet past bij jullie waarden en normen.

Jongens zullen op een andere manier omgaan met de veranderingen in hun lichaam. Ze kunnen stoer en uitdagend gedrag

gaan vertonen. Harder praten en nadrukkelijk aanwezig zijn horen daarbij. Maar ook kunnen ze zich juist terugtrekken. Ze willen dan vaak nergens meer over praten.

Jongens kunnen nadrukkelijk met hun lichaam bezig zijn door naar de sportschool te gaan en veel te trainen. Net als meisjes hebben zij nog steeds voortdurende bevestiging nodig, ook al spreekt uit hun gedrag een andere taal. Ze zoeken naar bevestiging, maar ook naar ruimte om op onderzoek uit te mogen gaan. Net zoals voor tienermeiden, is de vader voor tienerjongens heel belangrijk. Vaders zijn zogezegd levende praktijkvoorbeelden. Hoe de vader met hun moeder en zussen omgaat – hoe hij naar hen kijkt en over hen spreekt – zo zullen jongens later zelf met meisjes omgaan.

158 |

Ik ben me ervan bewust dat er gezinnen zijn waarin de vader of moeder niet aanwezig is. Zowel de vader als de moeder levert een unieke bijdrage aan de opvoeding. Soms moet je je als ouder bewegen binnen beide rollen. Het is dan goed om te weten dat die verschillende rollen er zijn. Wellicht is het mogelijk om ondersteuning te vragen van een vriend of vriendin om je aan te vullen waar nodig zodat je je puber zo goed mogelijk kunt ondersteunen.

Het belangrijkste voor ouders blijft dat ze mogen weten dat God over hun pubers waakt. Hij is bij hen. Blijf voortdurend en in volharding bidden. Blijf hen in gebed voor de troon van God brengen, blijf hen zegenen en bevestigen in gebed en als je met hen bidt. Juist nu is er een geestelijke strijd om hen gaande, want juist nu wordt hun identiteit gevormd. Leg ze iedere dag in de handen van God. Hij is het begin en het einde. Hij was vanaf het allereerste begin bij je kind en blijft dat tot hun laatste snik.

Uitgelicht

Pubers... ik weet er alles van. Ze gaan op onderzoek uit, feesten wat af, blijven lang weg, komen 's morgens vroeg pas thuis, gaan alleen op vakantie en kunnen behoorlijk chagrijnig en dwars zijn. Ze gaan roken, drinken soms te veel en

⋮ kunnen uren schietspelletjes spelen. Ze halen het slechtste in je naar boven en tegelijk het beste. Juist pubers staan open voor Gods woord, voor Zijn liefde en zoeken hun eigen weg om achter de antwoorden te komen op hun vragen. Pubers zijn geweldig!

⋮ Vaak lag ik 's nachts wakker. Niet omdat ik onze kinderen niet vertrouwde, maar ik was onrustig, mij ervan bewust wat er zou kunnen gebeuren. Ik had veel steun aan Job. De bijbelse Job wel te verstaan. Van hem heb ik geleerd om te bidden en te offeren als onze kinderen weg waren naar feestjes, of waar naartoe dan ook. Met mijn lofoffers en dankgebeden heb ik uren de hemel bestormd. Ik bleef vaak net zo lang bidden tot God mijn hart tot rust had gebracht en ik ervoer: Hij waakt over ze. Bij alles wat je meemaakt met je pubers: vergeet niet dat het Gods geliefde kinderen zijn! Wij mogen ervoor zorgen, maar kunnen ze niet voor ellende behoeden. God gelukkig wel.

B. EIGEN JE DE VREDE TOE – ZELF AAN DE SLAG

Het is tijd om jezelf serieus te nemen. Te lang heb je strijd gevoerd tegen en met jezelf. En je lijf was daar slachtoffer van. Jij dacht dat het 'maar' om je lijf ging. Je identiteit ligt inderdaad niet in de buitenkant. Maar je lichaam is wel een 'middel, een instrument' waarmee jij God kunt dienen.

Jezus zei dat we God, onszelf en de ander moeten liefhebben met ons hele wezen: 'En u zult de Heere, uw God, liefhebben met heel uw hart en met heel uw ziel en met heel uw verstand en met heel uw kracht. Dit is het eerste gebod. En het tweede, hieraan gelijk, is dit: U zult uw naaste liefhebben als uzelf. Er is geen ander gebod groter dan deze' (Marcus 12:30, 31).

Hier spreekt Jezus duidelijk over ziel en kracht: God liefhebben met je wil en met je lichaam.

Ik weet uit ervaring dat een eetstoornis je energie wegzuigt. Je voelt je vaak ziek en ellendig en enorm moe. Het was niet alleen mijn innerlijk kind, mijn hart of mijn denken, maar ook mijn lijf

dat uitgeput was. Mijn wil was niet altijd – of vaak helemaal niet meer – in staat om de goede keuzes te maken, wat niet bevorderlijk was voor mijn lichaam. Vaak heb ik met Paulus verzucht: Heer ik wil wel het goede, maar het lukt niet. 'Want het goede dat ik wil, doe ik niet, maar het kwade, dat ik niet wil, dat doe ik' (Romeinen 7:19).

Het is belangrijk om ook voor je wil en lichaam te bidden. Daarmee wordt heel jouw wezen stapje voor stapje geleid naar de helende liefde van Jezus en ben je helemaal vrij om dag na dag opnieuw volledig gevuld te worden met vrede.

Acceptatie

Neem de tijd en de rust om stil te staan bij je lichaam. Creëer een sfeer van rust en ontspanning. Ga terug in de tijd, tot voor de eetstoornis zich openbaarde. Zie jezelf. Zie je lichaam en volg het zo de jaren door tot aan nu.

160 |

Wees bewogen met je lichaam. Voel het en raak het aan. Leg je hand maar op je buik, en/of op die plekken waar het 'pijn doet' vanwege de eetstoornis. Sluit vrede met je lichaam. Je mag zeggen dat het goed is zoals het is, en dat je compassie hebt. Jij hebt er niet goed voor gezorgd. Hoe het wel moest wist je niet, maar je lijf was slachtoffer van jouw strijd. Het heeft geleden en was daarmee onderdeel van de strijd. Je hebt het geminacht en niet gegeven wat het nodig had. Vanaf nu wil je dat niet meer. Je bent je lijf dankbaar dat het je heeft gebracht tot waar je nu bent. Maar vanaf nu wil je in vrede met je lichaam leven. Het mag zijn zoals het is. Het is goed zo.

Gebed

Bij de volgende gebeden gelden dezelfde richtlijnen als eerder. Leg eventueel je handen op je buik, of houd je armen kruislings voor je bovenlichaam en leg je handen op je bovenarmen.

'Trouwe God en Vader, dank U wel dat U mij Uw kind noemt. U heeft mij geschapen, mij in de buik van mijn moeder geweven. Uw ogen waren op mij. U had mijn beeld voor ogen, compleet en mooi. Kostbaar, uniek en prachtig. Door U gewild.

Vader, ik belijd dat ik in de loop van de tijd mijn lichaam heb afge-
wezen. Het was niet zoals ik het heb gewild. Het moest anders. Het
was nooit goed. En dat spijt mij. U heeft mij goed gemaakt, het was
mijn eigen zelfveroordeling die mijn lichaam afwees. Doordat ik
mijn lichaam afwees, was het ook niet mogelijk om in vrede met
mijzelf te leven. Vergeef mij, Heer. Ik heb er zo'n spijt van dat ik
dacht dat ik mijn lichaam was. Ik dacht dat ik pas goed was en mij-
zelf kon accepteren als ik op een bepaald gewicht was. Vergeef mij.
Ik dank U dat er bij U vergeving is. U vergeeft mij en bij U is er geen
veroordeling. Dank U wel. Ik veroordeel ook niet langer mijn
lichaam meer.

Vader, ik ben Uw geliefde kind. U jubelt over mij in vreugde en U
zwijgt in Uw liefde. U houdt van mij zoals ik ben. En ik houd van U.

Jezus, U stierf voor mijn schaamte. Daarom mag ik vrij van
schaamte zijn. Hier ben ik. Ik wil mijn lichaam niet langer pijn-
gen, maar het aan U geven. Heer, gebruik mij volledig om U te
dienen en tot zegen te zijn voor anderen.

| 161

Ik verlang ernaar om ook met mijn wil U te dienen. Ik ontvang
Uw genezing in mijn lichaam en in mijn wil. Vul mij opnieuw en
opnieuw met Uw Geest. Maak mij zo een bron van zegen en van
vrede zodat ik Uw vrede kan uitdelen overal waar ik kom.

Dank U voor Uw Zoon. Hij kwam om mij volledig te herstellen.
Dank U wel voor zoveel liefde, zoveel genade, zoveel vrede en
zoveel vreugde. Heer, de vreugde van U is mijn kracht. Ik eer en
prijs U. Amen.'

De angstgevoelens nader uitgewerkt

De meest voorkomende gevoelens die bij angst horen, worden
hieronder beschreven. Daartegenover plaats ik wat God tegen
je zegt en hoe jij daarop kan/mag reageren. Vervolgens wordt je
een aantal bijbelteksten aangereikt waaruit je er één kunt kiezen
om over na te denken en je door te laten voeren. Daarna noem
ik een bijpassend lied dat jou kan helpen om je ziel aan te spre-
ken waardoor jouw innerlijke vrede groeit. Tot slot is het goed
om zelf te benoemen welke actie je gaat ondernemen wanneer je

inzicht hebt verkregen en tot rust bent gekomen. Hierbij kun je denken aan noodzakelijke stappen, zoals bijvoorbeeld een bezoek aan je huisarts of het zoeken van een goede psycholoog of coach. Of het opstellen van een eigen lijstje met dat wat jou helpt om verlamdende gevoelens los te laten. Leer van je acties, neem verantwoordelijkheid en groei in innerlijke vrede!

Afwijzing

Wat denk je, voel je en spreek je uit:

Ik word niet gehoord, niet gezien, niet erkend en niet serieus genomen. Ik mag er niet zijn. Niemand houdt van mij.

God zegt:

Jij bent Mijn geliefde kind. Ik zie jou, Mijn oog rust op jou. Ik sluit jou in Mijn armen en houd jou dicht tegen Mijn hart. Hoor hoe Ik jou toefluister: 'Ik houd van je en Ik ben zo trots op je.'

Vredebede:

Vader, dank U voor Uw liefde. U houdt onvoorwaardelijk van mij. Ik hoef mij bij U niet te bewijzen of voor U mij te schamen. U verhoogt mij waar anderen mij naar beneden halen. Dank U wel.

Teksten:

- 'En zie, een stem uit de hemelen zei: Dit is Mijn geliefde Zoon, in Wie Ik Mijn welbehagen heb!' (Mattheüs 3:17)
- 'De HEERE, uw God, is in uw midden, een Held, Die verlossen zal. Hij zal Zich over u verheugen met blijdschap. Hij zal zwijgen in Zijn liefde. Hij zal Zich over u verheugen met blijdschap' (Sefanja 3:17).
- 'Ik immers, Ik ken de gedachten die Ik over u koester, spreekt de HEERE. Het zijn gedachten van vrede en niet van kwaad, namelijk om u toekomst en hoop te geven' (Jeremia 29:11).

Lied:

'Zie de stroom van Jezus' liefde' (Opwekking 674)

Actie:

Veroordeling

Wat denk je, voel je en spreek je uit:

Ik voel me schuldig, ik kan niets, ik doe alles fout, ik ben te dik, ik ben te dun, ik ben te oud, te jong, ik ben een vrouw, ik ben een kleurling, ik ben een vluchteling, ik ben... Ik stel niets voor.

God zegt:

Er is in jou geen schuld. Alle schuld is weggedaan. Er is geen veroordeling voor jou. Ik houd van je en Ik bevestig je. Je mag struikelen en weer opstaan. Falen mag. Falen zegt niets over wie jij bent. Jij bent geweldig in Mijn ogen. Ik zegen je met Mijn wijsheid.

Vredebede:

Vader, dank U wel dat U mijn schuld heeft weggedaan. Ik mag rusten in het offer van Jezus. Er is geen veroordeling meer. Dank U dat ik mag struikelen achter Jezus aan. Weer opstaan en het opnieuw proberen. Iedere dag weer. U wijst mij nooit af.

Teksten:

- 'Dus is er nu geen verdoemenis voor hen die in Christus Jezus zijn, die niet naar het vlees wandelen, maar naar de Geest' (Romeinen 8:1).
- 'Want allen hebben gezondigd en missen de heerlijkheid van God, en worden om niet gerechtvaardigd door Zijn genade, door de verlossing in Christus Jezus' (Romeinen 3:23, 24).
- 'Want al valt een rechtvaardige zevenmaal, hij staat weer op' (Spreuken 24:16).

Lied:

'Want als er vergeving is' (Opwekking 629)

Actie:

Verantwoordelijkheid/falen

Wat denk je, voel je, en spreek je uit:

Ik durf het niet, ik kan het niet, ik twijfel voortdurend omdat ik niet weet of ik de goede keuzes maak. Stel dat ik fout kies, stel dat ik het niet doe, stel dat... dan stel ik niets voor. Ik durf niet te kiezen want ik ben bang dat ik het fout doe.

God zegt:

Wees sterk en moedig. Ik ben bij je. Ik wil dat je geestelijk volwassen wordt en daarvoor moet je uitstappen. Ik ben bij je. Waar jij gaat, ga ik mee. Overal waar jij komt, mag jij je voet zetten en ik strijd met je. Met Mij spring je over een muur.

Vredebede:

Dank U, Vader, dat ik de vrijheid heb om te ontdekken. Ik mag groeien door uit te stappen en te leren. U geeft mij moed omdat U bij mij bent. U beschermt mij en legt Uw hand op mij. Ik mag gaan met U. Met U spring ik over een muur.

164 |

Teksten:

- 'Elke plaats die uw voetzool betreedt, heb Ik u gegeven, overeenkomstig wat Ik tot Mozes gesproken heb. (...) Wees sterk en moedig, want ú zult dit volk het land dat Ik hun vaders gezwoeren heb hun te geven, in erfbezit laten nemen' (Jozua 1:3, 6).
- 'Heb Ik het u niet geboden? Wees sterk en moedig, schrik niet en wees niet ontsteld, want de HEERE, uw God, is met u, overal waar u heen gaat' (Jozua 1:9).
- 'Want met U ren ik door een legerbende, met mijn God spring ik over een muur' (Psalm 18:30).

Lied:

'Wie vrees ik nog' (Opwekking 760)

Actie:

Eenzaamheid

Wat denk je, voel je, en spreek je uit:

Niemand begrijpt me, ik ben niet nuttig want ik ben ziek, ik ben gescheiden, in de steek gelaten, misbruikt. Ik ga niet naar feestjes want iedereen behalve ik heeft een partner, ik kan nergens over mee praten want ik heb geen kinderen, ik heb geen werk, geen carrière, geen hobby's, geen huis. Ik voel me alleen.

God zegt:

Ik ben bij je, altijd en overal, en Ik laat je nooit in de steek. Luister naar Mijn stem, Ik ga voor je uit. Ik ken je, want Ik heb je gemaakt. Kom dicht bij Mij, Ik bescherm jou.

Vredebede:

Heer, ik dank U dat U altijd bij mij bent. U kent mij als niemand anders, U kent mijn diepste pijn en mijn grootste vreugde. U heeft mij geschapen. Bij U ben ik veilig. Ik wil meer en meer leren Uw stem te verstaan, zodat ik het ook ervaar: U bent bij mij. Heer, ik ben stil en luister. Spreek, Uw dienstknecht hoort.

| 165

Teksten:

- 'En zie, Ik ben met u al de dagen, tot de voleinding van de wereld. Amen' (Mattheüs 28:20).
- 'En wanneer hij zijn schapen naar buiten gedreven heeft, gaat hij voor hen uit, en de schapen volgen hem, omdat zij zijn stem kennen' (Johannes 10:4).
- 'Wie in de schuilplaats van de Allerhoogste is gezeten, zal overnachten in de schaduw van de Almachtige. Ik zeg tegen de HEERE: Mijn toevlucht en mijn burcht, mijn God, op Wie ik vertrouw!' (Psalm 91:1-2)

Lied:

'Heer, U bent altijd bij mij' (Opwekking 518)

Actie:

Schuld en schaamte

Wat denk je, voel je, en spreek je uit:

Ik schaam mij voor hoe ik eruitzie, voor mijn lijf en mijn uiterlijk. Anderen zijn mooier en beter. Ik heb geen opleiding, ik zeg altijd alles fout, ik doe altijd alles fout, ik doe zulke domme dingen, ik heb twee linkerhanden, mensen kijken altijd naar mij. Ik heb zoveel fouten gemaakt, niemand houdt meer van mij.

God zegt:

Ik heb je bij je naam geroepen. Je bent Mijn geliefd kind. Ik kroon jou met eer en glorie. Mijn genade is voor jou. Voor jou is Mijn vergeving. Voor jou is Mijn liefde. Laat je daardoor herstellen. Er wacht je iets nieuws, strek je ernaar uit.

Vredebede:

Dank U, Heer, dat U mijn Vader bent. U kroont mij, ik ben Uw Koningskind. Het doet er niet toe wat ik wel of niet kan. Want U spreekt goed over mij. Dank U voor Uw vergeving. Ik strek mij uit naar het nieuwe dat U gaat doen. Ik wacht vol verlangen.

166 |

Teksten:

- 'Ik heb u bij uw naam geroepen, u bent van Mij. Wanneer u zult gaan door het water, Ik zal bij u zijn, door rivieren, zij zullen u niet overspoelen' (Jesaja 43:1b-2a).
- 'Toch hebt U hem weinig minder gemaakt dan de engelen en hem met eer en glorie gekroond' (Psalm 8:6).
- 'Denk niet aan de dingen van vroeger, let niet op de dingen van het verleden. Zie, Ik maak iets nieuws. Nu zal het ontkiemen. Zult u dat niet weten?' (Jesaja 43:18-19a)

Lied:

'U wijst mij een weg' (Opwekking 429)

Actie:

Teleurstelling

Wat denk je, voel je, en spreek je uit:

Ik heb het weer fout gedaan, ik snap het weer niet – ik val weer terug in oud gedrag. Ik ben teleurgesteld in anderen. Ze luisteren niet naar me, ze negeren me en kleineren me.

God zegt:

Je mag falen. Falen is leren. Ik sta je bij met Mijn Geest. Mijn Geest woont in jou, dus jij hebt een geest van geduld, volharding, wijsheid en moed. Je mag struikelen en weer opstaan. Je bent vergeven en er is geen straf. Ik verhef jou.

Vredebede:

Dank U, Heer, dat ik mag leren. Ik laat me niet ontmoedigen. Ik onderzoek wat er is gebeurd. Ik ga ontdekken waarom dit kon gebeuren. Dank U wel dat U mij verheft. U spreekt goed over mij en recht over mij.

Teksten:

- 'Maar nu, luister, Jakob, Mijn dienaar, Israël, die Ik verkozen heb! Zo zegt de HEERE, uw Maker en uw Formeerder van de moederschoot af, Die u helpt: Wees niet bevreesd, Mijn dienaar Jakob, Jesjurun, die Ik verkozen heb' (Jesaja 44:1-2).
- 'Wees niet bevreesd, want Ik ben met u, wees niet verschrikt, want Ik ben uw God. Ik sterk u, ook help Ik u, ook ondersteun Ik u met Mijn rechterhand, die gerechtigheid werkt' (Jesaja 41:10).
- 'Want al valt de rechtvaardige zevenmaal, hij staat weer op' (Spreuken 24:16).

| 167

Lied:

'Zegekroon' (Opwekking 764)

Actie:

Bevrijdingsgebed

Het kan zijn dat je merkt dat je – ondanks je levende relatie met God en het ingezette duidelijke innerlijk herstel – iedere keer terug lijkt te vallen. Of niet verder lijkt te komen. Die donkere deken om je hoofd kan regelmatig terugkeren met de daarbij behorende depressieve gevoelens. Dat kan. Er is er één die jou wil belemmeren om in volledige vrijheid te leven.

Er kan in jouw leven op een bepaald moment, op een bepaald gebied, een stuk gebondenheid zijn ontstaan. Een gebondenheid die is ontstaan door de invloed van de vader van de leugen in jouw leven. Het kan zijn dat er ooit een ‘deur’ in jouw ziel is opengegaan die ruimte heeft gegeven aan satan om door middel van zijn handlangers invloed op jou uit te oefenen. Als wedergeboren christen behoort jij God toe, maar satan blijft een dief en een rover. Op de gebieden in jouw leven waar voor hem de deur openging en hij een voet tussen kon plaatsen, heeft hij dat gedaan. Sindsdien heeft hij jou aan zich gebonden. Denk hierbij aan occulte praktijken, in de breedste zin van het woord. Maar het kan ook zo zijn dat satan in voorgaande generaties ergens die voet tussen heeft gekregen, en die gebondenheid er al generaties lang is. Die gebondenheid houdt jou vast. Je bent niet volledig vrij. Het is alsof je vastzit aan een elastiek. Je kunt ver komen, het elastiek rekt wel mee, maar je wordt op een bepaald moment gehinderd en het voelt ook alsof je ‘terugschiet’ en zo teruggetrokken wordt naar pijn.

Het is de opdracht van Jezus om gebondenheid te verbreken. Hij wil dat jij volledig vrij bent en de onzichtbare vijand geen gebied meer in jouw leven bezet houdt (Marcus 16:17 NBG '51). Bij het bevrijdingsgebed zijn er twee partijen: Jezus Die alle kracht en macht heeft, en satan met zijn trawanten die wel kracht hebben, maar geen macht. Daar waar Jezus komt met Zijn licht, gaat Jezus regeren. De boze zal moeten wijken. Bidders in het bevrijdingspastoraat mogen in de autoriteit van Jezus gaan staan en in Zijn naam elke invloed en gebondenheid verbreken.

Het is goed om hier aandacht aan te besteden. Kijk of je hierover kunt praten in je eigen kerk. Zoek contact met iemand die

weet wat bevrijdingsgebed/bevrijdingspastoraat inhoudt. Iemand die zich volledig laat leiden door de Heilige Geest en zet dan ook stappen – als dat nodig is – om tot volledig herstel te komen. Laat voor je bidden en je bevrijden door gebed in de naam van Jezus. God heeft in Zijn Zoon alles gegeven om jou helemaal vrij te maken!

Uitgelicht

Voor mijzelf kwam de laatste stap naar genezing toen ik mij kon losmaken van de verlangens van anderen. Het was niet dat ik afstand nam van anderen, maar dat ik heel duidelijk wist: 'Ik probeer mij in allerlei bochten te wringen om te voldoen aan de wensen van anderen in plaats van te voldoen aan de wensen van God.'

God liet mij duidelijk zien dat ik mijn hand in Zijn hand moest leggen en aan Zijn hand Zijn weg met mij moest gaan. Niet de weg van anderen lopen, maar de weg die God met mij wil gaan. Ik moest ook leren om erop te vertrouwen dat God verantwoordelijk is voor mij én voor anderen. Dat ik anderen kan loslaten en hen in alle rust aan God kan toevertrouwen. De enige manier om zo te kunnen gaan leven was en is door de liefde van God voor mij. Ik moet mij iedere dag laten vullen met Gods liefde voor mij om van daaruit verder te gaan. Door iedere keer weer Gods liefde aan te nemen kan ik woorden van afwijzing of verwachtingen van anderen loslaten en in vrede met God en mijzelf leven.

Dat is niet eenvoudig en vormt nog steeds een groot struikelblok. Van nature ben ik geneigd om alles zelf te doen. Zelf controle te hebben en te zoeken naar 'zelfvervulling' door als het ware bij anderen te bedelen om bevestiging en zegen. Niet heel gek, we hebben immers de bevestiging van elkaar ook nodig. Maar daaraan vooraf gaat altijd eerst de zegen van God. Eerst mogen we Zijn bevestiging ontvangen met daarin Zijn liefde en Zijn vrede. Ik heb het nodig om daarvoor iedere dag de tijd nemen. Mijn blik allereerst te richten op

Jezus en niet op de problemen en de uitdagingen van die dag. Bewust dus mijn hart aansluiten op het hart van God. Zoals een telefoon in de oplader moet, moet ik mijn hart iedere keer weer verbinden met het hart van God om verbonden te blijven. Ik heb het nodig om Hem heel bewust te zoeken en Zijn bevestigende liefde te ontvangen omdat ik van mijzelf geneigd ben om het zelf wel te regelen of mij te richten op mijn tekort en de afwijzing die ik ervaar.

Wat ik daarnaast ook moest leren, was om God de ruimte te geven om Zichzelf aan mij te bewijzen. Een fragment uit de film 'Prince Caspian' van de filmserie Narnia, heeft mij sterk bepaald bij mijn 'zelf doen', net zoals bij mijn eigen strijdbare karakter. (Hoe goed dat ook is, het kan soms ook behoorlijk in de weg zitten.) Op een bepaald moment zitten Peter en Lucy op de plek waar Aslan eens vastgebonden heeft gelegen (op de stenen tafel). Peter is de wanhoop nabij en vertrouwt niet echt meer op Aslan; de slag tegen de macht die Narnia bezet houdt, lijken ze te verliezen. Lucy en Peter staren naar een afbeelding van Aslan aan de muur als Peter verzucht: 'Ik wou dat Aslan mij een soort bewijs gegeven had.' Waarop Lucy antwoordt: 'Misschien zijn wij degenen die zich aan Hem moeten bewijzen.' Voor mij geven die zinnen aan dat ik God de ruimte moet geven. Ik moet aan Hem bewijzen dat Hij mag doen wat nodig is. En dat houdt voor mij in dat ik mij niet indek (maar wel mijn verantwoordelijkheid neem), niet allerlei zekerheden inbouw, maar God God laat zijn. Ik laat los zodat God de touwtjes in handen kan nemen. Hij mag Zichzelf aan mij bewijzen met Zijn liefde en almacht doordat ik mij opstel als een kind: vol vertrouwen en verwachting.

De liefde van God is alles, hoe dwaas het ook klinkt

Wanneer ik over dit onderwerp spreek en mensen uitleg dat alles is gelegen in de liefde van God, ervaar ik nog zo vaak schroom bij mijzelf. Ik lees als het ware in de ogen van anderen: 'Ja hoor, God lost alles voor mij op. Van welke planeet kom jij?' Als ik niet zou weten dat Gods liefde écht het antwoord zou zijn, zou ik het niet verkondigen. Maar het is de

waarheid. Ik voel mij met enige regelmaat een dwaas (dat is dan maar zo) maar ik weet dat het waar is. En gelukkig zegt de Bijbel dat ook:

'Want het woord van het kruis is voor hen die verloren gaan wel dwaasheid, maar voor ons die behouden worden, is het een kracht van God. Want er staat geschreven: Ik zal de wijsheid van de wijzen verloren doen gaan en het verstand van de verstandigen zal Ik tenietdoen. Waar is de wijze? Waar de schriftgeleerde? Waar de redetwister van deze wereld? Heeft God niet de wijsheid van deze wereld dwaas gemaakt? Want omdat, in de wijsheid van God, de wereld door haar wijsheid God niet heeft leren kennen, heeft het God behaagd door de dwaasheid van de prediking zalig te maken hen die geloven. Immers, de Joden vragen om een teken en de Grieken zoeken wijsheid; wij echter prediken Christus, de Gekruisigde, voor de Joden een struikelblok en voor de Grieken een dwaasheid. Maar voor hen die geroepen zijn, zowel Joden als Grieken, prediken wij Christus, de kracht van God en de wijsheid van God. Want het dwaze van God is wijzer dan de mensen en het zwakke van God is sterker dan de mensen' (1 Korintiërs 1:18-25).

| 171

De wereld streeft naar wijsheid en naar redeneringen. God zegt dat we beter dwaas kunnen zijn. Dwaas genoeg om als kinderen van het Licht te geloven in Jezus en in Hem wijs te zijn. Dan ben ik maar dwaas. Maar ik voel mij wel vol vreugde en vrede. Een vrede en vreugde die alle verstand te boven gaat en die maakt dat wereldse verslavingen niet nodig zijn om mijn leegte te vullen. God vult met Zijn liefde mijn leegte op. Daar strek ik mij iedere dag opnieuw naar uit.

Ondanks moeiten, gebrokenheid en verdriet is er in dit leven reden tot vreugde en feest.

Het is zoals Opwekkingsnummer 507 zegt:

*'t Is goed om U te ontmoeten,
met Uw kinderen U te prijzen.
U geeft mij vrolijkheid, Heer,
'k zing een lied en geef U eer.
't Is goed om U te ontmoeten
met Uw kinderen U te prijzen.
U geeft mij vrolijkheid Heer;
'k zing een lied en geef U eer.*

*U laat mijn voeten dansen,
U vult mij met Uw lied;
U geeft mij reden voor een feest,
een feest.*

Niet het leven zelf geeft ons reden om de slingers op te hangen, maar de liefde en goedheid van God! Ik hoop dat ook jij Zijn liefde meer en meer mag gaan ervaren. Dat het tot diep in je hart mag doordringen en ook jij mag ontdekken dat God jouw reden is tot een feest!

Dankwoord

Allereerst gaat mijn grote dank uit naar God. Hij is 'awesome' en mijn bron van vreugde. Ik begrijp Zijn wegen en Zijn gedachten niet. Maar ik vertrouw Hem omdat Hij zich betrouwbaar heeft betoond, niet alleen door de eeuwen heen, maar ook in mijn leven. Met Psalm 46:2-3 zeg ik: 'God is mij een toevlucht en vesting; Hij is in hoge mate een hulp gebleken in benauwdheden. Daarom zal ik niet bevreesd zijn, al veranderde de aarde van plaats en werden de bergen verzet naar het hart van de zeeën.' U zij de glorie!

Mijn dank gaat ook uit naar mijn gezin. Door jullie heb ik geleerd wat het is om onvoorwaardelijk lief te hebben en liefde te mogen ontvangen. Ik dank God voor dit grote en kostbare geschenk. Jullie zijn bakens van licht, niet alleen in mijn leven, maar ook voor hen die God aan jullie toevertrouwt.

| 173

Ik dank de mensen van de diverse Eetclubs 121. Jullie hebben mij je hart laten zien en mij zo geholpen om nog meer inzicht te krijgen in wat een eetstoornis met je doet én dat genezing mogelijk is. Met name noem ik hen die aan dit boek hun bijdrage hebben geleverd: Hanna, Daniëlle, Agnes, Laurens en Renate. Dank voor jullie openheid en kwetsbaarheid die jullie de wereld willen tonen om anderen te bemoedigen.

Mijn dank gaat uit naar Marion, al zo lang mijn kostbare vriendin. Je bent een bron van zegen!

Dank aan de meelezers en aan hen die een aanbeveling wilden schrijven: Carola, Erica, Jesse, Cock en Ad. Jullie waren direct enthousiast en wilden tijd vrijmaken om dit te lezen. Het onderstreepte voor mij het belang van dit boek en de wens om hen

die leven met een eetstoornis de weg naar genezing aan te reiken.

Ik dank Corinne, Beppie en Inge van Uitgeverij Boekencentrum. Jullie namen het manuscript – en daarmee hen die worstelen met een eetstoornis – serieus, hebben meegedacht en mij laten delen in jullie wijsheid.

Ik bid jullie allen de zegen toe van God met de woorden van St. Patrick:

De Heer zij voor jullie, om u de juiste weg te wijzen.

De Heer zij achter u, om u in de armen te sluiten en om u te beschermen voor gevaar.

De Heer zij onder u, om u op te vangen als u dreigt te vallen.

De Heer zij in u, om u te troosten wanneer u verdriet hebt.

De Heer zij om u heen, als een beschermende muur, als anderen over u heen vallen.

De Heer zij boven u, om u te zegenen.

Zo zegene u de almachtige God – vandaag, morgen, en tot in eeuwigheid. Amen.

Aanbevolen boeken

- Anderson, N.T., *Overwinning over de duisternis. Weten wie je bent in Christus, dát is je kracht.* Uitgeverij Gideon, Hoornaar 1994
- Bennett, R., *Innerlijke genezing voor jezelf en anderen. Praktische richtlijnen deel 1.* Coconut, Almere 2007
- Brown, B., *De kracht van kwetsbaarheid. Heb de moed om niet perfect te zijn.* A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam 2013
- Brown, B., *De moed van imperfectie. Laat gaan wie je denkt te moeten zijn.* A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam 2013
- Colbert, D., *Dodelijke emoties. Ontdek het verband tussen geest, ziel en lichaam dat kan genezen of doden.* Dunamis Publishing, Roermond 2005
- Dusseldorp, M. van, *Ik kan veranderen. Elf stappen naar innerlijke heling en groei.* Buijten en Schippenheijn Motief, Amsterdam 2011
- Kamp, W. van der, *Het wonder van het kruis. De laatste achttien uur voor Jezus' sterven.* Crosslight Media, Aalten 2005
- Kamp, W. van der, *Woorden hebben kracht.* Crosslight Media, Aalten 2014
- Leaf, C., *Switch on your brain. The key to peak happiness, thinking and health.* Bakerbooks, Grand Rapids 2013
- Nouwen, H., *Bevrijd je verdriet. Troost voor tijden van pijn en verdriet.* Uitgeverij Ten Have, Baarn 2002
- Prince, D., *Gods antwoord voor afwijzing. Genezing voor de wonden van verwerping en schaamte.* DPM Ministries, Heemskerk 1997
- Prince, J., *Geestelijke strijd.* Dunamis Media, Roermond 2012
- Roderick, P., *Bemind. Henri Nouwen in gesprek.* Uitgeverij Kok, Kampen 2008
- Wilkinson, B., met Smith, B., *God wil ons overvloedig zegenen.* Uitgeverij Gideon, Hoornaar 2010

Wommack, A., *Geef leiding aan je emoties*. Andrew Wommack
Ministries – Europe, Walsall 2012

