

LINDA HEEMSKERK-
VAN KLAVEREN

DE
**HART
SLAG**
VAN DE
HEMEL

GODS DNA VOOR
GEZONDE GEVOELENS

OOK
VOOR
VROUWEN



LEES
FRAGMENT

LINDA HEEMSKERK-
VAN KLAVEREN

DE
**HART
SLAG**
VAN DE
HEMEL



GODS DNA VOOR
GEZONDE GEVOELENS

OOK
VOOR
VROUWEN

De hartslag van de hemel

ISBN 978 90 83265 52 0

NUR 707

Auteur: Linda Heemskerk-van Klaveren

Omslagontwerp en binnenwerk: Jonathan Reining, Jore ontwerp

Illustraties door Marijke ten Cate

Auteursfoto door Hind Verduijn

Uitgegeven door Purple House Writers, purplehousewriters.nl

Copyright © 2023 Linda Heemskerk-van Klaveren

De Bijbelteksten in deze uitgave zonder verdere bronvermelding zijn ontleend aan:
NBV21, ©2021 Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap

Overige Bijbelvertalingen:

HSV Herziene Statenvertaling, © 2010 Stichting Herziene Statenvertaling

NBG-51 © 1951 Nederlands Bijbelgenootschap

NIV New International Version®, NIV®, © 1973, 1978, 1984, 2011 Biblica, Inc.™

TPT The Passion Translation®, © 2017, 2018 by Passion & Fire Ministries, Inc.

Disclaimer: voor mensen met ernstige trauma's wordt aangeraden te overleggen met een counselor voor het lezen van dit boek.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier – met uitzondering van korte citaten in gedrukte recensies – zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form, electronically, mechanically, by means of photocopying, recording or otherwise – with the exception of brief quotation in printed reviews – without the prior written permission of the publisher.

INHOUD

Aanbevelingen 8
Voorwoord 11
Personages in *De hartslag van de hemel* 17

1. VERSTOPPERTJE 17

De vijgenbladeren 17
Jouw nest 21
Scheefgroei 26
Onbevangen kind 32
Het verwonde kind 37
Mijn eigen Tent 42

2. BLIJF 47

Papa God 47
Jezus blijft 51
Blijf bij jezelf! 56
Blijf bij de ander 62
Mijn Tent 66

3. VREUGDE 73

Nog een keer 73
Kalmeringsmiddel 78
Ontspanning 82
Dankbaarheid 86
Mijn Tent 90



4. VERDRIET 97

Huilen lucht op 97
Steun bij God 101
Sociale steun 105
Rouwen 110
Acceptatie 115
Mijn Tent 119



5. BOOSHEID 127

Terugduwen 127
Stop! 131
Behoeften 135
Genoegdoening 139
Mijn Tent 144



6. WALGING 149

Gezond protest 149
Walging remt toenadering 154
Een moreel kompas 158
WWJD? 162
Mijn Tent 167



7. ANGST 173

Vluchten of vechten? 173
Waarschuwingssysteem 177
Schuilen 182
Angstschreeuw 187
Mijn Tent 191



8. SCHAAMTE EN SCHULD 199

Gedrag remmen 199

Schaamte 203

Schuld 207

De Bron 211

Mijn Tent 216



9. INTERESSE EN SPANNING 221

Kom dichterbij! 221

Experimenteren 225

Aandacht 230

Toenadering 235

Mijn Tent 239



Verklarende woordenlijst 245

Literatuurlijst 249

Eindnoten 251

Over de auteur 253

Over Purple House Writers 255

AANBEVELINGEN

Een prachtig boek voor wie diepgaand wil (leren) reflecteren op zijn/haar leven. Concrete voorbeelden en goede vragen zetten je ertoe aan om jezelf eens diepgaand onder de loep te nemen, zodat Jezus je van binnenuit kan helen en je de weg kan wijzen naar het plan dat Hij voor jou heeft.

Ook zeer waardevol voor christencoaches en -therapeuten door de kennis die erin verwerkt is. Zo krijg je als coach of therapeut diepgaand inzicht in waar jouw coachees of cliënten mogelijk mee worstelen en hoe je ze verder kunt helpen.

Carianne Ros

Auteur en trainer van TotalBalance (opleiding voor christencoaches)

De hartslag van de hemel is een inspirerend boek dat je uitdaagt om samen met Jezus achter heelheid aan te gaan. Linda neemt je mee in het leven van een 'gewoon' mens en de uitdagingen waar hij/zij mee te maken krijgt. Ze moedigt je aan om je kwetsbaar op te stellen, Jezus te laten spreken en genezing te vinden. Dit boek geeft je niet alleen prikkelende inzichten en hoopvolle perspectieven, maar nodigt je uit om samen met je Schepper de diepten van je hart te verkennen. Als je op zoek bent naar een boeiend verhaal doordrenkt met waardevolle geestelijke lessen en praktische stappen naar groei in Christus, dan is dit boek een absolute aanrader!

Ray en Suzanne de Lima

Pastors FOUND

Linda neemt je mee op ontdekkingsreis. Wat belemmert jou om dichtbij God te leven en volledig tot bloei te komen? Als een ervaren gids loopt Linda naast je en laat je zien hoe zij afrekende met leugens, angst en schaamte. Ze nodigt je uit om te reflecteren onder leiding van de Heilige Geest. Dit boek is uitdagend, confronterend én hoopvol!

Jan-Willem Korpelshoek

Justitiepredikant en rouwbegeleider

Ga op avontuur in je eigen hart! Linda nodigt je uit en neemt je mee om de weg naar binnen te gaan. *De hartslag van de hemel* staat vol pakkende verhalen over emoties, pijn en overwinning. Het boek is met passie geschreven en de inhoud is voor iedereen toepasbaar. Ook fantastisch materiaal voor (connect- of huis-) groepen en teams.

Arnold Verduijn

Pastor VEG Leiden

Linda neemt je mee op reis. Ze bewandelt op creatieve manieren samen met jou een stukje van de weg van herstel. Herstel van binnenuit, met één uniek persoon op het oog: jij, origineel ontwerp vanuit Gods hart.

Sandy & Deborah Middleton

Pastors GODcentre Antwerpen

VOORWOORD

Je hebt een uitdagend en hoopvol boek in handen: prikkelend en wellicht ietwat gevaarlijk. Het is voor mannen en vrouwen, jong en oud. Je gaat hierin op avontuur in je eigen hart, samen met jouw Maker. Dat is een boeiend proces, waarin je samenwerkt met de Heilige Geest, die als geen ander ernaar verlangt dat jij volledig tot bloei komt en vrucht draagt. Dat alle schoonheid, talenten en gaven uit je binnenste naar buiten zullen komen. Jij maakt het verschil in jouw omgeving, voor deze generatie en de generaties die na jou komen.

In *De hartslag van de hemel* neem ik je mee in persoonlijke verhalen over ‘gewone’ mannen en vrouwen, mensen zoals jij en ik. Het zijn herkenbare verhalen die afdalen naar het hart. Je mag meekijken in de emoties in die verhalen, en wordt zo ook uitgenodigd om te reflecteren op je eigen hart. Zo word je je bewust van wat daar leeft en welke drijfveren je hebt. Deze ontdekkingsreis zal door al je levensjaren gaan: Wat heb jij meegemaakt? Waar kom je vandaan? Hoe ben je geworden wie je nu bent? Hoe beïnvloedt jouw verleden het leven van alledag? Waar heb jij nog last van, of wat heeft negatieve gevolgen voor het welzijn van anderen? Wat triggert jou? Als je zo aan de slag gaat, zal het verleden gaandeweg niet meer over je heersen en leer jij je destructieve impulsen te beheersen.

Je bent door God als rentmeester van jouw hart aangesteld, verantwoordelijk voor wat je ermee doet. Je verleden kan een verklaring zijn voor je gedrag, gedachten en gevoelens, maar dat is geen excuus om te blijven zoals je bent. Het is tijd om afscheid

te nemen van de uitspraak: 'Zo ben ik nu eenmaal.' Jouw brein en hart wachten erop om gediscipeld te worden. Want het goede nieuws is: je kunt veranderen. Je hoeft niet te blijven hoe je nu bent. Je zit niet vast waar je nu bent. Er is hoop, genezing en vernieuwing beschikbaar voor je.

Durf je het aan?

Durf je tijd apart te zetten om je eigen proces van transformatie aan te gaan? Als je eerlijk bent, denk je dan soms: is dit alles? Lijkt het of de glans van je leven af is? Leef je veel vanuit je hoofd, op de automatisch piloot, en mis je de diepte en hoogte van gevoelens en emoties die God zo prachtig geschapen heeft? Lijkt het alsof je emotioneel verdoofd bent? Plof je 's avonds vermoeid op de bank na weer een dag hard werken in een baan die je niet blij maakt? Heb je last van ondiepe relaties, perfectionisme of *please*-gedrag? Heb je moeite om gezonde grenzen aan te geven, of heb je nare gedachten dat je niet goed genoeg bent, of niet genoeg doet? Heb je last van schuldgevoelens, schaamte? Ben je van jongs af aan gewend het allemaal zelf te fiksen? Ga ermee aan de slag. *Er is echt meer!* Diep in de bodem van je hart liggen verlangens naar avontuur, enthousiasme en passie. Daar liggen nog dromen verborgen. Vader God wil je een cadeau geven: de onbevangenheid van een kind, dat voluit vrij leeft en zorgeloos kan genieten zonder dat dat kinderachtig is.

Je krijgt inzicht waarom je zus en zo doet, denkt en voelt, zodat je kunt veranderen. Je gaat blokkades herkennen en leren leven vanuit je hart in plaats vanuit je hoofd. Zo kun je net als Jezus dichtbij de Vader, jezelf en de ander blijven. Door te leren voelen en emoties te uiten richting God en anderen, word je heel. God wil namelijk genezing brengen in jouw gevoelens en emoties, zodat je zijn hartslag voor de mens naast jou voelt en in actie komt.

De harts slag van de hemel is een praktisch boek dat je aanmoedigt om concrete stappen te zetten naar verandering. Elke stap is een overwinning en het waard om te vieren, met alle positieve gevoelens en emoties die daarbij horen.

Naast uitdagend is het ook kwetsbaar geschreven. Het is een inkijk in mijn eigen reis en proces. Vanuit mijn verleden liep ik tegen mijn eigen issues en grenzen aan, vooral toen ik moeder werd van onze drie geadopteerde kinderen. Zij leerden me meer te voelen, te leven, lief te hebben, te hechten en te vechten voor gerechtigheid. Ze halen het beste en het slechtste in me naar boven, en ik ging en ga ermee aan de slag.

Jij kunt ook samen met God aan de slag met je eigen heiliging. Dit zal veel opleveren: innerlijke genezing, persoonlijke groei op allerlei gebieden, levensvreugde en verbeterde relaties vanuit geestelijke volwassenheid. Je karakter zal veranderen naar het beeld van Jezus: zijn DNA werkt samen met het authentieke en unieke DNA dat Hij in jou heeft gelegd.

Dit boek verbindt psychologie en de Bijbel. Niet om ze tegenover elkaar te zetten, maar om nederig te leren van inzichten en onderzoek van anderen. Ook geeft het inzicht in de aloude strijd tegen het kwaad, tegen de machten en krachten die jou willen uitschakelen en vernietigen. Er vindt een geestelijk gevecht plaats in jouw hart en denken. Je zult leren om niet alleen te zeggen dat je meer dan overwinnaar bent, je gaat ook echt overwinnen, en het voelen én ervaren.

Gevoelens zijn belangrijk: ze vertellen je wat je nodig hebt én wat je nodig had in het verleden, wat je hebt gemist. Zo werken gevoelens als belangenbehartigers voor je behoeften én de behoeften van anderen. Als je met dit boek aan de slag gaat word je fijngevoelig – precies waar God ons toe oproept. Pas door onze gevoelens en behoeften te erkennen, kunnen we leren

onzelf te verloochenen en vrijwillig af te zien van wat wij nodig hebben. Paulus noemt dit *sterven aan jezelf* (Lucas 9:23) – de hoogste vorm van liefde.

Ik wil je laten nadenken over de opvatting binnen de christelijke wereld dat je tot *geloof* komt en niet tot *gevoel*. Er is vaak een sfeer van angst rondom gevoelens en het uiten daarvan. Maar Jezus had daar geen last van. Hij is een hogepriester die met onze zwakheid kan meevoelen (hart). Let op, ik schrijf niet *meedenken* (hoofd). Jezus is God en voelt van alles, en Hij uit die gevoelens. Hij voelt zich boos, verdrietig, angstig. Hij huilt en is met ontferming bewogen. Die emotie wordt gevolgd door gezonde actie! Het is ronduit ongezond om gevoelens weg te drukken. Emoties zullen dan vervormd naar buiten komen. Wat de Schepper betreft hoeven we onze gevoelens niet weg te moffelen achter ongezonde *coping*.¹ Integendeel, Hij nodigt je uit je gevoelens bij Hem te voelen en je gedachten en emoties te uiten in zijn veilige Schuilplaats. Daar vindt de ware transformatie van het hart en brein plaats, zodat je gezond verder kunt.

Geloofsmannen en -vrouwen zijn geen robots die bijvoorbeeld geen angst voelen of kennen. Hun geloof wordt zichtbaar doordat ze hun gevoelens onder ogen komen, erbij kunnen blijven, naar God rennen en bij Hem schuilen. Hun vertrouwen in God is groter dan welk gevoel of welke emotie ook. Zijn volmaakte liefde verdrijft de angst (1 Johannes 4:18).

In het boek behandel ik zeven basisgevoelens, die als een schilderspalet met zeven basiskleuren oneindig veel nuances in zich hebben:

1. **Vreugde.** Hierbij horen blijdschap, geluk, tevredenheid, plezier, verwondering, vrede, dankbaarheid, rust.
2. **Verdriet.** Hierbij horen bedroefdheid, rouw, bedruktheid, somberheid, neerslachtigheid, melancholie, pijn, leed.
3. **Boosheid.** Hierbij horen irritatie, frustratie, ergernis, woede, kwaadheid, toorn, nijd, gramschap.
4. **Walging.** Hierbij horen aversie, afkeer, afschuw, gruwel, weerzin, misselijkheid, haat.
5. **Angst.** Hierbij hoort bang zijn, schrik, bevreesdheid, benauwdheid, vreesachtigheid, ongerustheid, bezorgdheid.
6. **Schaamte.** Hierbij horen opgelatenheid, onbehaaglijkheid, verlegenheid, gêne, schroom, geremdheid.
7. **Interesse.** Hierbij horen spanning, nieuwsgierigheid, enthousiasme, hoop, opwinding, verwachting, geïnspireerdheid.

Ik heb mijn eerste boek geschreven en voelde dat ik thuiskwam in mezelf. Alsof ik nu na jaren rijpingsproces er aan toe was om dit wat Hij voor mij bedacht had uit te voeren. Vader God nodigde me uit om dit te vertellen, om jou, lezer, te zegenen met waarmee Hij mij gezegend heeft.

Blessed to be a blessing.

1 | VERSTOPPERTJE

De vijgenbladeren

1970. 'Eén, twee, drie, vier, vijf, zes.' Met een opgewonden gevoel in mijn buik ren ik weg. Mijn voeten raken in de knoop. Ik val, maar sta weer op. Vlug, vlug. Eindelijk ben ik bij de deur en ik trek hem open. Het is aardedonker. Met een diepe zucht laat ik me op de grond vallen. Pff, dat was op het nippertje. 'Honderd! Wie niet weg is, wordt gezien.' De spanning stijgt. Mijn hart bonkt in mijn keel. Oh nee, ik moet plassen. Ineens snelle voetstappen, steeds dichterbij. De deur knalt open. Ja, gevonden! We rennen of ons leven ervan afhangt. 'Buutvrij!' Triomfantelijk schalt mijn stem door de lucht. Buiten adem en met warme wangen. We lachen en stompen elkaar op de schouders, mijn vriendinnetje en ik.

Verstoppertje spelen, hebben we dat niet allemaal weleens gedaan? Wat een heerlijke herinneringen. Nog zo'n memorie uit mijn jeugd is de bibliotheek. De geur van boeken en een gedempte stilte. Jip en Janneke, de Kameleonserie, de Olijke Tweeling en nog veel meer. Ook de boekenhoek op de kleuterschool stond stampvol mooie verhalen, met gekleurde plaatjes. De sprookjesboeken vond ik opwindend en eng. Stijgende spanning bij het lezen van de eerste woorden: 'Er was eens.' Een heel verhaal volgt op deze drie eenvoudige woorden. Geloof jij nog in sprookjes? Ze zijn zo zwart-wit: het goede wint altijd van het kwade. En zijn ze niet eigenlijk voor kinderen?

Dat ons brengt bij de vraag: hoe zijn jouw kinderjaren geweest? Je kunt herinneringen ophalen en zelfs bijbehorende gevoelens opnieuw beleven. Opnieuw even jong zijn en nagenieten. Het leven was zo zorgeloos en de zomervakanties leken eindeloos. Of ben jij op jonge leeftijd jouw kinderlijke onbevangenheid kwijtgeraakt, door nare gebeurtenissen en moeilijke omstandigheden? Ben je ruw wakker geschud uit het geloof in een goede afloop? Heb je nare herinneringen die telkens als een slechte film terugkomen, met bijbehorende akelige gevoelens?

Of je nu een idyllische of een nare jeugd had, voor iedereen dringt vroeg of laat de realiteit van de schaduwkant van het leven zich aan je op. Schreeuwerig, ongevraagd en opdringerig. En toch...

Paradijs

Er was eens een paradijs. Goddelijk mooi. Pure en ongerepte schoonheid. Schaamteloos naakt lopen Adam en Eva door de hof, hun handen in elkaar gevlochten. Volop genieten ze van kleuren en geuren. Volmaakt gelukkig spelen ze met leeuwen en lammetjes. Lachen voluit over de rare capriolen van een stel stokstaartjes. Wandelend met God vertellen ze elkaar hoe blij en tevreden ze zich voelen. Ze gaan spontaan op hun knieën en bedanken Hem voor hun leven. Adam voelt een lied in zich opborrelen en zingt luidkeels met zijn zware bas. Eva componeert mee met haar heldere sopraan. Onbevangen dansen ze uitgelaten en klappen verrukt in hun handen. God is zichtbaar ontroerd. Hij vertelt hoe lief Hij hen heeft. Teder slaat Hij zijn armen om hen heen. Ze voelen zich veilig bij Hem en elkaar. Moe gedanst duiken ze in het heldere water van de bron. Enthousiast spetteren ze elkaar nat. In de schaduw van de boom van kennis van goed en kwaad doen ze een middagdutje. De lucht

trilt van de middagwarmte en is zwanger van mooie beloften. Alles is perfect. *Totdat* . . .

Totdat de verleider komt. De satan, de belichaming van het kwaad, komt in de gedaante van een listige slang. Hij lispelt verdraaide feiten en spuit venijnige leugens in Eva's gedachten. Het gif doet zijn werk, snel en hartgrondig. Twijfel aan de goedheid van God sluipt haar hart binnen. Ontevredenheid en ondankbaarheid borrelen op. Ze verlaat haar plek als schepsel onder de soevereine scheppende God. Rebels bezwijkt ze voor het verlangen om net zo verstandig te zijn als God. Eigenwijs buigen Adam en Eva zich voor de duivel. Eén klein moment van machtswellust en hoogmoed verbreekt de transparante relatie tussen hen. Ze ontdekken hun onbehaaglijke naaktheid. Bevangen door angst zoeken ze een manier om aan deze nare gevoelens te ontsnappen. Ze rijgen vijgenbladeren aan elkaar en bedekken hun schaamte. Zoals gewoonlijk maakt God zijn avondwandeling in het paradijs. Hij zoekt hen op om samen met Hem te wandelen, zoals Hij dat gewend is. Adam en Eva worden bang voor Hem en verstoppelen zich tussen de bomen. Hun spontane en levende relatie met God is kapot. Dood. Hun verbinding is verbroken; beschaamd verstoppelen ze zich voor God, zichzelf en voor elkaar. God doet iets groots en wil het contact herstellen. Hij roept de mens tevorschijn met de hartverscheurende vraag: 'Waar ben je?'

Waar ben jij?

Die vraag stelt God ook aan jou. Hij zoekt jou. Hij wil met jou wandelen en praten. Naar jou luisteren. Weten wat je voelt. Hij wil dat je samen met Hem lacht en huilt. Emoties durft te uiten. Helaas, de zondeval is de dramatische wending in de hof van Eden en heeft alle relaties besmet. Dit ellendige virus noem ik SAS: Schuld, Angst en Schaamte. Veel van wat we doen, wordt aange-

dreven door deze ziekte. We verbergen ons hart achter vijgenbladeren. We spelen verstoppertje, maar laten onszelf niet vinden. Wat we vanbinnen voelen, komt niet of vervormd naar buiten.

God roept je tevoorschijn in wie jij werkelijk bent. God is relationeel en communiceren zit in zijn DNA. Hij is een persoon en heeft gevoelens en uit zijn emoties. Als beelddrager van Hem ben jij ook relationeel, communicatief, met gevoelens en het vermogen die gevoelens te uiten.

Bij een baby is dat hemels mooi te zien. Het goddelijke beeld is dat ouders en kleine zich al in de moederschoot emotioneel aan elkaar hechten. Daarna legt God dit tere wezentje in de armen van papa en mama. Zij samen zijn nodig om Gods liefde te laten zien aan de baby. Ze mogen Gods koestering, liefde, zorgzaamheid, correctie en aanmoediging uitleven in de opvoeding en in een gezin. Want zo is Gods briljante ontwerp. De hoeksteen van de samenleving, waar veiligheid is en vertrouwen. Waar de mensen spelletjes doen, leren winnen of verliezen, ruzie- en weer goedmaken. Waar mensen vaardigheden aanleren waar ze hun hele leven op terug kunnen vallen. Door de zondeval is gebrokenheid doorgedrongen in dit hemelse concept. De schade is dichtbij en verder weg zichtbaar en voelbaar. Jij en ik zijn meer of minder gebroken. Scheefgegroeid van ons authentieke karakter. Het helende nieuws is dat we kunnen veranderen en onze onbevangenheid als een cadeau van God weer terug kunnen ontvangen. In ons persoonlijk leven, ons gezin én in het gezin van God: zijn gemeente.

Genade en glorie schenkt de HEER, zijn weldaden weigert Hij niet aan wie onbevangen op weg gaan. HEER van de hemelse machten, gelukkig de mens die op u vertrouwt.
Psalm 84:12b-13, NBV-04

Heilige Geest, Here God, laat me zien hoe U mij bedoeld hebt in de schoot van mijn moeder.

Verdiepende vragen:

- Hoe was jij als baby?
- Welke kwaliteiten had je al als kind?

Tips:

- Praat hierover met je ouders en eventuele zus(sen)/broer(s), als dat kan.
- Kijk eens in oude fotoalbums, zoek foto's op van je kindertijd.
- Wat voel je vanbinnen? Praat erover met God en anderen.

Jouw nest

Winter 1992. Het vriest al dagen dat het kraakt. Voor het huis van familie De Jong ligt de bevroren vijver uitnodigend te glanzen. De berijpte bomen steken prachtig af tegen de strakblauwe lucht. Roy en Joy, de tweeling van Piet en Marit, hebben schaatsjes gekregen van de Sint. Onwennig glijden ze alle kanten op. Hun wangen zijn knalrood en hun blauwe ogen stralen. Vader Piet en moeder Marit houden al schaatsend hun vierjarige tweeling goed in de gaten. Plotseling schiet er een slungelige jongen voor de kleintjes langs. Ze gaan finaal onderuit en zetten het op een brullen. Piet schreeuwt hem boos na: 'Hé, sukkel!' Marit knielt bij Joy neer en slaat haar armen om haar heen: 'Wat ben je geschrokken, hè, lieverd.' Ze veegt haar tranen weg met haar handschoen. Piet helpt Roy overeind en geeft hem een tikje tegen z'n achterste: 'Ach, zo erg is het niet. Gelukkig geen gat in je broek. Nou stoppen met

dat janken. Tjonge, je lijkt de brandweer wel. Jongens huilen niet, je bent toch geen mietje? Kom op, gewoon doorgaan.'

Roys nest

God maakt Roy met prachtige eigenschappen: sportiviteit, zorgzaamheid, humor en gevoeligheid. Zijn vader Piet de Jong is echter opgegroeid in een hard en koud gezin waar niet over gevoelens wordt gepraat. Emoties worden ontkend, gebagatelliseerd en belachelijk gemaakt. Hierdoor worden ze vaak vervormd geuit. Kwetsbaarheid en huilen wordt gezien als een teken van zwakte, waar zijn ouders vaak boos op reageren. De tafelgesprekken worden regelmatig gedomineerd door cynische 'grappen' over anderen.

Net zoals zijn ouders bij hem deden, smooit Piet door zijn pesterijen de talenten en mooie kwaliteiten van zijn zoon in de kiem. Al op jonge leeftijd verstopt Roy zijn gevoelens achter een vijgenblad van onverschilligheid. Hij lacht vaak hard – te vaak en te hard. Roy stopt op jonge leeftijd met huilen; tranen mogen er niet zijn.

Piet gedraagt zich zoals hij van huis uit heeft meegekregen: boos, cynisch en emotioneel onvolwassen. Hij reageert vanuit zijn hoofd, niet vanuit zijn hart. Dit zorgt voor spanning en vervreemding in het huwelijk van Piet en Marit. Marit komt uit een heel ander nest: warm, zorgzaam. Alles is er bespreekbaar – totdat op haar tiende jaar haar moeder depressief wordt. Jarenlang is haar moeder emotioneel onbereikbaar. Dit laat diepe sporen achter in Marit. Zij zorgt als oudste voor de kleintjes. Ze heeft geleerd om alles met Jezus te bespreken. Daar vertelt ze niemand over, zelfs haar man weet niets van haar verborgen omgang met God. Marit is zorgzaam, gedraagt zich verantwoordelijk en is een sterke vrouw.

Dit komt goed van pas in haar werk als verpleegster. Haar sterkte is ook vaak haar valkuil, waardoor ze over gezonde grenzen gaat.

Authentiek

God heeft Roy mooi gemaakt, met een authentiek karakter; een eigen identiteit. Zijn gevoeligheid en humor komen echter vervormd naar buiten. Hij speelt de rol van clown. Hierdoor ontvangt hij liefde en aandacht van zijn vrienden – precies wat hij bij zijn pa mist. Roy doet naar buiten toe anders dan hij zich vanbinnen voelt. Hij is zichzelf kwijtgeraakt en leeft vervreemd van zichzelf en anderen, vanuit een valse identiteit. Zo is zijn sportieve inslag niet gestimuleerd en is deze dus ook niet verder ontwikkeld. Roy gamet overmatig om gevoelens van eenzaamheid en minderwaardigheid te vergeten. Zorgzaamheid is niet stoer genoeg, dus deze kwaliteit belandt in de vriezer. Als Roy ouder is, wil hij succesvol zijn en geld verdienen. Gezien en gehoord worden. Iemand zijn. Na zijn opleiding belandt hij op de Zuidas als belegger. Het lukt hem niet om een goede relatie met een vrouw op te bouwen.

Uit dit praktijkvoorbeeld blijkt hoe belangrijk ons gezin van herkomst is voor onze persoonlijke ontwikkeling. Natuurlijk: er zijn ook andere factoren, zoals de leefomgeving, vrienden, dorpscultuur, familie, kerk, school en gezagsdragers. De media en muziek zijn machtige influencers, waar we door beïnvloed worden; ten goede of ten kwade.

Kaïns nest

Laten we nog even terugkijken naar het eerste gezin uit de Bijbel. Adam en Eva leefden voor de zondeval vanuit hun ware identiteit, die voortkwam uit aanvaarding en liefde van God. Ze hadden beiden hun eigenheid, en waren uniek geschapen naar het beeld

van God. Ze waren vol vertrouwen, open. Ze konden hun pure emoties uiten, precies zoals God het bedoeld had. Zij reageerden op God, en Hij beantwoordde vervolgens hun uitingen. En zoals het in gezonde relaties hoort te zijn, gebeurde dat ook andersom.

Na de zondeval is er vervreemding ontstaan in alle relaties. God roept Adam en Eva tevoorschijn uit hun puinhoop. Hij brengt het eerste offer om hen te bekleden en wijst zo vooruit naar de Messias, die ons bekleedt met gerechtigheid en de relatie met God hersteld heeft. Jezus heeft de kop van de leugenachtige slang vermorzeld aan het kruis. Totdat we zijn waarheid ontdekken over onze identiteit in Hem, verbergen we onszelf onder een grote hoop vijgenbladeren. We zetten maskers op en leren onszelf coping-mechanismes aan, net als dit eerste echtpaar. God verdrijft hen uit de hof. Het is donker buiten het paradijs. Zo donker dat hun eerstgeboren zoon Kain zijn broer Abel doodslaat. Wat triest, die zonde! Eva betekent: moeder van alle levenden. Het is hartverscheurend dat haar geliefde zoon doodgeslagen is dankzij het op zichzelf gerichte ego van Kain. Hoe is hij daartoe gekomen? Paulus geeft in zijn brief aan de Efeziërs een antwoord: 'In hun geest heerst duisternis en ze zijn vervreemd van het leven met God, omdat ze Hem niet kennen en hun hart voor Hem gesloten hebben' (Efeziërs 4:18).

Kain is boer en brengt God een offer. Zijn broer Abel is schap-herder en kiest van de eerstgeboren dieren het mooiste uit. God merkt het waardevolle offer van Abel op, maar voor Kain en zijn offer heeft Hij geen oog. God kijkt naar het gelovige rechtvaardige hart van Abel, lezen we in het Nieuwe Testament (Hebreeën 11:4). Kain wordt hierdoor woedend en zijn gelaat betreft. Zijn ogen kijken donker. Ten diepste voelt Kain zich afgewezen, achteruitgezet en jaloers. Hoe zou jij je voelen?

Doe-het-zelf

Had Eva maar wat anders gedaan, toen de slang kwam. Was ze maar naar haar Papa God gerend en had ze maar geroepen: ‘Help me, God!’ Ten diepste zien we dat Eva op een cruciaal punt in haar leven de stekker uit de communicatie met God trekt. Contactloos doe-het-zelf-wel. Autonomie tot op het bot. Adam doet hetzelfde en hun zoon Kaïn doet het ook. Hij heeft een aardje naar zijn vaartje. Wat was er gebeurd als hij vanaf dat eerste rotgevoel naar God was gegaan? Of op het moment dat hij zijn broer aan God een volmaakt offer zag geven? Kaïn doet dat niet en scheidt de Almachtige God af met een tweederangs offer. Had hij maar op dat levensbedreigende moment zijn gevoelens eruit gegooid bij God. Zijn hart uitgestort bij zijn Maker. Zijn zondige neiging tot marchanderen in het licht gebracht. Maar Kaïn kiest ervoor zich te verstoppen achter een ijskoude muur van eigengerechtigheid. God roept Kaïn tevoorschijn en stelt hem verantwoordelijk voor zijn gedrag, gedachten en gevoelens. Kaïn luistert niet naar God. De bevroren woede kolkt in hem als brandende lava. Hij rust niet voordat hij zijn zieke emoties heeft botgevierd op Abel. Wat een drama in dit door God gewilde en intens geliefde gezin.

Geest van de Allerhoogste God, doorgrond mij en ken mijn hart, o Heer.

Verdiepende vragen:

- Hoe ga jij om met gevoelens en gedrag? En met je gedachten?
- Uit wat voor nest kom jij? Wat heb je van huis uit meegekregen?
- Hoe wil God dat je met je gevoelens omgaat?

VERDER LEZEN?

DIT BOEK IS VERKRIJGBAAR IN DE (CHRISTELIJKE) BOEKHANDEL
EN ONLINE VIA WWW.PURPLEHOUSEWRITERS.NL



PURPLEHOUSEWRITERS.NL

