

Een Gebroken Hart Genezen

Een Gebroken Hart Genezen - Is er Hoop?

Bestaat er hoop dat een gebroken hart genezen kan worden? Iets of iemand heeft je hart doen breken. Je werd plotsklaps overvallen door verraad, schokkend gedrag, of het verlies van iemand van wie je hield. Opeens voel je je alsof alle hoop verloren is . . . je voelt een lichamelijke pijn in je borst die je een gewond en aangetast gevoel geeft. Hoe kun je ooit op herstel hopen of de stappen ontdekken die je kunt nemen om deze lijdensweg te beëindigen?

We weten allemaal dat emoties een cruciaal onderdeel zijn van hoe we gemaakt zijn. En toch kunnen we maar niet begrijpen waarom het zo lang duurt om van emotionele verwondingen te herstellen. We zouden er nooit over denken om vroegtijdig een gipsverband of hechtingen te verwijderen voordat het gebroken bot of de huid volledig hersteld is. We moeten ons ervan bewust zijn dat ook een volledige emotionele genezing tijd nodig heeft. Het boek Psalmen biedt veel troost wanneer we lange-duur emoties zoals droefheid, angst en rouw ervaren. 'Hij geneest wie gebroken zijn en verzorgt hun diepe wonden' ([Psalm 147:3](#)).

Zijn er omstandigheden die niet geheeld kunnen worden? Hoe zit het met de volgende situaties?

- In het begin leek het huwelijk van Dawn en Leo zo rotsvast. Maar later leidden alcohol en Leo's avances tegenover zijn schoonzus Lori tot een bittere echtscheiding.
- Louise hield onbedwingbaar toen haar dochter haar vertelde hoe ze als een kind werd misbruikt.
- Na Dave en Yvonne's tweede miskraam verbraken zij alle relaties die hen herinnerden aan hun twee verloren zonen.

Een Gebroken Hart Genezen - De Sleutel is Vertrouwen

Onze menselijke aard neigt er naar om pijnlijke situaties te vermijden, zelfs om deze te begraven. Kunnen we de mensen die ons zoveel pijn hebben gedaan ooit vertrouwen? Je kunt stappen nemen om een gebroken hart te genezen.

- Loslaten - '. . . en je hebt een ander iets te verwijten, vergeef hem dan . . .' ([Marcus 11:25](#)). Lori koos er voor om gekwetste gevoelens uit het verleden te laten varen. Jaren later trouwde haar neefje (Dawn en Leo's zoon). Lori herinnert zich het volgende: 'Mijn slechte ervaring had een kloof tussen twee families veroorzaakt. Wonderbaarlijk genoeg bracht dit huwelijksfeest, nadat ik Leo had vergeven, iedereen bij elkaar en er werden gezonde relaties tot stand gebracht'.
- Opnieuw scherpstellen - '. . . Aan hem die door de kracht die in ons werkt bij machte is oneindig veel meer te doen dan wij vragen of denken' ([Efeziërs 3:20](#)). In het begin strafte Louise zichzelf omdat ze geen betere beschermer was geweest. Ze probeerde haar gebroken hart voor iedereen verborgen te houden. Ze deelt met ons: 'Schuldgevoelens en schaamte vertroebelden mijn perspectief. Doordat mijn dochter en ik het incident openlijk bespraken waren we in staat om andere slachtoffers te helpen en we zien nu onmiddellijk positieve resultaten in hun levens'.
- Ontvangen - '[de God die] ons in al onze ellende moed geeft, zodat wij door de troost die wijzelf van God ontvangen, anderen in al hun ellende moed kunnen geven.' ([2 Korintiërs 1:4](#)). Vorig jaar baarde Yvonne een prachtige kleine jongen. 'We zullen de reden misschien nooit begrijpen waarom we met zoveel hartzeer moesten omgaan. Maar geleidelijk wordt de leegte nu gevuld door de kleuterstreken van Daniël'. David en Yvonne zullen dit jaar allebei voor hun verplegersdiploma slagen. 'We willen anderen door moeilijke tijden heen helpen'.

Een Gebroken Hart Genezen - Er is Een Reden

Er was ooit een jongeman die beweerde dat hij het mooiste en meest perfecte hart ter wereld had. Een oude man daagde hem uit. De menigte keek naar het hart van de oude man. Het klopte krachtig, maar zat vol met littekens. Er ontbraken stukken en andere stukken waren er voor in de plaats gezet, maar

deze pasten niet erg goed. De oude man keek naar de jongeman en zei: 'Ik zou mijn hart nooit voor het jouwe willen ruilen. Elk litteken staat voor iemand aan wie ik mijn liefde heb gegeven -- ik scheur er steeds een stuk uit en geef het aan hen. Soms geven zij mij een stuk van hun gebroken hart, en dat probeer ik dan langs die afgebroken randen in te passen. Wanneer iemand mijn liefde niet beantwoordt, blijft er een pijnlijk gat over. Deze gaten blijven openstaan en herinneren mij er aan dat ik ook van deze mensen hou. Misschien zullen ze op een dag naar me terugkomen en die ruimte opvullen'.

We zouden er nooit bewust voor kiezen om een gebroken hart te hebben! De kwelling en de tijd die nodig is om te herstellen zijn gewoonweg te zwaar om te verdragen. Maar, er is iemand die een perfect hart had en er voor koos om dit te laten breken. Wanneer een hart scheurt (breekt), dan vloeit er medisch gezien water uit ([Johannes 19:33-34](#)). Jezus ervoer op elke mogelijke manier wat een gebroken hart was. Hij begrijpt verraad, verleiding en verlies ([Jesaja 53:3](#); [Lucas 22:33-34](#); [Matteüs 14:10-13](#)). Hij is onze Trooster, Raadgever en Metgezel die de leegtes in onze harten kan vullen.

God Help Me

God Help Me - Bevrijd Worden van Angst en Woede

Elk van ons heeft een bepaald niveau waarop onze emoties uit hun voegen barsten en we uitroepen: "God help me!". We hebben misschien net teleurstellende resultaten van een medisch onderzoek gekregen, of misschien verwoestend nieuws over een familielid te horen gekregen. Onze emoties zijn een chaos! We weten niet of we kwaad, paniekerig, bang of bevreesd voor de toekomst moeten zijn... we weten wel dat we op eigen kracht niet verder kunnen.

Soms zijn deze emoties te sterk om er zelf mee om te kunnen gaan en zij raken dan ook anderen. Toen voor het eerst kanker bij mij werd vastgesteld, was ik bang dat ik blind zou worden. Ik uitte mijn woede tegenover mijn verzorgers. Is het je ooit opgevallen dat angst en woede hand in hand gaan? Barse woordenwisselingen vinden plaats tussen individuen die bang zijn voor verraad in hun relaties. Angst voor een bepaald medisch onderzoek genereert woede wanneer de kanker wordt bevestigd. Het maakt niet uit of de angst of woede gerechtvaardigd is... deze gaat door met groeien.

Een verwoestende angst (zorgen, paniek, achterdochtigheid) wordt gegenereerd door een anticipatie van het onbekende. We willen allemaal controle uitoefenen over onze omstandigheden (En maakt het je niet gewoonweg nog kwader als je hierover geen controle kunt uitoefenen?). Maar wanneer ik mijn minimale menselijke capaciteiten vergelijk met die van een alwetende, almachtige, alom aanwezige God, dan geef ik mijn controle aan Hem over. Plotseling nemen dan mijn angsten (en woede) af ([Psalm 131:1-2](#)).

God Help Me – Op Zoek Naar een Leven dat de Moeite Waard is

Wanneer je uitroept: "God help me", geloof je dan dat er een meer bevredigend leven voor je ligt? Een relatie met een toegewijde en liefhebbende Hemelse Vader verandert je wereldbeeld van een tijdelijk in een eeuwig perspectief ([2 Korintiërs 4:17-18](#)). De relatie die je ontwikkelt door God's Zoon, Jezus Christus, als je Heer en Verlosser te kennen vernieuwt je zowel mentaal als fysiek.

Je kunt de wereld om je heen niet veranderen tot je je eigen wereld verandert. We kunnen er voor kiezen om een leven te leiden dat niet aan God's plannen gehoorzaamt -- een leven in zonde ([Romeinen 3:23](#)). Of we kunnen om vergeving vragen en Jezus Christus er voor danken dat Hij Zijn leven gaf als betaling voor onze zonden.

"Eerst was u van hem vervreemd en was u hem in al het kwaad dat u deed vijandig gezind, maar nu heeft hij u door de dood van zijn aardse lichaam met zich verzoend om u heilig, zuiver en onberispelijk bij zich te brengen. " ([Kolossenzen 1:21-22](#)).

Door Jezus als de Heer van onze levens te accepteren worden we *opnieuw geboren* -- leden van God's familie -- met de garantie van eeuwig leven in de hemel. "Want God had de wereld zo lief dat hij zijn enige Zoon heeft gegeven, opdat iedereen die in hem gelooft niet verloren gaat, maar eeuwig leven

heeft" ([Johannes 3:16](#)).

God Help Me – De Juiste Keuzes Maken

God verlangt er naar om je te helpen ([Romeinen 5:6-11](#)). Hij houdt zo veel van jou en Hij wil niet dat je deze beproeving in je eentje moet doorstaan.

Het enige dat je hoeft te doen, is geloven. Bid een eenvoudig, oprecht gebed: "Hemelse Vader, ik geloof dat Uw Zoon Jezus Christus voor mijn zonden aan het kruis stierf en uit de dood werd opgewekt. Ik beken en vraag vergeving voor mijn zonden. Dank U dat U mij vergeeft en van mij houdt. Help me om een nieuw leven te leiden dat U tevreden stelt, als een nieuwe schepping in Jezus Christus. Ondersteun mij en help mij door mijn huidige situatie heen. Deze is groter dan ik aankun en ik kan er zonder U niet mee omgaan. In de naam van Jezus, Amen."

Als je vandaag besloten hebt om een kind van God te worden: welkom in Zijn familie. Hij zal je nooit verlaten. Hebr 13:5: "Hij heeft immers zelf gezegd: 'Nooit zal ik u afvallen, nooit zal ik u verlaten.'"

- Word **gedoopt** zoals Christus ons opdraagt.
- Vertel iemand anders over je nieuwe vertrouwen in Christus.
- Neem elke dag tijd voor God. Dat hoeft geen lange tijdsperiode te zijn. Ontwikkel gewoon een dagelijkse gewoonte om tot Hem te bidden en om Zijn woord te lezen. Vraag God om je overtuiging te versterken en om je begrip van de Bijbel te vergroten.
- Zoek het gezelschap van andere Christenen. Probeer een groep van Christelijke vrienden om je heen op te bouwen die je vragen kunnen beantwoorden en je kunnen ondersteunen.
- Vind een lokale kerk waar je God kan aanbidden.

Ben je vandaag een volgeling van Jezus geworden? Gefeliciteerd!!!