

De Ecclesia

EEN MAANDBLAD VAN DE ECCLESIA SURINAME

1e Jaargang no. 9: maart 2012

Email: ecclesia-suriname@hotmail.com – Website: www.ecclesia-suriname.com

PROBLEMEN IN HET LEVEN

Levensproblemen – Niet in de Hand

Elk mens heeft te maken met grote en minder grote levensproblemen. Hoe we dagelijks met deze worstelingen omgaan bepaalt niet alleen onze lichamelijke, maar ook onze geestelijke gezondheid. Er is maar één enkele gebeurtenis in ons leven nodig om ons ervan te overtuigen dat we de omstandigheden in ons leven niet zelf in de hand hebben. Soms leiden deze uitdagingen er toe dat wij verteerd worden door schuldgevoelens, paniekaanvallen of chronische vermoeidheid. Onze problemen oefenen van alle zijden druk op ons uit en dreigen ons te breken of te verpletteren.

Het is verrassend dat alle levensproblemen rechtstreeks in verband staan met het definiëren van het doel van ons leven. Konden we maar worden gerustgesteld dat er een plan of een reden bestaat voor onze moeilijkheden. We gaan op zoek naar de zin van tragedies en vragen ons af of we wel een reden hebben voor hoop of voor een betere toekomst. *“Waarom ik, God? Hoe kan ik dat ooit vergeven? Ik haat mijn leven! Hoe kan ik die pijn doen verdwijnen?”*

Levensproblemen – Uit de Hand Gelopen

Levensproblemen stellen ons in staat om de beste en de slechtste kant van onszelf te zien. Misschien proberen we wel om tijdelijk aan onze omstandigheden te ontsnappen, en vervallen dan in een alcoholverslaving of **drugsverslaving**. Voor anderen die overweldigd worden door hun problemen loopt de situatie helemaal uit de hand -- en zij overwegen zelfs

Problemen

Een psycholoog aan het woord laten

Heb je persoonlijke (levens)problemen waar je niet uitkomt? Bijvoorbeeld het verlies van een dierbare, verwerken van pijnlijke ervaringen, relatie- en/of gezinsproblemen, problemen met de opvoeding, lusteloosheid, angst, onzekerheid, problemen op het werk, lichamelijke problemen waar geen medische oorzaak voor gevonden wordt, stress(klachten) of problemen met jezelf waar je iedere keer tegenaan loopt en nu eens mee af wilt rekenen.

Psychosociale problemen kunnen zich uiten in verschillende levensgebieden. De gebieden waarin de meeste problemen voorkomen betreffen het:

Psychische

Innerlijke psyche van iemand, dat wil zeggen hoe iemand denkt, voelt en handelt

Somatische

Lichamelijk gewaarwordingen zoals pijn en uiting van emoties

Sociale

Relatie met anderen in een intieme verhouding, zoals gezin, relatie en vriendschap

Maatschappelijke

Verhouding tot grotere groeperingen van de buitenwereld, zoals werk, sportclub, kerk en school.

hoe zij zelfmoord kunnen plegen. Mijn alcoholische grootvader nam zijn eigen leven, en dat leidde er toe dat mijn vader een heel bitter mens was. Mijn moeder en ik zelf werden slachtoffers van emotioneel en verbaal geweld en ik had problemen met mijn **zelfvertrouwen**. Na verloop van tijd ontdekte ik een manier om mijn hart en mijn gedachten af te schermen. Ik vond vrede en vreugde door mijn woorden niet als verbale wapens te gebruiken, maar als een middel om anderen hoop en genezing te geven.

Een dierbare vriendin van mij, Lynn, herinnert zich nog hoe zij ooit in haar auto van een klif wilde afrijden. Maar toen ze in haar achteruitkijkspiegel haar twee kleine kinderen zag, die op de achterbank in slaap waren gevallen, zorgde ze dat ze het stuur weer stevig in handen had. *“Mijn kinderen slapen vredig en vertrouwden hun moeder, ook al stonden zij op het punt om hun levens te verliezen. Maar hun harten waren niet verzwaard. Zij maakten zich geen zorgen en waren nooit bang.”* Na gebruik te hebben gemaakt van Christelijke gezinstherapie, realiseerde Lynn zich dat zij haar angsten kon overwinnen door Gods gaven te ontvangen: kracht, liefde en zelfbeheersing.

Levensproblemen – De Touwtjes Niet in Handen Hebben

We kampen vaak met de grootste levensproblemen wanneer we op zoek zijn naar liefde, veiligheid en de geruststelling dat het leven werkelijk zin heeft. Onze angsten, ongezonde gewoonten en buitensporige emoties komen voort

uit ons onvermogen om onze omstandigheden en onze gevoelens te interpreteren en er op een correcte manier mee om te gaan. Of we nu worstelen met chronische pijn, het vergeven van ontrouw of pogingen om zwanger te raken, het is in al die gevallen mogelijk om dat punt van hopeloosheid achter je te laten.

Wanneer we een persoonlijke relatie ontwikkelen met die Ene die ons geschapen heeft, dan ontdekken we hoe God wil dat we op bepaalde omstandigheden reageren. Ik onderging behandelingen voor kanker op mijn optische zenuw. Twee jaar later werd mij verteld dat ik misschien blind zou worden of dat ik mijn oog door de straling zou kunnen verliezen. Als je met een moeilijke beslissing te maken hebt, vertrouw dan op Hem voor de vertroosting, de kracht en de wijsheid die je nodig hebt om je doel te bereiken (Jesaja 43:1-2). Door ons vertrouwen op God te stellen kunnen we onze eigen handen van onze problemen afhalen. *"Ik heb u lief, HEER, mijn sterkte, HEER, mijn rots, mijn vesting, mijn bevrijder, God, mijn steenrots, bij u kan ik schuilen, mijn schild, kracht die mij redt, mijn burcht"* (Psalm 18:2-3). God gaf ons Zijn Zoon, Jezus Christus, die ons kan redden omdat Hij sterker is dan de tijd, de problemen in ons leven en zelfs de dood.

Jaloezie Overwinnen

Jaloezie Overwinnen - Een Dagelijkse Uitdaging

Het overwinnen van jaloezie is gemakkelijker gezegd dan gedaan! Of het nu een bewust gekozen woord is of een gedachte in je achterhoofd, jaloezie is iets waar we allemaal elke dag mee worstelen. En soms klinken die kleine gedachten die je verstand binnendringen helemaal niet als jaloezie - of toch?

"Het is niet eerlijk dat Steve meer vakantiedagen krijgt dan ik."

"Kelly's kinderen gedragen zich zo keurig. Ik zou willen dat die van mij zo gehoorzaam waren, dan zou ik toch wel als een betere ouder overkomen."

"Derek heeft pas een nieuwe terreinwagen gekocht. Ik wou dat ik hem was!"

"Meredith heeft op het werk een promotie gehad, maar ik was degene die dat verdiende!"

"Daren's biceps zijn perfect. Ik ga net zo veel trainen tot mijn spieren er zo goed uitzien als de zijne."

Wat is jaloezie? Volgens het Webster woordenboek betekent jaloezie "afgunst en naijver, met betrekking tot iemand's succes, prestaties, of voordelen".

Jaloezie Overwinnen - Een Persoonlijk Verhaal

Ik werkte al verschillende jaren voor hetzelfde bedrijf en ik was er ondertussen aan gewend geraakt dat de mensen in dat bedrijf zich tot mij wendden met hun computervragen. Ik vond die onderbrekingen niet echt

plezierig, maar ik deed mijn best om behulpzaam te zijn. Toen werd Kelly door ons bedrijf aangenomen. Ik werkte graag met Kelly samen en ik vond dat ze een goede aanwinst was voor het personeel in ons kantoor. Maar het duurde niet lang voordat ik merkte dat de anderen met hun computervragen naar Kelly begonnen te gaan. In het begin was ik opgelucht omdat ik niet meer werd onderbroken. Maar toen drong het tot me door. Niemand heeft me meer nodig. Ik ben maar gewoon een ander personeelslid. Die gedachte was verre van plezierig! Jaloezie gedachten raasden door mijn hoofd. *Waarom is zij ineens de expert? Wat maakt haar beter dan mij? Ik kan hun vragen beter beantwoorden dan zij dat kan!*

Jaloezie Overwinnen - Waarom er Zo'n Drukke Over Maken?

Misschien ben jij wel net als ik en is het overwinnen van jaloezie een constante uitdaging. Maar ik weet uit eerste hand dat jaloezie tot bitterheid leidt als deze niet wordt overwonnen. De Bijbel heeft het ook over jaloezie. Jakobus 3:16 zegt: "Waar jaloezie en egoïsme heersen, vieren wanorde en allerlei kwaad hoogtij". Uit deze wijsheid leren we dat een verkeerde manier van denken tot een verkeerde manier van leven leidt. Als we jaloezie gedachten of afgunstige gevoelens hebben, dan worden onze levens gekarakteriseerd door verwarring, wanorde en een gevoel van waardeloosheid. Uit een kwaadaardige en jaloezie geest kunnen geen goede daden voortkomen. Het is essentieel dat we met onze jaloezie afrekenen!

Misschien denk je wel het volgende: "Maar het zal toch niet zo zijn dat we altijd onze jaloezie moeten overwinnen!" Daar heb je gelijk in. Er is ruimte voor een "gezonde jaloezie". Maar slechts weinige van onze jaloezie momenten zijn gerechtvaardigd. "Ware liefde is nooit afgunstig, maar heeft wel het recht om jaloezie te zijn met betrekking tot de mensen die door haar geliefd worden", zo zegt schrijver Warren Wiersbe. Ouders hebben bijvoorbeeld het recht om jaloezie te zijn met betrekking tot hun kinderen en met betrekking tot alles wat het welzijn van hun kinderen schade zou kunnen berokkenen. Als jaloezie altijd kwaadaardig zou zijn, waarom zou de Bijbel dan aan God refereren als een jaloezie God? Deuteronomium 32:16 heeft het over God wanneer dit vers zegt: "Zij hebben Hem [God] tot ijver verwekt door vreemde goden; door gruwelen hebben zij Hem tot toorn verwekt" (Statenvertaling). Wanneer we andere goden aanbidden, dan wordt God als jaloezie gekarakteriseerd. Hij is al onze eer en lof waardig!

Jaloezie Overwinnen - De Remedie

Wat is het antwoord op deze kwestie van het overwinnen van jaloezie? Is het mogelijk? Als ik mijn emoties niet had gecorrigeerd en Kelly niet had aangemoedigd om anderen te helpen, dan zou ik nu nog steeds van mijn

stuk zijn over een onbelangrijke kwestie. ik zou in mijn hart nog steeds een bitterheid tegenover haar dragen. In plaats daarvan zag ik dat jaloezie in een snel tempo mijn geest aan het vernietigen was en dat ik moest leren om deze jaloezie te overwinnen.

Als jij op dit moment worstelt met jaloezie, dan kan ik je aanbevelen om je hart te doorzoeken. Er is een reden voor het feit dat je door jaloezie geplaagd wordt. Het is zeer waarschijnlijk dat er iets anders ten grondslag ligt aan je jaloezie. In mijn geval was het angst. Ik wilde dat men me nodig had en ik was bang dat Kelly dat van me af zou nemen! Mijn overleving werd in gevaar gebracht! Ik begreep dat God niet tevreden was met mijn jaloerse geest en dat Hij me wilde helpen. Ik vroeg God om mijn afgunstige gevoelens tegenover Kelly van me weg te nemen en om me te vullen met gevoelens van vriendschap voor haar.

Waarom zou jij God niet vragen om je jaloerse gevoelens van je af te nemen? Hij is er om je te helpen.

Leven na Sexueel Misbruik

Leven na Sexueel Misbruik - Is er Hoop?

Als jij in het verleden met sexueel misbruik te maken hebt gehad, dan heb je een verschrikkelijke beproeving overleefd en misschien ben je wel op zoek naar begrip en ook gemoedsrust. Ik heb niet alle antwoorden, maar ik heb zelf sexueel misbruik ondergaan en ik kan me met de gevoelens die je ervaart identificeren. Ik heb eindelijk gemoedsrust gevonden en ik wil graag enkele van mijn gedachten met je delen over hoe je deze onvoorstelbare pijn kunt overwinnen.

Weet jij waarom je je er doorheen geslagen hebt? Sommigen zullen dat noodlot noemen, of 'survival of the fittest' (de sterksten overleven), mentale of emotionele kracht, of goddelijk ingrijpen. Wat is het voor jou?

Leven na Sexueel Misbruik - Het Verleden Accepteren

Het leven na sexuele mishandeling heeft ook te maken met het accepteren van dat misbruik in het verleden - wat er gebeurd is in het gezicht kunnen staren. Ongeacht welk soort sexueel misbruik er heeft plaatsgevonden (of dat nu incest is of misbruik door iemand anders) of hoe tragisch de gevolgen ook zijn, acceptatie van het verleden is cruciaal. Het aanvaarden van wat er gebeurd is is een essentiële stap, niet alleen naar overleven maar ook naar overwinnen.

Als dit mogelijk is, loop dan eens met een hiervoor opgeleide deskundige door je verleden. Kijk eens hoe je met de mishandeling omging op het moment dat dit plaatsvond.

- Wat waren je gedachten? Voelde je boosheid, haat of melancholie?
- Gaf je jezelf de schuld of voelde je je misschien schuldig (of onrein)?
- Keerde je je naar je innerlijk en leefde je zo in je eigen wereld?
- Vertelde je iemand anders er over? Werd je door die ander genegeerd?
- Negeerde jij het misbruik zelf en hoopte je dat het vanzelf zou verdwijnen?
- Bad je tot God om Hem te vragen om in te grijpen, maar ging het misbruik toch door?
- Hoe voelde je je over jezelf? En over anderen? Had je problemen om anderen te vertrouwen? Als dat zo is, met wie?
- Had je problemen met autoriteit?
- Was je misschien afstandelijk en geïsoleerd, misschien zelfs verlegen - en had je moeite om te communiceren zoals andere kinderen dat deden?
- Of speelde je verstoppertje door erg extrovert en uitgaand te zijn terwijl je je werkelijk in een toestand van ontkenning bevond? Misschien was je wel bezig om je tot je innerlijk te wenden, om zo om te gaan met het offensief van gevoelens en gedachten. Misschien wist je wel gewoon niet wat te doen of hoe je je voelde.

Het zal je niet verbazen dat we die dingen die ons in het verleden zijn overkomen vaak naar het heden met ons meedragen.

Leven na Sexueel Misbruik - In het Heden Leven

Als jij ooit met sexueel misbruik te maken had, hoe gaat het dan nu met je? Als iemand die dit zelf heeft doorstaan (incest/homosexuele handelingen door mijn grootvader) moet ik toegeven dat ik worstel met de gevolgen van die sexuele mishandeling - gevoelens van woede, haat, droefheid, schuld en schaamte ten opzichte van de dader en indirect ten opzichte van mijzelf. Soms kunnen deze gevoelens en gedachten behoorlijk in de weg staan en problemen opleveren in andere relaties. Heb jij, als iemand die sexueel misbruik heeft doorstaan, soortgelijke gevoelens? Vraag je je ooit af: *Waarom ik? Wat had ik ooit gedaan dat ik een dergelijke mishandeling verdiende?* Als dat zo is, dan sta je niet alleen.

Jammer genoeg verdwijnen dergelijke gevoelens en gedachten niet zomaar op magische wijze. Uit persoonlijke ervaring en door met andere volwassenen te praten die vroeger sexueel misbruikt zijn, heb ik ontdekt dat we soortgelijke gedachten en gevoelens met elkaar delen, maar toch moeite hebben om een uitlaatklep te vinden. Als voormalig slachtoffer wilde ik gewoonweg een luisterend oor vinden en begrepen worden. Ik wil iemand waar ik me mee kan identificeren. Ik wil verteld worden dat er niets mis met me is. Wanneer iemand sexueel is

mishandeld, dan lijken gedachten als *er is iets mis met me en het zal nooit meer goed komen* in de hersenen gegraveerd. Bovendien zijn er vaak problemen wat betreft zelf-acceptatie, schuldgevoelens, veroordeling, gevoelens dat je nooit aan de verwachtingen kunt voldoen, enzovoorts. Dit soort gevoelens zijn niet gerechtvaardigd. Er is niets mis met ons, en we kunnen een leven als overwinnaars leiden!

Een pro-actieve benadering tot het omgaan met misbruik in het verleden omvat het op zoek gaan naar hulp en het naar ons innerlijk kijken, naar onze ervaringen en hoe we daar mee omgingen. Het is tragisch dat veel mensen die dit hebben meegemaakt er voor kiezen om de beschikbare hulp uit de weg te gaan. De verwarring die voortkomt uit sexueel misbruik waarmee nooit goed is afgerekend kan sommige mensen van een slachtoffer in een dader doen veranderen. Of het slachtoffer leert hoe met zijn of haar gevoelens om te gaan door zichzelf te misbruiken, bijvoorbeeld door het gebruik van drugs of alcohol of het ontwikkelen van een **verslaving aan sex of pornografie**. Veel mensen die in het verleden sexueel zijn misbruikt geloven dat zij wat hen is overkomen niet kunnen achterlaten.

Als het misbruik plaatsvond door iemand van hetzelfde geslacht, dan kan dit helaas later leiden tot een interactie met hetzelfde geslacht. Als het misbruik werd gepleegd door iemand van het andere geslacht, zoals in het geval van vader en dochter, dan probeert de dochter de ontstane leegte vaak te vullen met promiscuïteit. Ze is dan feitelijk op zoek naar liefde, en ze heeft geleerd dat ze dit via sexuele activiteiten kan vinden. Natuurlijk zal ze hiermee geen liefde vinden, maar slechts harteer en soms meer misbruik of zelfs ziektes. Deze leugens kunnen alleen maar leiden tot gebroken harten en levens.

Als er niet op een pro-actieve manier wordt omgegaan met de behoefte of de leegte, dan zal het misbruik vaak in het innerlijk van het slachtoffer voortleven. Schimmen van het misbruik kunnen in verschillende vormen voortleven, omdat het slachtoffer op de verkeerde plaatsen of manieren op zoek is naar bevrediging. En omdat hij of zij nooit echte liefde heeft gekend, kan het slachtoffer alleen maar liefde imiteren.

Bestaat er een manier om het verleden te overwinnen? Ik geloof dat dat het geval is. Laten we eens kijken naar mogelijke oplossingen die een herstel van sexueel misbruik mogelijk maken.

EENZAAMHEID

Je Eenzaam Voelen – Niet Verbonden

De krachtige emotie van eenzaamheid is voor iedereen anders. Deze is gebaseerd op onze eigen perceptie van hoe "verbonden" we met anderen zijn. Dit verklaart waarom we ons zelfs in een menigte eenzaam kunnen voelen. Wanneer we enkele van de redenen begrijpen waarom we ons niet met anderen verbonden voelen, dan kan dat ons helpen te begrijpen waarom we ons gekwetst voelen:

- Het verlies van relaties - Het verlies van een levensgezel laat een grote leegte in ons leven achter. Deze eenzaamheid wordt versterkt wanneer we obstakels tegenkomen bij het opbouwen van nieuwe betekenisvolle relaties.
- Chronische ziekte – Onze aandoeningen beperken ons vermogen om een sociaal leven te leiden. Met tegenzin aanvaarden we uiteindelijk onze isolatie, terwijl we ons steeds verder terugtrekken.
- Verborgen geheimen – Elk geheim wordt met het verstrijken van de tijd een zwaardere last. Schuldgevoelens, woede of angst voor de gevolgen dwingen ons te geloven dat we het gewicht van de stilte in eenzaamheid moeten dragen.
- Een gebrek aan intimiteit – Een gevoel van onrust treedt op wanneer we iets persoonlijks (lichamelijk of emotioneel) met iemand anders delen en de ander er vervolgens voor kiest om een afstand te nemen. Je voelt je alleen omdat je jezelf zo kwetsbaar hebt opgesteld.
- Problemen met steun/vertrouwen – Wanneer we met rampspoed, een zware ziekte of verwoestende omstandigheden te maken hebben en ontdekken dat er niemand is tot wie we ons kunnen wenden.

De redenen waarom we ons niet met anderen verbonden voelen kunnen gecompliceerder zijn dan we hierboven hebben aangegeven. En toch is er maar één reden voor het gevoel van eenzaamheid. We zijn niet in staat om onze gedachten en gevoelens volledig met iemand te delen waarvan we weten dat zijn of haar steun en liefde standvastig zal blijven.

Je Eenzaam Voelen – Je Identiteit

Er zijn enkele fouten die we vaak maken wanneer we in ons eentje met eenzaamheid proberen om te gaan. In een poging om met onze eenzaamheid om te gaan kijken we vaker naar films (alleen) of werken we langer. Sommige mensen vertrouwen op een huisdier, een hobby of zelfhulp-boeken om die leegte te vullen.