

Ruimte binnen grenzen

DR. C.G. GELUK

Ruimte binnen grenzen

**Heroriëntatie in een
nieuwe levenssituatie**

Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

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.

www.uitgeverijboekencentrum.nl

ISBN 978 90 239 7004 0

NUR 711

Ontwerp omslag: Studio Anton Sinke, www.antonsinke.nl

Lay-out en dtp: Gewoon Geertje, www.gewoongeertje.nl

© 2015 Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

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, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

Woord vooraf	7
1. Als een ramp je treft	9
Leven binnen grenzen	9
Veranderde grenzen	10
Crisis	11
Crisis en zuchten	12
Lijden en verwachten	13
God en het lijden	16
Beproeving	18
Engte die ruimte wordt	21
2. De realiteit onder ogen zien	23
Niet alles komt goed	23
Knokken	24
Onwil en onmacht	28
Denken en voelen	29
Zelfbeeld	30
Hulp aanvaarden	33
Meervoudige hulp	34
Pastorale hulp	35
3. Heroriëntatie	39
Heroriëntatie in een crisis	39
Zin en doel	39
De kern van je leven	42
Op zoek naar zin	48
Concrete doelen stellen	49
De leiding van God	50

4. Omgaan met belemmeringen	55
Ruimte in je hart	55
Belemmeringen	56
1 <i>Boosheid</i>	56
2 <i>Jaloezie</i>	60
3 <i>Zelfmedelijden</i>	62
4 <i>Negativiteit</i>	65
5 <i>Angst</i>	67
6 <i>Verdringing</i>	70
7 <i>Depressieve gevoelens</i>	72
8 <i>Schuld</i>	75
9 <i>Schaamte</i>	77
10 <i>Karakter</i>	79
11 <i>Onbegrip van anderen</i>	82
Geen gevangene van jezelf	85
5. Vruchtbaar leven	87
Een nieuw begin	87
Het vruchtbare leven van Jezus Christus	89
Danken	90
Heil	92
Heling en heiliging	93
Kracht in zwakheid	96
Toewijding	98
Vrucht dragen	100
Vrijheid	102
Naakte spiritualiteit	104
Leven met gemis en verdriet	106
Genieten	109
God geniet ook	112
Nawoord	115
Als het lichaam en het hart bezwijken	115

WOORD VOORAF

Het leven is niet vanzelfsprekend. Je zou haast denken dat dit wel zo is, als het je meezit en als je geen moeilijke of verdrietige dingen meemaakt. Je zit lekker in je vel en zorgen zijn heel ver weg. Jij hebt ze in ieder geval niet.

En dan gebeurt er iets waardoor je leven als een kaartenhuis in elkaar stort. Je raakt gehandicapt of je verliest een geliefde of iets anders grijpt diep in je leven in. Het is traumatisch wat je meemaakt. Je zit diep in de problemen. Alles in je leven is opeens anders. Misschien ben je er direct met een schok van bewust of misschien dringt het heel langzaam tot je door: je moet veel van je leven zoals het was, opgeven. Je kunt niet meer wat je kon. Je levensruimte is beperkter geworden. De grenzen zijn dichterbij komen te liggen. Hoe ga je daarmee om?

Zeker in het begin ben je geneigd om te focussen op die grenzen, op wat je allemaal niet meer kunt. Het is goed om de realiteit onder ogen te zien. Maar het is niet goed om je helemaal op die grenzen te concentreren. Want daar word je nog ongelukkiger van. Zo voed je zinloosheidsgevoelens. Dit werkt verlamdend op een positieve inzet om de mogelijkheden te benutten die er zijn.

Binnen alle grenzen is er ruimte. Die ruimte kan groot of klein zijn. Maar elke ruimte biedt levensmogelijkheden. Als je niet op de grenzen focust maar op die ruimte, dan ontdek je die. Dan is het mogelijk om tot een nieuwe en zinvolle levensinvulling te komen. Dat vraagt tijd en geduld. En daar heb je hulp bij nodig. Zo kan de deur naar de toekomst, die in het slot gevallen leek, weer opengaan.

Als je in een onomkeerbare situatie terechtgekomen bent, word je gedwongen om je te heroriënteren. Hoe accepteer ik de

realiteit? Hoe kan ik verder? Wat voor doel zie ik om voor te leven? Wat kan ik? Hoe kan ik mijn levenservaringen en kennis in mijn nieuwe situatie gebruiken? Welke gaven heb ik die ik nog niet heb ontdekt? Hoe kan ik een zinvol schakeltje zijn in een groter geheel? Welke belemmeringen zijn er? Hoe ga ik daarmee om? Hoe kan mijn leven weer vruchtbaar zijn?

Deze uitgave wil hierin vanuit een bijbelse visie een weg wijzen. Ik hoop van harte dat deze handreiking je, onder Gods leiding en door de inspiratie van Zijn Geest, mag helpen om een nieuwe weg te vinden.

C.G. Geluk

N.B. Dit boekje kan ook gebruikt worden door hen die in het (psycho)pastoraat werkzaam zijn.

1. ALS EEN RAMP JETREFT

Leven binnen grenzen

Als mensen leven we allemaal binnen grenzen. Of we supergezond zijn of niet. Of we heel intelligent zijn of niet. Of we een prachtige baan hebben of niet. Of we met een handicap tobben of niet. We hebben nu eenmaal onze mogelijkheden, maar ook onze grenzen. Er zijn dingen die wij wel zouden willen maar niet kunnen. Zoals er ook dingen zijn die wij wel zouden kunnen maar niet willen.

Voor de één liggen de grenzen anders dan voor de ander. Verschillende factoren zijn hiervoor bepalend, zoals:

* *aanleg*

Wie niet muzikaal is, zal geen dirigent van een koor worden. Wie niet goed in wiskunde is, zal geen bèta-opleiding volgen. Wij hebben allemaal verschillende talenten. Het gaat erom dat wij die ontdekken en zo goed mogelijk gebruiken. Het mooie van onze samenleving is dat we elkaar hierin aanvullen. Als alle mensen alleen maar goed in muziek zouden zijn, wie zou dan de wiskundelessen moeten geven? En als alle mensen alleen maar goed zijn in het werken met de handen, wie zou dan taken op zich moeten nemen waarvoor het gebruiken van het hoofd het belangrijkste is?

* *situatie en omstandigheden*

Het kan zijn dat de grenzen liggen binnen de situatie en de omstandigheden waarin wij leven. Voor wat wij goed kunnen en graag willen, zijn geen mogelijkheden. We zouden bijvoorbeeld een bedrijfje willen beginnen. Maar economisch gezien is het te

riskant en lukt het ons niet om aan de benodigde financiën te komen. Of we zijn in een bepaalde discipline geschoold, maar vanwege het hoge werkloosheidspercentage kunnen we geen baan vinden in de sector van onze keus.

* *cultuur*

De cultuur waarvan wij deel uitmaken, kan onze grenzen bepalen. In een omgeving waarin geen oog is voor cultuur in de zin van kunst, zullen degenen die artistiek zijn aangelegd weinig of geen ruimte ontvangen om hun creatieve talenten te ontplooiën.

* *wetten*

Wetten geven ook grenzen aan. In het verkeer hebben we te maken met verkeersregels waaraan we ons hebben te houden. Als we deze overschrijden, moeten we niet verbaasd zijn als we beboet worden. Ook natuurwetten begrenzen ons. We moeten niet denken dat we als een vogel kunnen vliegen als we onze armen als vleugels uitslaan en bewegen.

Ik zou nog vele voorbeelden kunnen noemen om te illustreren dat we als mensen, ongeacht onze situatie en gezondheid, binnen grenzen leven. Over het algemeen hebben we daar ook geen moeite mee. We ontwikkelen ons in de richting van onze talenten en mogelijkheden. We proberen tot de meest zinvolle invulling van ons leven te komen. En we passen ons aan als we daarbij op grenzen stuiten. Als mensen zijn wij best flexibel.

Veranderde grenzen

Het is anders als je getroffen wordt door een ramp. Ik gebruik het woord 'ramp' om aan te geven hoe heftig en ingrijpend het is als er iets ergs in je leven gebeurt. Ik denk hierbij aan dingen waardoor je leven op z'n kop wordt gezet en er sprake is van onomkeerbare veranderingen. Je wordt lichamelijk en/of psychisch

ernstig beschadigd. Je loopt een trauma op door een ongeluk of door misbruik. Je lijdt een verlies waardoor je leven ingrijpend verandert. Je raakt door een ernstige ziekte of een burn-out beperkt in je mogelijkheden. Of je krijgt ontslag en je voelt je aan de kant geschoven. Kortom, je wereld stort in. Het evenwicht in je leven wordt verstoord. Je moet opgeven waarvan je genoot en waaraan je zin ontleende. Hoe moet je verder? Je moet leren leven binnen grenzen die dichterbij gekomen zijn. Maar kun je dat? En hoe doe je dat? Hoe leer je binnen veranderde grenzen toch een zinvol leven te leiden? In dit boekje gaan we op zoek naar antwoorden op deze vragen.

Crisis

Als je door een ramp getroffen wordt, kom je in een crisis terecht. Nu is niet elke crisis een ramp. Niet elke crisis is even ernstig. Kinderen en jongeren maken verschillende crises door in hun groei naar volwassenheid. Ze gaan van fase naar fase. Steeds is er tussen twee fasen een crisis waarin zij de ene fase verlaten en de andere fase binnengaan. Zo'n crisis is normaal, hoe lastig zij voor de kinderen en jongeren zelf en voor hun omgeving ook kan zijn. Zij hoort bij het opgroeien. Als volwassene kun je ook door een crisis heen gaan. Wie op middelbare leeftijd gekomen is, kan bijvoorbeeld te maken krijgen met een midlifecrisis. Dat hoort bij het leven.

Maar een crisis waar we het in dit verband over hebben, die als een ramp te duiden is, is niet normaal. Zo'n crisis is traumatisch van aard. Er is sprake van een ernstige ontregeling van het leven, van verwarring en desoriëntatie. Er zijn heftige emoties: verdriet, pijn, boosheid, woede, angst. Je vindt het moeilijk om sociaal goed te functioneren. Je voelt je wanhopig en stuurloos. Je bent misschien onredelijk en niet voor rede vatbaar. Je bent misschien geneigd om impulsief te handelen en ingrijpende

beslissingen te nemen. Maar een crisis is geen toestand om dat te doen. In een crisis kun je je eigen situatie niet overzien.

In een crisis word je geconfronteerd met dingen waar je anders nooit zo mee bezig was. Er komen vragen boven. Ook geloofsvragen. Waarom moet mij dit overkomen? Waarom laat God dit toe? Waar is Hij? En zingevingsvragen. Wat is nu nog de zin van mijn leven? Waar leef ik nog voor? Twijfel kan je overvallen. Had ik het kunnen voorkomen? Heb ik wel genoeg gedaan? Of je krijgt schuldgevoelens. Het is mijn schuld dat dit is gebeurd. Als ik..., dan zou deze ramp niet gebeurd zijn. Het kan ook zijn dat je geen vragen hebt, geen twijfels, geen schuldgevoelens, omdat de crisis zo diep is dat er sprake is van een ernstige depressie. Dan zijn alle deuren en vensters dicht. Het leven is zwart.

Een crisis is geen ziekte. Ook geen zwakte. Zij is een 'gezonde' reactie op de ramp waardoor je getroffen bent. Maar een crisis is altijd een situatie waarin je hulp nodig hebt, omdat je de grip op je eigen leven bent kwijtgeraakt.

Crisis en zuchten

Crisis is lijden. Een crisis brengt pijn met zich mee. Maar het gaat erom door lijden en pijn heen aan de andere kant van de crisis te komen. Het woord 'crisis' is wat dit betreft veelzeggend. Het komt van het Griekse woord '*krinein*'. Dit woord heeft twee betekenissen: 1) de oorspronkelijke betekenis: beslissen – een crisis is een situatie waarin een beslissing moet worden genomen, en 2) de hiervan afgeleide betekenis: keerpunt – een beslissende wending, een overgang van de ene fase naar een andere fase. Dat vraagt: loslaten van het oude, van mogelijkheden die afgesloten zijn, en het zoeken en aangrijpen van nieuwe mogelijkheden.

Als we een crisis in het perspectief van het geloof willen duiden, dan komen we bij het bijbelse woord 'zuchten' uit. Paulus heeft het in Romeinen 8 over zuchten: 'Wij weten dat heel de

schepping gezamenlijk zucht en gezamenlijk in barensnood verkeert tot nu toe. En dat niet alleen, maar ook wijzelf, die de eerstelingen van de Geest hebben, ook wijzelf zuchten in onszelf, in de verwachting van de aanneming tot kinderen, namelijk de verlossing van ons lichaam' (vs. 22-23). Hij gebruikt het Griekse woord 'stenazein'. Hierin zit het woord 'stenos' dat 'smal, eng, benauwd' betekent. En dat zijn woorden die op een crisis van toepassing zijn.

Lijden en verwachten

Als we verder kijken naar de context waarin Paulus het over zuchten heeft, dan zien we dat het ook hier gaat om de overgang van de ene fase naar de andere fase. In dat zuchten zit de pijn van het oude en het verlangen naar het nieuwe. Het is lijden en verwachten.

Paulus schrijft over het zuchten van de schepping en van het schepsel. De schepping zucht. We zien het in natuurrampen die plaatsvinden, in aardbevingen en orkanen. We leven in een gebroken wereld. Het schepsel heeft deel aan deze gebrokenheid. Mensen en dieren zuchten ook. Ook als christen heb je deel aan de gebrokenheid en het lijden in de wereld. Je weet wat de oorzaak is van alle ellende. Je weet dat je leeft tussen het paradijs en de nieuwe hemel en de nieuwe aarde, tussen de zondeval en de terugkomst van Christus. Dit is 'de tegenwoordige tijd' waar Paulus het over heeft (Rom. 8:18). Het lijden is iets van deze tijd. Dat lijden kan je leven binnenkomen. Ook als je christen bent. Als christen leef je niet op een eiland, in een of ander magisch gebied waar jou niets kan overkomen. Paulus zegt: '... maar ook wijzelf, die de eerstelingen van de Geest hebben, ook wijzelf zuchten in onszelf...' (Rom. 8:23).

De apostel heeft het hier niet over lijden dat direct met onze levenssituatie te maken heeft. Hij spreekt over het lijden in het algemeen, waar je ook als christen deel aan hebt. Je kunt voorspoedig

zijn, alles mee hebben in het leven, gezond en rijk zijn en toch zuchten zoals hij dat bedoelt. Als christen weet je van de verlossing door Christus. Je bent behouden, je hebt vergeving van je zonden en het eeuwige leven ontvangen door wat Hij voor je gedaan heeft. Maar je bent nog niet volkómen verlost. Je leeft nog in deze wereld, in de tegenwoordige tijd. Je weet dat er een andere tijd komt. Maar het is nog niet zover. Er wordt nog veel geleden. Ook al lijd je niet persoonlijk of is je eigen lijden beperkt, je bent solidair met het lijden van anderen. Je lijdt mee. Mee-lijden is niet een sentiment, niet een gevoel van zieligheid voor anderen, maar een diepe innerlijke betrokkenheid met hen die lijden, vanuit het deelhebben aan het zuchten van schepping en schepsel. In verbondenheid aan de mee-lijdende Christus lijd je mee met de lijdende wereld. Je zucht omdat deze wereld nog is wat zij is. Ook omdat je lichaam nog is wat het is: kwetsbaar en sterfelijk. Je lichaam is nog niet verlost. Daarom is er nog geen sprake van volkomen verlossing. De verlossing van ons lichaam is wat nog aan onze verlossing ontbreekt (Rom. 8:23). Tot de dag van de volkomen verlossing blijven schepping en schepsel zuchten.

Ook al hebben wij persoonlijk niet of nauwelijks te maken met lijden, wij komen het lijden in de tegenwoordige tijd niet te boven. Een evangelie dat uitgaat van de belofte van voorspoed en welvaart voor hen die geloven, neemt de realiteit van de gebrokenheid en van het kwaad niet serieus. Het gaat ook voorbij aan het lijden van vervolgte christenen en van de ellende waarin veel christenen in de derde wereld leven. En aan het lijden van de vele vluchtelingen in de wereld. En van vrouwen en meisjes die uitgebuit en misbruikt worden. En van zovele anderen die in misère en armoede leven. Hoe kun je mee-lijden, solidair zijn met hen die lijden, als je op voorspoed en welvaart in je eigen leven gefocust bent? Is er dan wel plaats om te zuchten?

Om de aard van het zuchten te verduidelijken gebruikt Paulus het begrip 'barensnood' (Rom. 8:22). Hierbij denken we aan een

vrouw die op het punt staat te bevallen. Zij zucht. Zij heeft pijn. We spreken van geboorteweëën. Zij schreeuwt het uit. Want zij lijdt. Maar tegelijk is er de verwachting van het nieuwe leven. Zij verdraagt de pijn omdat zij dit nieuwe leven verwacht.

In het perspectief van het geloof is zuchten: lijden en verwachten. Als de tegenwoordige tijd verleden tijd geworden is, is het lijden voorbij. Er komt een nieuwe schepping. In het geloof zien we daarnaar uit. Geen zuchten meer, geen ellende, geen lijden, geen ziekte, geen dood, geen rampen, geen kwaad. Alleen nieuwheid en heerlijkheid. Dan is alle verwachting vervuld. Dat is zó hoopgevend. Zo kan Paulus zeggen: 'Want ik ben ervan overtuigd dat het lijden van de tegenwoordige tijd niet opweegt tegen de heerlijkheid die aan ons geopenbaard zal worden' (Rom. 8:18). In dit licht kan hij het lijden relativiseren. Want wat staat er niet tegenover! Het lijden blijft verschrikkelijk, maar het is het einde niet. Door het geloof in Christus kun je erdoorheen zien. Hij heeft geleden. En op het dieptepunt van Zijn lijden, aan het kruis, heeft Hij afgerekend met de oorzaak van alle ellende: de zonde. Hij gaat door alle lijden heen overwinnend Zijn weg naar de toekomst. Vanuit Hem sta je anders in het leven. Als overwinnaars (Rom. 8:37). In het zuchten is er reden om ook te juichen. De volkomen overwinning is – evenals de volkomen verlossing – een kwestie van tijd.

Ook persoonlijk komen wij het lijden in de tegenwoordige tijd niet te boven. De een heeft meer te lijden dan de ander. Er is verschil in duur en intensiteit. Maar vroeg of laat heb je ook als christen persoonlijk met lijden te maken. Je kunt lijden vanwege ziekte, verlies, verdriet, conflicten, kortom: vanwege allerlei rampen die je kunnen treffen. Het zuchten krijgt er een persoonlijke dimensie bij. Je komt zelf in een crisis. Je zuchten wordt dieper. Het ontspringt aan persoonlijk leed. Het is geweldig om dan te mogen weten dat de mee-lijdende Hogepriester bij je is (Heb. 4:15). En het is bijzonder als je dan ook mee-lijdende mensen om je heen hebt. Mensen die solidair met je zijn.