

MICHELLE VAN DUSSELDORP

# IK KAN VERAN DEREN

Elf stappen naar innerlijke heling en groei

Vijfde, herziene druk



Buijten & Schipperheijn *Motief* - Amsterdam

Eerste druk: mei 2011  
Tweede druk: maart 2012  
Derde druk: augustus 2014  
Vierde druk: oktober 2016  
Vijfde, herziene druk: maart 2021

© 2011 Buijten & Schipperheijn *Motief* Amsterdam, [www.buijten-motief.nl](http://www.buijten-motief.nl)  
Vertaald door Annette Mulder (Taalbureau AHAA)  
Ontwerp omslag: Michel Haverkamp, Prints der Nederlanden  
Vormgeving: Michel Haverkamp  
ISBN 978 94 6369 122 2

# INHOUD

Inleiding	7
1. Wat leeft er in ons?	13
2. De bodemgesteldheid van ons hart	31
3. Het herleiden van nare gevoelens	45
4. Destructieve gedachtes de baas	58
5. Wanneer het oorlog is vanbinnen	73
6. Je volwassen ik neemt het stuur over	94
7. Nu jij: elf stappen naar innerlijke heling en groei	114
Verklarende woordenlijst	147
Gebruikte literatuur	153
Bijlage: Groundwork	155

# WOORD VAN DANK

Ik bedank Carla van Leeuwen die de totstandkoming van dit boek mogelijk maakte, Hans van der Esch, die mij de belangrijkste dingen leerde over integratieve psychotherapie, en Cris, Sjaan, Feia en Ariëlle voor hun liefde, steun en inbreng.

# INLEIDING

Hemi had als zeventienjarige behoorlijk last van zijn groeisput. Hij wende maar moeilijk aan het feit dat hij een eind boven z'n moeder uitstak en langer was dan de meeste anderen. Soms was hij was plagerig of kinderlijk, soms was hij ernstig en vol twijfels. Maar over het algemeen bracht deze jonge Maori-tiener veel vreugde in ons huis. Hij bezat wat de Maori's 'mana' noemen: een innerlijk besef van autoriteit, aanzien en macht, gebaseerd op zelfrespect en waardigheid. Desondanks waren er veel problemen in zijn leven. Niet voor niets klopte hij aan bij ons Bethelhuis (een opvanghuis dat mijn man en ik begin jaren negentig hadden opgezet); hij was in aanraking gekomen met de politie wegens inbraakpogingen, diefstal en drugsgerelateerde overtredingen. Toen Hemi net bij ons was hoorde hij over Gods verlossende genade en gaf hij zijn leven over aan Jezus Christus. Zijn bekering was radicaal en echt en het was geweldig om hem te zien opbloeien en zowel geestelijk, fysiek als emotioneel tot z'n recht te zien komen.

Nauwelijks anderhalf jaar later moest ik echter afscheid van hem nemen. Ik stond naast de aarden grafheuvel waaronder zijn lichaam lag en dacht aan de levendige, grappige en serieuze jongen die ik had gekend. Ik was verbijsterd, net als zijn familie en vrienden. Vier dagen eerder werd Hemi dood gevonden in zijn kamer. Terwijl op de achtergrond heavy metal klonk, had hij zichzelf opgehangen. Hoe had dit kunnen gebeuren?

Enkele maanden na zijn bekering werd hij langzaam maar zeker teruggedreven naar zijn oude wereldje van misdaad en drugs. We zagen de tekenen ervan, voerden gesprekken met hem en boden alle mogelijke steun aan. Hoewel hij wroeging had en zich beschaamd voelde, was hij niet bij machte de neerwaartse spiraal te doorbreken. Wat voelden wij ons machteloos toen

wij zagen hoe hij ons door de vingers leek te glippen! Omdat hij ook dingen begon te stelen van de andere bewoners konden we niets anders doen dan hem vragen te vertrekken. Hij ging terug naar z'n moeder en een aantal maanden hoorden we niets van hem. Pas later hoorden we dat hij heavymetalmuziek met satanische teksten was gaan draaien, dat hij drugs gebruikte en alle hulp die z'n familie en christelijke vrienden hem aanboden, afwees.

Terwijl ik daar aan z'n graf stond, leek de strakblauwe Nieuw-Zeelandse hemel de draak te steken met de omstandigheden. Het had pijpenstelen moeten regenen of op z'n minst bewolkt moeten zijn.

Deze prachtige jongeman, op weg naar volwassenheid, met zoveel potentie, had z'n hele leven nog voor zich gehad. Maar kwade krachten hadden de overhand gekregen boven het goede in zijn hart.

Het rauwe en hartverscheurende verdriet van z'n moeder sneed als een mes door mijn ziel en liet diepe sporen achter. Het maakte dat ik heel sterk ging verlangen naar inzichten waarmee ik Gods kinderen zou kunnen helpen overvloedig en in volheid te leven, geheeld en gevormd naar wie ze mogen zijn in Christus. De dood is zo definitief, zo onherroepelijk. Je kunt niet even terug in de tijd om dingen over te doen. Keuzes en beslissingen kunnen niet meer opnieuw gemaakt worden. Hadden wij hem niet beter kunnen voorbereiden op deze strijd tussen het kwaad en de waarheid? Hadden we hem niet meer kunnen bieden in het proces van heling van zijn gebroken hart? Hoe hadden we effectiever deze strijd om waarheid en leven kunnen voeren en kunnen helpen door het bieden van genezing aan gebroken harten? En bovenal: wat was er gebeurd met het leven van God in hem? Al deze vragen drongen zich door mijn verdriet en boosheid heen aan mij op.

Ik rustte niet voor ik het antwoord op deze vragen zou vinden. Want Hemi's zelfmoord stond niet op zichzelf. Wat in ernstige mate voor Hemi gold, geldt voor ons allemaal: wij allen kennen momenten in ons leven waarop een kosmische strijd tussen goed en kwaad in ons binnenste woedt. En ik wilde daar duidelijkheid over, voor mezelf en voor anderen. Daarom zocht ik de afgelopen vijftien jaar naar antwoorden; antwoorden die niet alleen maar theoretisch zijn, maar gegrond in de realiteit van het leven van alledag. Antwoorden die opbouwen en versterken, die praktisch en toepasbaar zijn. Levensvaardigheden die ons echt en effectief helpen bij het strijden van de goede strijd van het geloof.

Mijn verlangen om bruikbare en werkbare gereedschappen te vinden, bracht mij ertoe een uitgebreide studie te doen naar de menselijke psyche, bekeken vanuit zowel de psychologie als de psychotherapie. Gelijktijdig heb ik studie gemaakt

van de bijbelse concepten en theologische inzichten omtrent het wezen en de natuur van de mens, het menselijk hart, de ziel, de geest en het aloude conflict tussen goed en kwaad, tussen de God van de Bijbel en zijn tegenstander satan. Ik raakte geïntrigeerd door de overeenkomsten tussen bepaalde psychologische inzichten en de christelijke visie.

Bij mijzelf maar ook in mijn praktijk heb ik daar de goede vruchten van gezien. Het is mijn ervaring dat we meer en meer geheeld worden wanneer we bepaalde inzichten toepassen in ons leven. We zullen dan een overwinning ervaren over de strijdpunten waar we voor gesteld staan.

### **Een boek over groei en genezing**

Over deze uitdaging gaat dit boek. Als gelovigen mogen we weten dat we ‘een nieuwe schepping’ zijn, mensen die innerlijk door God veranderd zijn. Toch heeft iedere gelovige momenten waarop hij emotioneel vastloopt. Dat roept direct vragen op over de relatie met God. Hoe kan het dat een kind van God emoties en verlangens heeft die lijken te botsen met zijn wil en wet? En hoe moet je handelen wanneer er heftige verleiding op je pad komt? Wat moet je doen met de emoties en verlangens waar je geen raad mee weet?

Dit boek gaat over die innerlijke groei als christen en over emotionele genezing. Wat is daarvoor nodig? Allereerst het geloof dat groei, ontwikkeling en genezing ingebed zijn in de relatie tussen God en mens. Deze relatie zelf is het startpunt en het fundament voor herstel, heling en innerlijke groei. Wie dat leert inzien, krijgt meer vat op de innerlijke dynamiek van emoties en drijfveren.

Het tweede wat we nodig hebben zijn gereedschappen die ons helpen wanneer we vastlopen in ons leven. Dit boek voorziet je van deze tools, zodat je niet machteloos bent wanneer je innerlijk in verwarring raakt. Het zal je heel wat hartzeer en hoofdpijn besparen!

### **Voor wie kampt met innerlijke problemen**


Dit boek is in de eerste plaats geschreven voor iedereen die te maken heeft met innerlijke problemen die niet te groot zijn om zelf op te pakken. Omdat inzicht in de werking van het innerlijk de eerste stap is naar persoonlijke groei, wordt veel aandacht besteed aan de mechanismen van onze psyche. Daaruit volgen praktische tips waarmee je in je eigen leven aan de slag kunt. De vele praktijkvoorbeelden zorgen voor herkenning en maken het gemakkelijk om de meer theoretische passages te begrijpen.

In de tweede plaats is het boek bedoeld voor mensen die werkzaam zijn in pastorale zorg, counseling of discipelschapstraining. Zij zouden het boek goed kunnen gebruiken in een-op-eenbegeleiding of in groepsverband.

## **Verschillende stappen naar heling**

Het boek beschrijft verschillende stappen naar heling. Hierbij heb ik gebruikgemaakt van bestaande inzichten over psychologische genezingsprocessen. Vooral het kenschema van Jan Rademaker was hierbij van nut, daar het treffend aangeeft welke paden bewandeld en doorkruist moeten worden om tot heelheid van het hart te komen.<sup>1</sup>

Hoewel iedereen op zijn eigen manier en op zijn eigen tempo door dit proces heengaat, moet elke stap gezet en elke fase doorlopen worden alvorens we verder kunnen gaan naar de volgende. Je kunt het een beetje vergelijken met een puzzeltocht. Bij elke wegsplitsing moeten we op zoek gaan naar het verborgen stukje en de pijl die ons de richting wijst voor de volgende stap. Hebben we eenmaal alle puzzelstukjes, dan kunnen we de afbeelding in volle glorie zien; het plaatje klopt! De te doorlopen fasen zijn kortweg de volgende:

- 
- 1. niet kennen**
  - 2. ontkennen**
  - 3. verkennen**
  - 4. herkennen**
  - 5. erkennen**
  - 6. bekennen**
  - 7. aanvaarden**
  - 8. parkeren**
  - 9. helen**
  - 10. benutten**
  - 11. zijn (heelheid)**

Al de verschillende stappen komen in dit boek aan de orde, Door middel van voorbeelden laat ik zien hoe de fasen doorlopen kunnen worden en wat er precies plaatsvindt.

In hoofdstuk 1 schets ik de theologische en psychologische basis van de principes die uiteengezet worden. Ook kijken we naar wat de Bijbel te zeggen heeft over onze menselijke groeipijnen en de betekenis van lijden en heling. Van daaruit kunnen we de diverse psychologische therapieën beoordelen en de rol die zij spelen bij emotionele genezing en innerlijke verandering.

<sup>1</sup> Ik heb fase 8 als extra stap opgevoerd, waar Rademaker deze meer ziet als iets wat het gevolg is van de voorafgaande stappen. In die zin verschilt mijn versie van de zijne.



In de hoofdstukken 2 tot en met 6 ga ik in op de verschillende aspecten van identiteitsvorming, pijn en genezing, ook aan de hand van voorbeelden. In deze hoofdstukken leg ik het toestandmodel van het brein uit. Ik laat een model zien van hoe de verschillende delen van jezelf zich tot elkaar verhouden en wat je kunt doen om meer grip op jezelf te krijgen.

Het laatste hoofdstuk, hoofdstuk 7, is een bijzonder hoofdstuk, waarin je door middel van opdrachten en oefeningen wordt geholpen op jouw weg naar heling. Het laat je zien wat de valkuilen zijn in je hart en hoe je die gaandeweg kunt dichtten. Achter in het boek vind je een verklarende woordenlijst van psychologische termen.

### **Wat je van dit boek mag verwachten**

Dit boek gaat over inzichten en gereedschappen die ik krachtig en effectief vind, maar daarmee is het niet de ultieme weg naar innerlijke groei, de enige wijze waarop het leven of de menselijke persoonlijkheid bezien moet worden. Wij als kerk, als Gods lichaam op aarde, functioneren niet los van elkaar, geïsoleerd. God heeft ervoor gekozen om zijn waarheid aan ons als zijn lichaam te openbaren en we bezitten ieder slechts een deel van die waarheid. Het is zijn Geest die ons leidt in alle waarheid en ik hoop dat je dit stukje waarheid aanneemt en het toevoegt aan alles wat je ergens anders hebt geleerd. Ik bid ook dat je de Heilige Geest de ruimte geeft om je dichter naar Jezus te leiden; Hij is de waarheid, de heerlijkheid van God, geopenbaard op aarde.

Het is ook niet zo dat door het lezen van dit boek jouw problemen als bij toverslag verdwenen zijn en het biedt je ook niet dat ene ontbrekende inzicht om alles op te lossen. Misschien kom je tijdens het lezen tot de ontdekking dat je niet in staat bent om de principes die op jouw situatie slaan in praktijk te brengen. Misschien heb je wat extra hulp nodig om bepaalde onderwerpen aan te pakken en is het verstandig om steun te vragen aan iemand die naast je staat, een predikant of voorganger, een counselor, coach of therapeut. Aarzel dan alsjeblieft niet om dat te doen.

Ik hoop dat dit boek je aanspoort en motiveert om dichter bij God te wandelen, om de waarheid na te jagen en in te gaan op zijn zachte roep om overgave en innerlijke groei. Ik hoop dat je meer inzicht in jezelf krijgt en groeit in wijsheid (zie Spreuken 3:13-18). En ik hoop dat je zult inzien dat op het kleine terrein van ons hart een kosmisch grensgevecht wordt uitgevochten tussen goed en kwaad. Als we niets doen, worden wij langzaam maar zeker de keuzes die we maken; we verworden tot de beslissingen die we genomen hebben. En heel vaak staan we daar niet bij stil, we zijn ons meestal niet eens bewust van onze keuzes. Het is mijn verlangen dat je je daar door het lezen van dit boek wel van

bewust wordt, meer en meer, zodat je steeds beter toegerust bent om te kiezen voor het goede.

*De scheidslin tussen goed en kwaad loopt dwars door  
het hart van iedere mens.*

**Alexander Solzjenitsyn**

## HOOFDSTUK 1

# Wat leeft er in ons?

### **Peter**

Peter is een heel gelovige man, maar met een zwakke plek: hij heeft behoorlijk last van overgewicht. Op een dag besluit hij op dieet te gaan. Tot dan toe had hij de gewoonte om elke ochtend op weg naar z'n werk donuts te kopen. Om die verleiding te weerstaan neemt hij een andere route naar kantoor. In de weken die volgen valt hij behoorlijk af en hij krijgt dan ook allerlei complimenten van vrienden en collega's. Maar op een ochtend neemt hij, zonder er erg in te hebben, toch weer zijn oude route naar kantoor. Als hij dat in de gaten krijgt, wil hij in eerste instantie meteen omdraaien, maar daarna denkt hij: 'Misschien wil de Heer mij wel belonen voor mijn inspanningen!' Voor de zekerheid spreekt hij nog wel dit gebed uit: 'Heer, als U mij inderdaad wil belonen, laat er dan een parkeerplaats vrij zijn, recht tegenover de donutwinkel.' En jawel hoor; hij hoeft maar vijf keer om de winkel heen te rijden en dan is er een plekje vrij – recht voor de deur van de donutshop!

### **Verrast door je eigen gedrag**

Het is ó zo makkelijk om jezelf om te de tuin leiden, dat blijkt wel uit dit grappige voorbeeld. We hebben allemaal wel eens de neiging onszelf behoorlijk voor de gek te houden. Waarom doen we dat en wat levert het ons op? Blaise Pascal, een beroemd Frans wiskundige en filosoof zei ooit: 'Het hart heeft overleggingen waar het hoofd niets van weet.' Met andere woorden: als mens lopen we nogal eens tegen situaties aan waarin we gevoelens, beweegredenen en heftige emoties ervaren die we niet kunnen verklaren omdat ze ook voor onszelf een mysterie zijn.

Denk maar eens terug aan de laatste keer dat je verrast was door je eigen gedrag, gedachten en gevoelens; zo'n moment waarop je je vertwijfeld afvroeg: 'Wat bezielt me in vredesnaam om te reageren op een manier die precies tegengesteld is aan hoe ik had willen reageren?' Of denk aan die keer dat je in de put zat en daar niet 'gewoon' kon uitkomen. Waarom kon je dat rotgevoel, dat als een grijze deken over je heen lag, niet van je afschudden?

We hebben allemaal wel eens met dit soort innerlijke conflicten te maken. Je wilt graag op een bepaalde manier denken, doen of voelen, maar tegelijkertijd ben je je bewust van 'iets' binnenin je, 'een stukje van jezelf' dat daar niet aan mee wil werken; iets dat een eigen agenda heeft en andere prioriteiten stelt. Het blijkt dat er een scheiding of *dissociatie*<sup>2</sup> – om een term uit een psychologie te gebruiken – is tussen onze bewuste en onze onderbewuste verlangens, keuzes en gevoelens.

### **Bewustwording van jezelf**

In mijn werk als integratief therapeut kom ik dit verschijnsel regelmatig tegen. Ik heb het voorrecht om naast cliënten te staan in hun proces naar genezing en innerlijke groei. Vaak vertellen ze me hoe graag ze zelf weer de regie zouden hebben over hun emoties, over pijnlijke gevoelens en negatief gedrag waar ze niets van begrijpen. Het lijkt alsof er delen van henzelf zijn waar ze geen echt contact mee hebben en die een beetje hun eigen gang gaan. Als therapeut weet ik dat deze 'delen' belangrijke aspecten van hun persoonlijkheid zijn en deel uitmaken van hun hart. Maar op de een of andere manier zijn deze emoties en gedragingen losgeraakt van de rest van hun bewuste beleving, waardoor aansturing of controle ervan niet echt meer mogelijk is. Dit leidt tot machteloosheid, frustratie, verwarring en innerlijke verscheurdheid.

De eerste stap in het omgaan met deze 'losgekoppelde delen' is dat je je bewust wordt van hun bestaan. Bewustwording van jezelf is daarmee een eerste stap van de reis naar emotionele gezondheid en innerlijke verandering.

#### **Kevin**

Kevin, een jonge man van ergens in de twintig, bezoekt mijn praktijk. Hij is een succesvol zakenman, gelukkig getrouwd en vader van een lief zoontje. Hij ziet er goed verzorgd, zelfs chic, uit. Als hij binnenkomt, krijg ik een ferme handdruk, echt zo'n geen-flauwekulbegroeting. Hij heeft een zelfverzekerde glimlach op z'n gezicht en begint geanimeerd een gesprek. Ik sla hem eens gade en vraag me af waarom iemand die z'n leven zo goed voor elkaar lijkt te hebben bij mij komt voor therapie.

2 Achter in het boek vind je een verklarende woordenlijst van psychologische termen.