**Lezing Téo van der Weele op studiedag Zegenend helpen10 oktober 2015**

**Introductie:**

Het is me een voorrecht om na 5 jaar weer eens in Nederland te kunnen spreken. De stilte heeft me goed gedaan. Het is aan U om te besluiten of ik veel veranderd ben.

Het thema vandaag is Partners in de Pijn: Het effect van geweldervaringen op socialerelaties onderling, vooral in het gezin, (partner, kinderen) maar ook in de kerk.

**Ik presenteer dit in 3 blokken:**

* een blok over het effect van voorgeslachten en culturele aspecten,
* een blok over de effecten van trauma in een relatie
* een blok over hoe als pastoraal werker om kan gaan als je met iemand praat over het

effect van geweldservaringen op zijn of haar leven.

Eerst even dit: met welke vragen bent U hier naar toe gekomen? Ik wil voorstellen dat we groepjes vormen van 8 personen, dan hoeft niet iedereen wat te zeggen, als U dat niet wilt. Deel vragen in de groep: Laat één persoon aantekeningen maken en geef die dan aan Jan Verbueken. Stel U zelf ook kort aan de anderen in de groep voor. Ik stel voordat U 20-max.25 minuten gebruikt.

**1. Voorgeslachten en Culturele aspecten.**

Wie zijn eigenlijk de partners in de pijn:

Als ik over “partners in de pijn” spreek dan bedoel ik mensen die een langdurige relatie hebben met een ander die nog lijden onder de gevolgen van wat er in zijn of haar leven is gebeurd. Het meest voor de hand liggende is wel: de partner van iemand die een geweldstrauma heeft meegemaakt. Ook kinderen die opgroeien in zo een atmosfeer. Mijn eigen ervaring met geweld in mijn jeugd in de 2de W.O. en de afloop er van als kind van NSB’ers heeft me misvormd maar ook sensitief gemaakt voor de specifieke nood van seksueel geweld. Ik ben zo blij dat ik kan zeggen hoe God me hervormd heeft door wat Hij me leerde over Zegenend Helpen. In dat kader is ook Zegenend Helpen ontwikkelt enhet gaat ook nog steeds door in verschillende landen in Europa. In Denemarken is Zegenend Helpen uitgegroeid tot een door de Deense regering erkende psychotherapeutische opleiding: International Psychotherapeutic School in Christian Culture (IPSICC). De realiteit van Moslims in Denemarken heeft gemaakt dat men erkenden dat ook Christenen in hun eigen cultuur benaderd moeten kunnen worden. Trauma veroorzaakt een eigen wereld, een eigen cultuur met een eigen denk- en gevoels-wereld. Mensen met de zelfde achtergrond trouwen sneller met elkaar dan met mensen die een heel andere denk - en gevoelswereld hebben. Daarom is het bijna een regel (maar niet altijd): als één van de partners  overlevende is van een vorm van geweld, is de andere ook een overlevende van een vorm van geweld. Het hoeft niet het zelfde geweld te zijn. Iemand kan seksueel geweld hebben ervaren en trouwt met iemand die emotioneel geweld heeft meegemaakt.

De gevolgen van Macht Misbruik door de geslachten: De Bijbel toont ons dat “Zonden een gevolg hebben tot in de 3de  en 4de generatie” (Exodus 20:5). De zegen van God gaat echter véél verder: tot in de duizendste generatie… Zegen van God en het zegenen van elkaar zijn kennelijk goede antwoorden op de gevolgen die zonden hebben in onze omgang met elkaar.

Ook de wetenschap bevestigt dat wat we nu doen een onzichtbaar effect heeft op ons nageslacht (De genen die we erven en de nieuw ontdekte epigenetica: het effect van de omgeving op de genen). We erven goede en minder goede eigenschappen maar geven het ook weer door aan ons nageslacht.

Voorbeeld: een kinderloos gezin adopteerde een meisje van 9 maanden. Het meisje reageerde heel merkwaardig op de naam Jezus. Dan begint ze te schokken. Ik werd om raad gevraagd. Bij navraag bleek dat het meisje een dochtertje was van een prostitué. We hebben het kindje gezegend in Jezus naam, dat was al wat nodig was om het schokken te stoppen. Deze baby, zo jong als het was, droeg iets van de verwondheid van de moeder, maar ook een besmetting met machten van duisternis, “een schaduw kant”. Door het zegenen en de autoriteit te gebruiken van de adoptieve ouders werd deze schaduw weggenomen. Een meisje dat opgroeide met liefde, kan later zich staande houden en ook gezonde liefde geven en ontvangen. Het zijn niet alleen de genen die een mens vormen. Ook de omgeving heeft een invloed. Als dit meisje slechte vrienden krijgt, kan ze opeens de ´kop in de wind gooien´ en haar biologische moeder volgen.

Ook de wetenschap heeft nu een verklaring hierover. Het idee van epigenetica is dat genen een schakelaar hebben. Als die schakelaar op “uit” staat, gebeurd er niets. Door slechte vrienden kan die schakelaar op “aan” staan.

Iemand kan een muzikale gene hebben, maar zonder een piano te hebben zal deze niet maken dat deze persoon uitgroeit tot een geweldige pianist. Het gebrek aan stimulatie maakt dat deze muzikale gene niet gebruikt wordt. Er zijn  muzikale wonderkinderen die ouders hebben die zelf heel erg muzikaal zijn, hun kinderen hebben ook die “gen” voor muziek en die gen staat dan aan.

Met een collega hadden we een gesprek met een jonge vrouw. Ze reageerde altijd hyper allergisch op enigszins overheersende vrouwen. Dit gaf ook problemen in haar werk. Al vertellend kwam ze er achter wat de oorzaak was. Door de vrede van God die ze in het gesprek met ons ervoer, kon ze terug denken aan een scene die ze tot dat moment verdrongen had. Zo herinnerde ze zich wat er gebeurde toen ze 13 jaar was. Ze zat te lezen met haar benen wijd open. Haar broer kwam de trap af en moeder snauwde haar dochter toe: “doe dat boek dicht, je broer…”.  Ze klapte prompt haar boek dicht. Toen reageerde haar moeder nog bozer: “niet *dat* boek maar je benen bij elkaar”. Haar moeder was bang dat haar broer haar onderbroek zou zien. Moeder was een slachtoffer van seksueel misbruik door háár broer. Het gevoel van diepe schaamte beheerste haar leven dat maakte dat ze zo angstig/ kritisch was op de kleding en gedrag van haar dochter.

Wat doe je als je met zo een beladen afkomst zit? We benadrukken dan ook dat Jezus een geweldig goede filter is: wat goed is laat Hij door, wat slecht is filtert Hij er uit. Daarom

hebben we ook die voortdurende relatie met God nodig, het bloed van Jezus wast ons van alle ongerechtigheid. De vrede van God die alle verstand te boven gaat, kan zo onze gedachten en zinnen behoeden (Fil.4:6-8). Te zegenen met de vrede van God is dan ook hard nodig.

**2. Effecten van trauma/misbruik in een relatie**

Ik benadruk nu even het effect van seksueel geweld, maar ook andere geweldstrauma´s hebben veel van de zelfde gevolgen. Mijn ervaring is dat mensen die in hun vroege jeugd getraumatiseerd zijn vaak moeite hebben met persoonlijke communicatie, ze kunnen zich niet zo goed uiten, ze hebben vaak geen woorden of gevoelens geleerd. Ook de leeftijd waarop men getraumatiseerd is speelt hier een rol. Als volwassene kan men goed praten, maar het blijft aan de oppervlakte. Zo gauw emoties een rol spelen denken en voelen ze zich vaak veel jonger. Daarom gaat het ook vaak op het intieme vlak niet zo vlot.

Vroeger werd er gezegd: grof weg de meeste mannen willen meer seksueel contact. De meeste vrouwen willen meer emotioneel/persoonlijk contact. Echter, de opkomst van het Internet heeft de situatie veranderd. De partner gaat liever iets later naar bed. Dan kan hij nog even TV kijken… en op deze manier de innerlijke pijn van ´onvoldoende lichamelijke aandacht te verdoven door het stimuleren van zijn genotcentra in de hersenen door het kijken naar seks (om dan als er voldoende opwinding is “zich zelf te behelpen”). De gekte van “50 Shades of Gray” heeft volgens de media ook de Nederlandse vrouwen beïnvloed. Veel meer vrouwen zoeken naar Internet seks om dan ook via ´soloseks´ de opgeladen spanning kwijt te raken.

Als je dan als man of vrouw Christen bent en ook zo reageert is een schuldgevoel óf een rem, óf een extra aandrang om je partner te “gebruiken”. Dan is intiem verkeer niet iets van twee mensen, maar men masturbeert door je partner te gebruiken. Het komt daarom regelmatig voor dat een vrouw zonder dat ze weet waarom, geen zin heeft om ´gebruikt´ te worden. Dat maakt weer dat men liever kiest voor het individuele genot van je zelf behelpen: soloseks of dat je boos bent, zonder te begrijpen waarom en dan ook depressief wordt. Vaak is dan in mijn ervaring depressiviteit eigenlijk bevroren woede.

Kinderen die opgroeien in deze atmosfeer ontvangen meestal onvoldoende gezonde lichamelijke aandacht. Hun zelfbeeld wordt daardoor ook negatief beïnvloed. Ze groeien op een cultuur van schaamte. De liefde van ouders voor hun kinderen is een geweldige sleutel in de hulpverlening. Omdat ze de kinderen lief hebben kunnen ouders veel verdragen van elkaar. Ze proberen als het even mogelijk is om hun verschillen buiten het gezichtsveld van hun kinderen te houden. Dat werkt echter zelden, want kinderen zijn zo gevoelig voor de spanningen tussen ouders. Kinderen leren zo het spel mee te spelen: “alles is goed thuis”, terwijl het niet zo is. Als ze dan later verliefd worden, kunnen ze ook de werkelijkheid verdoezelen.

Het vormt hun uiteindelijke keuze van een partner: ze voelen zich meer thuis in de schaamte cultuur die ze van huis uit hebben meegekregen. Personen die uit een harmonieus gezin komen geven hen een ongemakkelijk gevoel. Aan de ene kant hunkeren ze er naar om ook zo een gezin te vormen, aan de andere kant ervaren ze de pijn van het ´niet kunnen omgaan´ in zo een omgeving. Het gevolg is echter dat men reageert met het voorkomen van ´schaamte vermijdend gedrag´. Als men dus verliefd wordt is dat in de regel verliefd worden op een persoon die van het zelfde pluimage is. Echter, kinderen die in een moeilijke gezinssituatie opgroeien hebben altijd verwondingen. Ze kunnen die pijn verdringen, maar dat gaat ten koste van hun observatie vermogen naar anderen en zich zelf. Sommigen blijven daardoor ook aan de oppervlakte van hun kunnen leven. Anderen merken pas jaren later, als hun eigen relatie niet vlot of stukloopt, wat er aan de hand is.

Trauma´s creëren mentale wonden, die maken dat een gebiedje in de hersenen in die leeftijd blijft steken terwijl andere delen van de hersenen doorgroeien. Mijn eigen voorbeeld: Iemand van de Binnenlandse Strijdkrachten komt aan het einde van WWII, om mijn vader, die NSB’er was te arresteren. Hij ziet mij voor het huis staan en zet een pistool om mijn hoofd. “Als je niet vertelt waar je vader is schiet ik je dood”. Dit voorval heeft mijn leven als 8 jarig jongetje zwaar beïnvloed. Ik leefde zeker 5 jaren lang een diepe depressie.

Veel meer mensen hebben een ´jongere leeftijd´. Dat wordt duidelijk als je er aan denkt dat onder stress we vaak met kinderlijke reacties reageren. Huwelijksproblemen kun je beter begrijpen als je er aan denkt dat twee kleine kinderen met elkaar aan het kibbelen zijn.

“De partner in de pijn” kan veroordelend zijn, ´als je nu maar wat meer geloof had´. Ook kan men een lange lijst van ´overtredingen´ in herinnering houden, zaken die niet zijn vergeven.

Partners kunnen ook een ´verkeerde hulpverlener stijl` gebruiken: Met een focus op de geestelijke noden van de ander, zonder rekening te houden met het bijbels onderwijs van vergeving of hoe wat de Bijbel zegt over immoraliteit. Het ongeloof dat God hen werkelijk lief heeft zoals ze zijn en daarom ook het niet kunnen ontvangen van de liefde van God (Rom.5:5, 1 Kor.13).

Als je dan in je verleden een “heel innerlijk kinderhuis” ontdekt, kun je begrijpen hoe gecompliceerd een persoon in elkaar zit… Ik ben uiteindelijk met de oudste van mijn ´innerlijke kinderen` in gesprek gekomen. In Thailand had ik een moeilijk pastoraal gesprek voor me. Veel soms tegenstrijdige gedachten kwamen me tijdens zulke gesprekken naar voren, het kostte me soms moeite om me in zo een gesprek te concentreren. Ik heb toen die oudste van mijn innerlijke kinderen gevraagd: wil je me helpen, neem als je blieft de hele reutemeteut mee, totdat ik klaar ben. Dat is toen ook gebeurd, ik was vol concentratie in het gesprek. Daardoor is die oudste ´deel kant van mij´ een deel van mijn volwassen persoon geworden en kon ik met de rest aan de gang aan.

Ergens in mijn hersenen is er een plaats waar ik een 8 jarig jongetje ben gebleven. Ik ben als een diamant, (één persoon) met kleinere en grotere vlakken (jongere en oudere leeftijden). In India kwam deze knul weer naar voren. Mijn vraag aan God: “ik heb al zo lang over deze knul gepraat, waarom is hij nog niet opgegroeid”. God: “je hebt je ouders nooit vergeven dat ze Nazi´s waren”. Daar had ik nog nooit aan gedacht. Ze waren mijn ouders, dat was hun leven. Wat ze gedaan hebben heeft mijn leven wel beïnvloed. Dat werd dus snel opgelost, ik vergaf bewust terplekke mijn ouders.

**3. Hoe als pastoraal werker om te gaan met mensen die in een cultuur van geweld**

**zijn opgegroeid.**

Wat kunnen we doen? We zullen eerst zelf de medicijn moeten slikken, voor we ze aan anderen aanbieden:

1. Het evangelie geeft ons hoop. In elke tijdperk waren er problemen. God verander

mensen. Deze hoop is zo noodzakelijk om het pastorale werk vol te kunnen

houden. Je komt zoveel (verborgen) leed tegen. Hoe houd je dat vol?

1. Accepteer dat er lijden is in deze wereld. Dat Jezus, door dat wat hij leed,

gehoorzaamheid heeft geleerd (Hebr. 5: 8-9). Lijden behoort bij het leven.

1. De waarheid maakt vrij…als het met Gods genade en met zijn liefde gebracht

wordt. Dat lukt vaak niet, als men wacht tot de bom barst…

1. Weiger om de Zaligmaker te worden van de ander (1 Kor.7:16). Ieder moet zijn

eigen last dragen (Gal.6:5).

5. Weloverwogen, in stilte lijden waar nodig, en in gebed (1 Petrus 3:1,7).

Zoek dan een gebedspartner, een coach die je kunt vertrouwen, waar je alles mee

kunt delen en die desondanks alles wat hij of zij hoort, je toch met respect aan

kan kijken.

1. We hebben allemaal rituelen nodig om ons geloof gestalte te geven. Rituelen zijn

het geraamte van onze ervaringen. Zo heeft een Gereformeerde predikant in

Zwitserland samen met een RK non een protestants Maria gebed gecreëerd. Het

begint met de zin uit de Bijbel: “Wees gegroet Maria vol van genade, de Heer is

met U”. Daarna hebben ze woorden gekozen die passen in de protestantse

dogmatiek.

1. Hoe doe je dat als je zelf ook in een moeilijke situatie leef: Kies voor het

opgroeien in je geloof in die moeilijke situatie, in je werk, in je familie of met

mensen waar je al jaren mee optrekt. Blijf zelf positief reageren op de ander,

onafhankelijk van hun reacties t.o.v. God. Blijf zegenen!

1. Kies er voor om te leren je aan God over te geven in geest, denken, emoties en

lichaam. Ik neem Rom.12:1 en 2 heel letterlijk. Geef je lijf over aan God…

**Hoe maak je dat praktisch?**

1. Leer zegenen met je ogen, zonder woorden.
2. Het gemis van vrede in de jeugd heeft hen zoveel schade berokkend. Zegen hun

verdriet en woede hier over, leer ze dit om de kracht van deze woede om te

bouwen in lofprijzing, creativiteit en het dienen van anderen.

1. Let op hun lichaamstaal. Zovelen zitten met ingehouden woede, praat er eens

over wat dat doet voor hun lijf.

1. Leer te leven in een atmosfeer van vrede, door Jezus als een filter te zien, tussen

jouw en je afkomst en tussen jou en je nageslacht.

1. Leer om de ´muur van vrede´ (Philipp. 4:6-8) om je heen op te bouwen.
2. Leer om je partner te zegenen in de nacht, waar mogelijk heel zachtjes dit

hoorbaar uit te spreken.

1. Oefen zegenen van je kinderen, zolang ze klein zijn. Als ze ouder zijn:  vraag aan

God om je wakker te maken als Hij dat nodig vind en ga dan een paar minuten stil

voor hun slaapkamer deur staan en zegen ze.

1. Het is niet gemakkelijk als je alsmaar negatieve opmerkingen geeft of aanhoren

moet. Het is zinloos zo te communiceren. Het heeft geen effect. Oefen ´parel

duiken´.

1. Leer om de dag te beginnen met lofprijzing. (25 x ergens een dankbare

opmerking over maken terwijl je opstaat. Dank U heer, ik leef. Dank U Heer: de

zon schijnt al. Ik ben zo dankbaar dat ik een bed heb om in te slapen. (op dit

moment komen er 4000 vluchtelingen per dag in Oostenrijk aan, Duitsland heeft

de grenzen gesloten. Dank U Heer: Ik heb een dak boven mijn hoofd, geweldig

Heer. etc. etc.).

1. Werk aan je grenzen. Zegen je huid! Trek Jezus Christus aan! Zeg 3 maanden lang

elke morgen en elke avond: Dank U Heer dat ik U mag aantrekken. Kom op mijn

huid Heer. Na drie maanden kan het een gewoonte worden.

1. Leer zelf dat het diepe gevoel van schaamte kan omgebouwd worden in een

dankbaarheid ook voor je lichaam. Neem een Licht-douche, doe het Esther-

Program, Anti-schaamte program etc. Weet je niet wat dat is? Doe een cursus

Zegenend helpen.

Het verhaal van de “Relatie driehoek” dader, slachtoffer, helper. Hoe we als Christen omgaan in zulke situaties door een persoonlijk contact met God de Vader, Zoon en Heilige Geest.

1. Nooit geleerd basis om vertrouwen te hebben?

2. Een afgestompte ontwikkeling van

* 1. geestelijke groei, ontwikkeling van de wil, kom uit een slaven mentaliteit.
  2. Sociale groei (inclusief intellectuele, gedragsmatige en artistieke groei). De

noodzaak om de intense ouder/kind relatie om te vormen in een wijze

ouder/kind relatie zodat een volwassen kind in staat is zelf een eigen

keuze te maken.

* 1. Emotionele groei (o.a. het herkennen en genezen van blokkades in de

jeugd).

* 1. Laat je zegenen!

3. Ooit een cursus Zegenend Helpen gedaan? Doen!