

Het unieke DNA van CR

De 'werkzame stof' van Celebrate Recovery

Toespraak van Gerard Feller, Stichting Promise te Oudewater.

Als je tegenwoordig een nieuwe medicijn op de markt wilt brengen, dan moet je kunnen aantonen dat er een werkzame stof in zit. Pas dan mag je het als een gedeponiseerd geneesmiddel op de markt brengen. Bij CR kun je je afvragen waarvóór het een perfect medicijn is. De ziekte staat in 1 Joh. 2: 16 beschreven, namelijk: "Heb de wereld niet lief, en ook niet wat in de wereld is. Want alles wat in de wereld is, is de begeerte van het vlees, de begeerte van de ogen en de hoogmoed van het leven. Het staat tegenover de liefde van God". Veel mensen raken geïnfecteerd door die ziekte, niet alleen door de zondeval, maar ook door onze westerse cultuur. Naast het occultisme en het oosters heidendom is het darwinistisch humanisme de grootste boosdoener in onze maatschappij. Al bijna twee jaar staat er een boek in de top 5 van de bestsellerslijsten in ons land getiteld 'Wij zijn ons brein' van dr. Dick Swaab. Hij is directeur van het Nederland Herseninstituut en hangt de evolutietheorie aan. Hij gelooft dat de mens een product is van de 'survival of the fittest', een evolutionaire strijd waar geen plaats is voor het zwakke, dat nutteloos is, en het onderspit delft en daarna verdwijnt. Het is een Darwinistische kijk op het leven. Swaab gaat in zijn boek verder, hij beweert dat de mens geen geest is of heeft. De mens wordt niet door zijn bewustzijn, maar door zijn instinct geleid. De mens is een chemisch biologisch wezen en na de dood is er niets meer. Hoewel Swaab het zelf zal ontkennen leidt het lezen en accepteren van de inhoud van zijn boek tot nihilisme, tot een ik-gerichtheid, een egocentrisme, een letterlijk goddeloos leven, waar geen plaats is voor het zwakke. Het leidt tot 'liefde tot de wereld', maar tot vervreemding van de liefde van God. Ik wil dit boek niet tot de oorzaak van alle kwaad verheffen, maar het staat voor de geest van deze tijd met alle gevolgen die leiden tot relatieproblemen, verslaving, egocentrisch leven, onvolwassenheid, depressies, contactverlies en geestelijke leegte. Mensen vallen ten prooi aan Gods tegenstander die de 'heerser van deze eeuw' is. Het is misschien teveel eer om te zeggen dat CR een oplossing voor al die problemen heeft, maar veel gevolgen van deze 'ziekte' kunnen bestreden en overwonnen worden. Wat is nu die werkzame stof in CR? Het eerste wat je misschien moet zeggen is dat er geen werkzame stof is maar een werkzame Persoon! CR is Christo-centrisch, gericht op de persoon van Jezus Christus, Zijn Woord en Zijn Geest. Hij is 'de katalysator' van de werkzame stof in Hem. Hij is degene binnen CR die ons helpt door Zich aan ons te verbinden, door ons te herstellen, door ons vreugde te geven en door ons te laten groeien in volwassenheid. En daar hebt u, wat mij betreft, de werkzame stoffen in CR: Christo-centrisch, verbondenheid, herstel, vreugde des Heren en groei in volwassenheid. We zullen die werkzame stoffen eens verder analyseren.

Verbondenheid

Zelfs 'goddeloze' wetenschappers als Swaab en anderen komen tot één conclusie als ze de menselijke hersenen bestuderen. De meer dan 100 miljard (!) cellen hebben maar één doel: zoveel mogelijk contact maken met elkaar. Hoe meer communicatie over en weer in de hersenen, hoe beter iemand functioneert. Bijbels gezien is de mens ook geschapen om contacten te hebben, namelijk met God, met de medemens, met de natuur, maar ook in zichzelf in de relaties van geest, ziel en lichaam. Is dat tegelijk niet de grootste nood van de

tegenwoordige mens, dat hij geen contact kan maken? Het lijkt wel alsof er een nieuwe epidemie is: problemen in het autistisch spectrum, gebrek aan sociale vaardigheden en niet in de laatste plaats gebrek aan geloof. De belangrijkste verbinding die een mens heeft is de verbondenheid met God, een verbondenheid die tot stand gekomen is door het offer en de opstanding van het leven van de Here Jezus. Nog sterker: als je die verbintenis met God niet hebt, wordt je in de Bijbel dood genoemd. In Ef. 2 staat dat we in Hem levend geworden zijn, wij die eertijds dood waren. We zijn door Hem verbonden tot leven en kunnen via Hem contact maken, ons verbinden met anderen. C.S. Lewis, de bekende christelijke auteur, beschrijft in zijn boek 'De grote scheiding' de hel. Het is in zijn ogen een plaats waarin de mensen steeds verder uit elkaar gaan wonen, waar ze snel ruzie hebben, en elkaar ontwijken in een pijnlijke, angstige en diepe eenzaamheid. Zoals gezegd, eenzaamheid, een kloof van emotionele onverbondenheid, maakt mensen doelloos en angstig. CR heeft hiervoor een remedie, namelijk verbondenheid met Jezus, jezelf, vrienden in een groep, en uiteindelijk verbondenheid met de Gemeente en de wereld, de schepping van God. Larry Crabb beschrijft in zijn boek 'Verbondenheid' het belang van goede bevestigende relaties. Deze bevestigende relaties in de Gemeente blijken vaak zelfs meer waarde te hebben dan veel psychotherapeutische interventies. Crabb beschrijft een voorval wat hem tot die conclusie gebracht had. Dat was een ontmoeting, na vele jaren, met een man die hij jaren daarvoor als psycholoog begeleid had. Hij dacht dat de man zich zeker wel de belangrijke therapeutische sessies kon herinneren, waar zeer belangrijke zaken aan de orde geweest waren. Immers deze moesten wel in Crabb's beleving het keerpunt in het leven van die man geweest zijn. Maar nee, het eerste wat die man na jaren benoemde was een ontmoeting die ze in een park gehad hadden, en waar Larry hem niet (professioneel) voorbijgelopen was, maar hem hartelijk begroet en liefdevol had aangekeken. Hij was niet slechts een confidant maar werd als mens aangezien en die liefdevolle blikken hadden hem meer gedaan dan vele diepe sessies! Toen ik dat las herkende ik het in mijn eigen leven. Ik heb samen met mijn vrouw meer dan 10.000 mensen begeleid met de cursus 'Bijbels omgaan met stress'. En vaak hoorde ik als bemoedigende respons dat het een keerpunt was in vele levens van mensen. We trokken vaak in een weekend op met studies, getuigenissen, aanbidding, meditatie en ontspannende gesprekken, ook buiten het programma. Als ik dan later aan sommigen vroeg: "Wat was nou het omslagpunt voor je"?, dan dacht ik, net als Crabb, dat het de bijzondere geestelijke inzichten waren, maar tot mijn verbazing zeiden sommigen: "Het feit dat jullie als leiding vaak met stoelen voor ons sjouwden en dat jullie ons liefdevol verzorgden". Met andere woorden, ze voelden zich verbonden met ons. Acceptatie van de ander en de liefde van God in de ander ervaren.

Larry Crabb zegt hierover in 'Verbondenheid' (pag. 34):

"Het effectiefste wat we kunnen doen om iemand te helpen veranderen is hem overvloedig te laten proeven van Gods ongelooflijke goedheid in het Nieuwe Verbond. Hij kijkt vol vreugde naar ons met ogen die achter de puinhopen iets goeds zien, met een hart dat opgewonden klopt over wie we zijn en wie we zullen worden. Soms brengt Hij dát aan het licht, waarvan we overtuigd waren dat het Hem vol walging zou doen afwenden, met het doel ons te verbazen over Zijn genade. Dát is verbinden. Als we ons zo verbinden, kan dat de levens van mensen veranderen"

God accepteert ons zoals we zijn, en houdt van ons, zelfs nu in onze onvolmaakte toestand. God heeft Zich verbonden aan ons door de Heilige Geest. God behandelt ons bijna als Zijn gelijke. De Heilige Geest die ons wil leiden, wacht op onze toestemming. Hij dwingt niet zoals de tegenstander, maar hoopt op vrijwillige overgave. God laat steeds meer zien wie we

in Hem mogen zijn, dàár vinden we onze identiteit. Een mens heeft ook een groepsidentiteit nodig, die we vinden in onze vriendenkring, in de Gemeente, maar ook sterk in de groepen van CR. Het is een leerplek om naar de ander te kijken met Gods ogen vol liefde en genade. Om het potentieel van jezelf maar ook van de ander te leren kennen. Waar je kunt leren om het goede in de ander te bevestigen. Dat is de verbondenheid in CR.

Ik hoop dat u het werkzame element herkent. Later zal het programma technisch verder uitgelegd worden.

Herstel als werkzame stof

Bij herstel vanuit een zeer pijnlijke of traumatische achtergrond spelen bevestigende relaties met God en anderen een grote rol. Zowel de emotioneel verwonde persoon als de coach als ook de omstanders kunnen hier een actieve rol spelen. Toen Jezus hier op aarde rondwandelde bekeek Hij de mensen met ogen vol genade en liefdevolle acceptatie. Die liefde daarvoor putte Hij dagelijks bij Zijn hemelse Vader. Door onderlinge aanvaarding in een groep verdwijnen angst en de drang om je te bewijzen. Veel verwonde mensen hebben geleerd angstrelaties aan te gaan. In sekten en satanskerken is er een geweldige verbondenheid die echter gebaseerd is op angst en macht over elkaar. Vaak zijn jongeren op zoek naar sterke verbindingen omdat ze die vaak in hun (gebroken) gezinnen niet hebben ervaren. Dan zijn de verleidingen van sekten en groepen die seks en drugs aanbieden gevaarlijk. Binnen de groepen wordt er macht uitgeoefend, doordat men kennis van elkaar heeft, en zo ontstaat er een netwerk dat aan elkaar verbonden is door angst. In het boek 'De rode draak verslagen' van dr. Jim Wilder kunt u daar alles over lezen. Bij CR leren de mensen hun op angst gebaseerde relaties te vervangen door liefdevolle relaties. Daar spelen niet angst, maar acceptatie en veiligheid een grote rol. Het groepsproces bij CR is een dergelijk krachtig middel tot herstel. Er is geen therapeut maar een coach, die zijn ervaringen, geloof en hoop deelt. Het is een feest van herkenning. Men wordt gestimuleerd tot bidden, schrijven en delen. Er wordt geleerd dat je relaties kunt repareren, en daardoor worden relaties eerder sterker dan zwakker. Er wordt geleerd dat je noden mag hebben en dingen mag vragen aan anderen. Een gemeente waar dergelijke noden en behoeften zijn, waar mensen op elkaar een beroep mogen doen, is heel veel beter dan een gemeente die alleen 'cool' is en waar je vooral niets moet vragen omdat dat lastig is. Het delen van gevoelens in een groep en interesse in elkaar zijn een werkend medicijn tegen onverbondenheid en isolatie. Wetenschappelijk onderzoek heeft inmiddels ook wel aangetoond dat werkzame stoffen in een groepsproces zijn: veiligheid, imitatiegedrag, delen van gevoelens, catharsis, het uiten van emoties, vergeven, samen studeren. Dit alles lijkt tot bevrijding van schuld, schaamte en angsten. Iedereen is in een verschillende fase van herstel, maar er is geduld en acceptatie. Het is als het ware een identificatie met een gezin. Veel verslaafde en angstige mensen leven in een irrealiteit. Ze vluchten uit de realiteit door drugs, computerspelletjes, porno en andere verslavingen. Langzamerhand leren ze in het herstelproces weer contact te krijgen met die realiteit, om weer te leren verantwoordelijkheid te dragen op een manier die niet dwingend maar vreugdevol kan zijn.

Herstel moet vreugdevol zijn!

Door Edward M. Khouri jr.

Vreugde is het ultieme wapen in de strijd om herstel van gezondheid en relaties. Zij is een belangrijk onderdeel van genezings- en bevrijdingsprocessen. Matigheid in een verslaving, die met geweld afgedwongen wordt, is geen echte matigheid. Iedereen die jaren aan het herstel van de gevolgen van misbruik of aan genezing van verslavingen werkt, weet dat. Er is helemaal niets aantrekkelijks in een herstel dat gekarakteriseerd wordt door ongeduld, woede, wrok, depressie en frustratie. In verslavingen zijn we geneigd in onze eigen fantasiewereld te geloven, en met al die onprettige gevoelens is onze vriendenkring beperkt.

Daarentegen is er iets heel aantrekkelijks en levengevends aan herstel dat gekenmerkt wordt door vreugde, rust en een kwaliteit van leven, dat veel verder gaat dan de afwezigheid van verslavingen. Dat is een herstel dat aanstekelijk werkt!

Vreugdevolle relaties

Wat is vreugde, en waarom is het zo belangrijk voor herstel? Jezus zegt in Joh.15: 11: "Dit heb Ik tot u gesproken, opdat Mijn blijdschap in u zij en uw blijdschap vervuld wordt". In het oude testament staat in het boek van Nehemia: "Bedrijft geen rouw..., want de vreugde des Heren is je kracht" (Nehemia 8:10). God weet dat we die soort kracht nodig hebben, die alleen door vreugde gegeven kan worden, en Hij is bijzonder bereid ons te helpen, om de volle omvang van die vreugde te ervaren. Deze vreugde is een fundament in ons leven en nodig voor ons herstel.

Voor ons brein betekent vreugde dat iemand echt blij is om bij ons te zijn. Het werk van dr. Allan Schore laat zien dat het brein duidelijk leert de dopamine te reguleren door directe interacties met anderen. Volgens dr. Schore wordt vreugde primair gecommuniceerd, non-verbaal, door elkaar aan te kijken. Zijn werk zegt dat de hersenen van baby's en kleuters leren de dopamine te regelen door een herhaaldelijk oog-tot-oog contact tussen hen en hun directe verzorgers. Als deze interacties vreugdevol zijn, ontwikkelt het brein een grote capaciteit voor vreugde en daardoor een effectieve dopamine-regulatie. Dat betekent dat we in staat zijn een steeds grotere capaciteit van vreugde, blijdschap en plezier in 'leven-gevende' relaties met anderen te ervaren. Interessant genoeg behoudt het vreugdecentrum van de menselijke hersenen deze biochemie gedurende ons gehele leven. Praktisch gezien betekent het dat het brein door vreugdevolle interacties met anderen leert de dopamine te reguleren, ongeacht hoe oud we zijn.

Wat heeft dit te maken met herstel?

Alles!! Zoals u misschien weet is dopamine een vreugde-producerende neurotransmitter die het belonings-/vreugdecentrum van het brein, genaamd de nucleus accumbens, stimuleert. Als verslavingen in allerlei vormen en verslavende gedragingen zich ontwikkelen, gaan ze deze belonings- en vreugde-processen overheersen. In sommige gevallen is de regulatie van de dopamine zo ontregeld bij verslavingen, dat het vermogen van het brein om vreugde te ervaren naast het verslavingsgedrag bijna onmogelijk is. Het gebrek aan vermogen om vreugde en plezier te ervaren, én het heftige verlangen naar het verslavend gedrag veroorzaken de ontregeling in het belonings-/vreugde-circuit van het brein en vormen de essentie van een verslaving. Het probleem wordt nog verergerd door niet-opgeloste trauma's in ons leven. Sommige onderzoekers beweren dat de ervaring van trauma's in de eerste jaren van ons leven de ontwikkeling van de dopaminereceptoren benadelen. Dat betekent dat degenen onder ons die onopgeloste trauma's hebben ervaren, gedoemd zijn op een inadequate manier hun dopaminespiegels te reguleren en daardoor eerder vatbaar zijn voor verslavingen.

Een goed herstel betekent dus dat het brein moet leren, of misschien opnieuw moet leren, dopamine te regelen, onafhankelijk van de verslaving. Dit is van vitaal belang voor ons gevoelsleven. Het heeft geen zin om te proberen heftige verlangens te verminderen, om zo weer op een 'normaal' niveau van vreugdebeleving te komen. Omdat verslavingen de belonings- en vreugdecentra van ons brein gevangen nemen (kapen), is het net zoals bij een vliegtuigkaping: eerst moeten de kapers gearresteerd worden en uit het vliegtuig gezet worden. Dat is een belangrijk deel van herstel van onze levens na de ravage van een verslaving.

Herstel van relaties en vreugde

Een vreugdevolle omgeving is een absolute voorwaarde om te groeien en te herstellen. En aangezien onze hersenen de mogelijkheid behouden om vreugde te verzamelen tijdens het leven, ben je nooit te oud om te beginnen. Dit is van grote betekenis voor herstel vanuit verslavingen en trauma's. Er is niets beter dan de hulp van een herstelgroep te ervaren en te ontdekken dat het een groep mensen is die blij zijn om bij je te zijn, ongeacht hoe slecht jouw week was. Voor jouw brein voelt dit aan als een 'koele drank' na een lange tocht door de woestijn! Als iemand blij is ons te zien, wordt het vreugdecentrum in ons brein geactiveerd en licht het op in een scan als een kerstboom. Sneller dan we denken, binnen 40 milliseconden, reageert ons brein al door dopamine vrij te geven, zelfs voordat we tijd hebben er over na te denken, gewoon als respons op het zien van het gezicht van iemand die blij is bij ons te zijn. De dopamine laat ons lachen wat op zijn beurt weer de trigger is voor het vrijgeven van dopamine in het brein van de persoon die bij ons is. Voor lange tijd delen we zo die vriendschap en hebben onze eigen privé 'dopamineparty'. Ons brein gaat ontdekken dat relaties met anderen, die blij zijn bij ons te zijn, erg wenselijk zijn. Door die voortdurende ervaringen van dergelijke relaties, wordt ons brein letterlijk opnieuw geprogrammeerd tot een betere afgifte van dopamine. Dit soort interacties van 'blij bij je te zijn' zijn het vreugdevolle bevrijdingssysteem dat ons brein nodig heeft om te genezen en te trainen voor herstel. Dit heeft verregaande consequenties voor werkers in de hulpverlening. Het brein van ieder waar we mee te maken hebben weet binnen 40 milliseconden of we echt blij zijn bij iemand te zijn of niet! Sociale glimlachen misleiden het vreugdecentrum van het brein niet (daar trapt het niet in), alleen echte 'ik ben blij bij je te zijn' glimlachen creëren vreugde en triggeren de vrijlating van dopamine. De vreugde in ons gezicht gaat vóór ons uit en opent een persoon voor onze boodschap, zelfs vóór we één woord gezegd hebben. Vreugde is een cruciale voorwaarde die onze boodschap naar anderen ondersteunt.

'Opzettelijke' vreugde

Als herhaalde interacties van anderen 'die blij zijn bij ons te zijn' zo goed is voor ons brein in herstel, wat zou er dan gebeuren als we het bouwen en ontwikkelen van vreugdevolle relaties een opzettelijk deel van onze herstelprogramma's zouden maken? Stel dat onze herstelprogramma's er niet alleen op gericht zijn om zo maar samen te zijn, maar juist die dingen te doen, die het brein helpen om te groeien in emotionele capaciteit, en daardoor een effectievere dopamine-regulatie bewerkstelligen. Goede verhalen vertellen helpt ook om vreugde te bouwen. Verhalen over verschrikkelijke dingen die gebeurd zijn, helpen niet echt om vreugde te verzamelen. Maar verhalen over mensen, plaatsen, gebeurtenissen en tijden die vreugdevol waren, kunnen blijdschap produceren. Verbinding met God kan ook heel vreugdevol zijn, want Hij is altijd blij bij ons te zijn! Om tijd te nemen met God en ons met Hem verbonden te weten, en bewust te zijn van Zijn aanwezigheid in ons leven, kan ook helpen vreugde te ontwikkelen. Vreugdevolle relaties zijn het fundament tot een succesvol

herstel op lange termijn. Een nieuw begin in het onderzoek en de ontwikkeling van herstel leiden tot steeds meer 'gereedschappen' die we nodig hebben om tot herstel en genezing in ons leven te komen. Herstel kan op een vreugdevolle wijze besmettelijk zijn! Elkaar bevestigen betekent niet altijd 'lief en zacht' zijn voor elkaar, zie bijv. Spr. 27:5. Heel belangrijk is dat te doen op een oprechte manier en vanuit een juiste motivatie (niet om iemand te oordelen, maar om te leren relaties te repareren).

In Rom.15:13 kunnen we lezen: "De God nu der hope vervulle u met louter vreugde en vrede in uw geloof, om overvloedig te zijn in de hoop, door de kracht van de Heilige Geest". In Fil. 1:18-19 en Fil. 4: 10-19 zien we dat Paulus ook in moeilijke situaties zich verblijdde in de warme belangstelling en liefde van anderen. Vergelijk dit met Jes. 62:4 en Psalm 147:11-12 waar staat dat God zich in ons verheugt!

©Ed Khouri

Ed Khouri is senior therapeut en mede-ontwikkelaar van 'Thriving: Recover Your Life' Support Groups. Hij is directeur en mede-oprichter van 'Equipping Hearts for the Harvest'

5016 Longfield St., Claremont, NC 28610. 828-4359-4470.

© vertaling Gerard Feller

Geestelijke groei

De laatste werkzame stof in CR die ik zou willen benoemen is: geestelijke groei. Belangrijk is dat men door CR steeds meer leert door de Heilige Geest en Gods Woord in relatie met Christus zich te oriënteren en zo steeds meer te veranderen tot die persoon die God bedoeld heeft. CR stimuleert na te denken over de identiteit en relatie die we in Christus hebben. Dat is een leerproces wat hier op aarde nooit klaar is. Steeds hebben we ook weer die bevestigingen van God Zelf nodig om te zien wie we zijn in die nieuwe schepping. Steeds zullen we meer moeten leren hoe de Heilige Geest ons in die zin kan vernieuwen door het leven van en in Christus. Het veranderingsproces is een proces wat plaats vindt door de reiniging en vernieuwing van ons geweten, door het anders denken (niet ik, maar Christus centraal) en het vernieuwen van ons emotionele leven in de gezindheid van Christus. Zo wordt bij CR, behalve aan een groepsidentiteit, ook gewerkt aan een individuele identiteit. Die geestelijke groei die ook nodig is om niet weer terug te vallen in 'de oude manier' van leven, wordt verder geoefend en gestimuleerd in de gemeente van de Here Jezus. Gelukkig is CR sterk verbonden aan de gemeente, zodat mensen na het verloop van CR ook in de gemeente bruikbaar zijn. In de gemeente wordt die identiteit als lid van het lichaam van Christus verder gestalte gegeven.