

OP WEG NAAR EEN
EMOTIONEEL GEZOND LEVEN



Op weg

*naar een
emotioneel
gezond leven*

STORMIE
OMARTIAN



g

OP WEG NAAR EEN EMOTIONEEL GEZOND LEVEN

Originally published in the U.S.A.
under the title Lord, I Want to Be Whole
Copyright © 2000 by Stormie Omartian
Oorspronkelijke uitgever: Thomas Nelson Inc.
Nashville, Tennessee, USA
Copyright © 2011 Nederlandse uitgave: Uitgeverij Gideon
Auteur: Stormie Omartian
Vertaling: Monica van Bezooijen
Redactie: Ingeborg van Hofwegen
Omslagontwerp: Studio Vrolijk
Vormgeving binnenwerk: Iddo Hoekstra
Jaar van uitgave: februari 2011

Uitgave: Gideon, Hoornaar, Nederland

ISBN 978-90-6067-555-7
NUR 707

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,
opgeslagen in een databank, of doorgegeven in welke vorm of op welke
wijze dan ook – elektronisch, mechanisch, gekopieerd, gescand
of op enige andere wijze – behalve voor korte citaten in recensies of artikelen,
zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system,
or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical,
photocopy, recording, scanning, or other – except for brief quotations
in critical reviews or articles, without the prior
written permission of the publisher.

Aan iedereen die emotionele pijn kent of de frustratie van een onvervuld verlangen.

Dat God dit boek zal gebruiken om je hart te troosten, je nieuwe hoop te geven, je te laten groeien in je persoonlijk leven en je te helpen innerlijke genezing en volkomen herstel te vinden.

Inhoud

Woord van dank _____	9
Op weg naar een emotioneel gezond leven _____	11
1. Laat het verleden los _____	21
2. Leef in gehoorzaamheid _____	38
3. Bevrijding _____	83
4. Volkomen herstel _____	98
5. Geschenken van God _____	110
6. Valkuilen _____	130
7. Volhard! _____	200
8. Worden zoals God je bedoeld heeft _____	227

Woord van dank

Ik dank Michael, mijn man,
voor zijn trouw aan God en aan mij.

Ik dank Christopher en John David, mijn zonen,
en Amanda, mijn dochter, voor de vreugde die ze mij geven.

Ik dank Jack Hayford, mijn voorganger, voor zijn krachtige
onderwijs over Gods Woord, waardoor mijn leven voorgoed
veranderd is.

Ik dank Janet Thoma, mijn buitengewone redacteur,
voor haar uitstekende en fijngevoelige inbreng.

Ik dank Jean Davis, mijn tante,
voor haar voortdurende begrip en bemoediging.

Ik dank Susan Martinez, Ron Thompson en Katie Stewart,
mijn gebedsmaatjes, voor alle liefde en steun.

Op weg naar een emotioneel gezond leven

Je bent waardeloos, je zult nooit wat voor elkaar krijgen,' riep mijn moeder. Ze duwde me in de kleine trapkast en sloeg de deur dicht. 'Je blijft daar totdat ik je gezicht weer kan verdragen!' Het geluid van haar voetstappen stierf weg, terwijl ze door de gang terugliep naar de keuken.

Ik wist niet precies wat ik had misdaan om weer in de kast te worden opgesloten, maar ik beseftte dat het iets vreselijks moest zijn. Ik wist dat *ik* vreselijk slecht moest zijn, en ik geloofde absoluut dat alle negatieve dingen die ze ooit over mij had gezegd, klopten. Ze was immers mijn moeder.

De kast was een kleine, rechthoekige bergruimte onder de trap, waar de vuile was werd bewaard in een oude rieten mand. Ik zat bovenop de hoop kleren en had mijn voeten hoog opgetrokken, zodat de muizen, die van tijd tot tijd over de vloer renden, me niet zouden raken. Ik voelde me eenzaam, ongeliefd en was heel erg bang. Voor mijn gevoel zat ik altijd oneindig lang in dat donkere hok te wachten, tot mijn moeder zich weer herinnerde dat ik daar nog zat. Of tot mijn vader thuiskwam, want dan zorgde ze er wel voor dat ik weer uit de kast was. Op één van beide momenten zou ik worden vrijgelaten, en verlost worden van het verschrikkelijke gevoel dat ik levend begraven en vergeten was.

Zoals je misschien al uit dit ene voorbeeld begrijpt, werd ik grootgebracht door een geesteszieke moeder. Eén van de wreedheden die ik moest ondergaan, was dat ik mijn kindertijd grotendeels in een trapkast heb doorgebracht. Sommige mensen wisten dat mijn moeder zich van tijd tot tijd bizar gedroeg, maar haar geestesziekte werd pas in mijn latere tienerjaren echt vastgesteld. In de jaren dat ik opgroeide, ging ik door haar gril-lige gedrag gebukt onder het gevoel waardeloos, hopeloos en hulpeloos te zijn, wat een diepe emotionele pijn veroorzaakte. Zodanig zelfs dat ik nog steeds opgesloten zat toen ik inmiddels een jonge vrouw was geworden – alleen was de gevangenis nu emotioneel en niet tastbaar. Ik was omgeven door een muur van diepe pijn, die ik altijd in mijn ziel voelde en die zich uitte in zelfdestructieve neigingen en een verlammende angst die mij ieder moment beheerste.

Om daar vanaf te komen, stortte ik mezelf op allerlei zaken die mij misschien zouden kunnen helpen: oosterse religies, occulte praktijken, psychotherapie, ongezonde relaties, en een kort en ongelukkig huwelijk. Toen duidelijk werd dat dit alles absoluut ontoereikend was om mijn wanhoop en pijn op te lossen, zakte ik steeds verder weg in een depressie. Ik zocht mijn heil gevaarlijk vaak in drugs en alcohol, in de hoop tijde-lijk boven de aanhoudende emotionele kwellung uit te stijgen. Door alles heen was ik vastbesloten een oplossing te vinden voor die pijn, al zou het me mijn leven kosten. En een paar keer was dat bijna het geval. Toen ik 28 was, zag ik zelfmoord als enige uitweg.

Alle details over dit verwoestende leven en de weg van emotioneel herstel heb ik vastgelegd in mijn autobiografie, *Stormie*. Nadat ik dit boek geschreven had, werd ik overstelpt met brieven waarin mensen over hun vergelijkbare traumatische omstandigheden vertelden.

Veel vrouwen schreven: ‘Ik wil gewoon genezing vinden. Jij hebt me voor het eerst laten zien dat het mogelijk is om vrij te komen van emotionele pijn. Ik weet nu dat er ook voor mijn leven hoop is, maar kun jij me vertellen welke stappen ik moet

zetten om genezing te ontvangen?’ Deze vraag kreeg ik steeds weer en ik probeerde iedereen zo goed mogelijk antwoord te geven. Maar er was niet genoeg tijd en ruimte om de vragen in een brief te beantwoorden. Telefoongesprekken en persoonlijke contacten bleken ook veel te tijdrovend. Ik wist dat ik een boek moest schrijven over alles wat ik over dit onderwerp wist, zodat iedereen die wilde het zou kunnen lezen en gebruiken. Dit is dat boek.

Wat is emotionele gezondheid?

Veel mensen hebben een gelaten houding tegenover hun emotionele gesteldheid: ‘Ik ben nu eenmaal zo’, of ‘Ik denk dat ik ermee moet leren leven, beter dan dit wordt het toch niet’. Andere mensen geloven dat je misschien wel essentiële veranderingen tot stand kunt brengen, maar dat je daarvoor eerst heel geestelijk moet zijn, of rijk, zodat je de beste professionele hulp kunt betalen. ‘Emotionele gezondheid,’ zei een meisje eens tegen me, ‘is een hoogverheven ideaal, waar veel mensen naar streven, maar dat slechts weinigen bereiken.’

Mijn definitie van emotionele gezondheid is dat je totale vrede hebt over wie je bent, wat je doet en over je toekomst, zowel persoonlijk als in relatie tot de mensen om je heen. Met andere woorden: Je ervaart een volkomen rust over het verleden, het heden en de toekomst van je leven. Je weet dat je leven in lijn is met Gods plan voor jou en je vindt daarin je voldoening. Als je die vrede hebt, ken je geen emotionele doodsangst meer, maar heb je een doel bereikt.

In tegenstelling tot wat veel mensen denken, is emotionele gezondheid net zo praktisch en bereikbaar als fysieke gezondheid. Als jij je lichaam niet goed voedt, word je ziek en ga je dood. Geestelijk, emotioneel en mentaal moet je ook goed gevoed en verzorgd worden, anders wordt dat deel van jou ziek en sterft het een langzame dood. Goede oefeningen voor je geest en je emoties zijn net zo belangrijk als lichamelijke oefening, maar de meeste mensen zijn geneigd daar anders over te denken.

In mijn eerste boek, *Greater Health God's Way*, heb ik beschreven wat ik geleerd heb over een goede lichaamsverzorging. Ik ben geen voedingsdeskundige of arts, geen fysiotherapeut of gezondheidsexpert. Ik ben gewoon iemand die de eerste 28 jaar van haar leven erg ziek, zwak en ellendig was, maar toen een levensstijl heeft ontdekt die verandering bracht. In *Greater Health God's Way* heb ik zeven gebieden aangegeven die van invloed zijn op je gezondheid en de lezers aangeraden telkens per gebied één stap tegelijk te zetten. Ik heb tegen hen gezegd: 'Alles wat je doet, telt. Het telt mee voor het leven, of het telt mee voor de dood.' Ik heb ontdekt dat hetzelfde voor emotionele gezondheid geldt. Ik ga bewust met mijn lichamelijke gezondheid om, maar daarnaast ook met mijn emotionele gezondheid. Ik ben geen psychiater of psycholoog, professioneel therapeut of pastoraal werker. Ik ben gewoon iemand die dagelijks leefde met depressie, angst, zelfmoordgedachten, hooploosheid en een intense emotionele pijn. Maar nu horen deze dingen niet meer bij mijn leven. In dit boek stel ik zeven stappen voor om emotioneel gezond te worden.

Zeven stappen naar emotionele gezondheid

Net als je lichaam, moeten ook je geest en emoties vrij zijn van stress, moeten ze goed worden gevoed, geoefend, gereinigd, verzorgd en bijgeschoold en hebben ze frisse lucht, licht en rust nodig. Hier volgen zeven stappen om dit alles te bereiken:

Stap één: laat het verleden los

Belijd God de keren dat je hebt gefaald. En laat het falen van anderen los door hen volkomen te vergeven.

Stap twee: leef in gehoorzaamheid

Met zijn regels heeft God jouw welzijn op het oog. Probeer je maximaal in te zetten om naar zijn instructies te leven, in het besef dat iedere stap van gehoorzaamheid je dichterbij volkomen herstel brengt.

Stap drie: zoek bevrijding

Herken je vijand en houd jezelf afzijdig van alles wat jou van God afhoudt, of wat jou belet om te worden zoals Hij je bedoeld heeft.

Stap vier: zoek volkomen herstel

Weiger genoeg te nemen met minder dan wat God je wil geven, en onthoud dat de weg naar herstel een aanhoudend proces is.

Stap vijf: neem Gods geschenken in ontvangst

Ontdek de geschenken die God voor jou heeft klaarliggen en zorg ervoor dat je ze kunt ontvangen.

Stap zes: vermijd de valkuilen

Vermijd of ontsnap uit de negatieve valstrikken en teleurstellingen die jou het leven ontnemen.

Stap zeven: volhard!

Zolang je samen met God staat en niet opgeeft, mag je geloven dat de overwinning voor jou is.

Deze zeven stappen zijn als natuurwetten en zullen in ons voordeel werken als we ze in ons leven toepassen. Als we op de juiste manier leven, brengt dat leven voort, wie we ook zijn of in welke omstandigheden we ons ook bevinden. Op dezelfde manier leidt het verkeerde doen tot de dood.

Je kunt de zeven stappen niet in één week leren; het is een manier van leven. Als je ze met je verstand begrijpt, zal dat je hartsgesteldheid beïnvloeden. Dat beïnvloedt vervolgens je emoties en uiteindelijk je hele leven. Besef alsjeblieft dat ik mezelf deze stappen ook niet in één middagje eigen gemaakt heb – en dat zul jij evenmin kunnen. Ik werk er nog steeds aan, zoals ik ook aan mijn fysieke gezondheid blijf werken. Maar ik heb dit stappenplan de afgelopen dertig jaar herhaaldelijk uitgepro-

beerd, en heb gemerkt dat het succes heeft in mijn leven, en ook in de levens van ontelbare anderen. De betrouwbaarheid en het succes van deze stappen zijn afhankelijk van jouw inzet om deze stappen te volgen. Ik zal ze met je doorlopen zoals ik op mijn eigen weg naar emotionele gezondheid heb gedaan. Samen zetten we één stap tegelijk.

Wat mag je verwachten?

In de volgende hoofdstukken zul je drie soorten informatie aantreffen. Het eerste soort is *bekend* en lijkt voor de hand liggend, maar laat je daardoor niet misleiden. Het bekende en voor de hand liggende wordt juist dáárom vaak over het hoofd gezien. Je kunt in de verleiding komen om te zeggen: 'Ik weet allang dat ik zou moeten vergeven.' Maar de vraag is: Ben je écht actief en vastbesloten met vergeving bezig? Realiseer je je dat het soms een proces is? Wist je dat je nooit een emotioneel evenwicht kunt bereiken als je ergens in je leven niet kunt vergeven?

Het tweede soort informatie is *onbekend*. Je hebt het nog nooit eerder gehoord. Of je hebt het wel gehoord, maar had niet door hoe belangrijk het voor je eigen leven was, of je hebt niet begrepen dat het cruciaal is voor emotioneel herstel. Heb je er weleens bij stilgestaan dat je je eigen emotionele genezing dwarsboomt als je spullen bewaart die geestelijk of emotioneel gezien een negatieve lading hebben? Brieven van een ex-vriendje, bijvoorbeeld, kunnen heel subtiel pijn bovenhalen en gevoelens oproepen van mislukking, verdriet en depressie. Dergelijke zaken zouden je kunnen afhouden van de vrede en vervulling waarnaar je verlangt.

Het derde soort informatie is *ongemakkelijk*. Het is het soort informatie dat je niet wilt horen. Misschien zeg je wel: 'Ik wil er niets van weten, want ik ga het toch niet doen.' Weet je nog hoe moeilijk het was om te leren dat je niet net zo veel chocolade en ijs kon eten als je wilde, en dat je ervoor boette als je ze toch allemaal opat? Geloof me, ik weet hoe moeilijk het is om sommige dingen te horen en hoe ingewikkeld het lijkt om ze

toe te passen. Maar mijn hulp zou niets waard zijn als ik je niet de hele waarheid zou laten zien. Als ik stukjes zou weglaten, zou dit stappenplan voor emotioneel herstel onvolledig zijn en zou je gefrustreerd naar het ontbrekende stuk blijven zoeken. Daarom zal ik alles zo direct mogelijk zeggen. De keuze is aan jou om er iets mee te doen of niet. *Houd in gedachten: jij moet de keus maken. Maar als je God toelaat, zal Hij het in jouw leven bewerken.*

Het kost tijd om deze zeven stappen in de praktijk te brengen en ze tot jouw levensstijl te maken. Hoelang dat gaat duren, hangt af van jouw toewijding om de dingen te doen die nodig zijn. Het hangt er ook van af hoe diep de emotionele schade zit. Hoeveel pijn we vandaag ervaren, hangt af van hoeveel pijn we in ons verleden hebben opgelopen en hoe jong we toen waren. Hoe eerder het gebeurd is, hoe ingrijpender, en hoe ingewikkelder om het recht te zetten. Maar je bent hier niet op aarde om slechts te bestaan en te overleven. Je bent hier om een zinvol leven te leiden. Hoeveel je ook is overkomen, hoe jong je was toen het gebeurde en hoe oud je nu bent – kortom, wat je situatie ook is – je kunt nog steeds herstel ontvangen. Neem geen genoegen met minder.

De genezing en het herstel dat ik gevonden heb, is er ook voor jou. Of je nu verwond bent door misbruik toen je nog heel jong was, of door een waardevolle relatie die afgelopen week is stukgelopen, je *kunt* weer herstellen. Je hoeft niet in angst te leven; je hoeft niet depressief te zijn; je hoeft je niet ongeschikt, stom, ongetalenteerd of verworpen te voelen. Je hoeft niet voor altijd met emotionele pijn te blijven zitten. Het is mogelijk volkomen vrij te zijn van dat alles.

Maar wanneer je eenmaal genezen *bent*, laat je dan niet misleiden door de gedachte dat je nooit meer problemen zult hebben. Dat is namelijk niet zo. Problemen horen bij het aardse leven. Je kunt kapotgaan aan problemen, of je kunt ze het hoofd bieden en je op de positieve kant richten in plaats van op de negatieve. Daarom moet je aan je emotionele gezondheid blijven werken, ook als je al hersteld bent van je beschadigde emoties.

Mijn reis van gebrokenheid naar heelheid was niet na één dagje voorbij. Het duurde zelfs veertien jaar voordat ik pijnvrij was en andere mensen kon helpen die dezelfde problemen hadden. Ik weet zeker dat het veel sneller had kunnen gaan als ik eerder had ontdekt wat ik had moeten doen. Ik hoop dat dit boek het proces voor jou zal versnellen.

Tijdens onze gezamenlijke reis zal ik gebeden voorstellen die je kunt uitspreken, gebeden die mij in mijn genezingsproces hebben geholpen. Onder het kopje ‘Wat zegt de Bijbel’ zal ik bijbelteksten toevoegen die mij hebben bemoedigd en hoop hebben gegeven. Bidden en bijbellezen waren belangrijke sleutels voor mijn genezing.

Als je aan de zeven stappen naar emotionele gezondheid begint, wacht dan niet tot je de ene stap helemaal onder de knie hebt voordat je met de volgende stap verder gaat. Begin liever met één stap in elk van de zeven deelgebieden. Als je dat doet, zul je zien dat *jij* wel keuzes moet maken en de eenvoudige stappen moet zetten, maar dat *Iemand* anders alles voor jou bewerkt.

En onthoud dat genezing van emoties een proces is waarbij verandering komt kijken, in je gewoonten, je gedachten, je gevoelens en je manier van doen. De zeven stappen zijn geen vlugge reparatie, maar een manier om je innerlijk blijvend te veranderen. En daar is tijd voor nodig.



Wat zegt de Bijbel
over emotionele gezondheid?

Een mens stelt zich veel vragen,
de HEER geeft het antwoord.

SPREUKEN 16:1

Weet dat Ik je zal genezen,
Ik zal je wonden helen – spreekt de HEER.

JEREMIA 30:17

Ik ben uitgeput, gebroken,
met bonzend hart schreeuw ik het uit.

PSALM 38:9

Hij geeft mij nieuwe kracht.

PSALM 23:3