

Door Love Hurts

Een totaal verstoorde relatie zorgde ervoor dat wij niet meer goed konden functioneren. Overweldigd door schuldgevoelens raakten wij steeds verder vast. Een leven lang onder druk staan eiste zijn tol. Onzekerheid, een totaal gebrek aan zelfvertrouwen en lichamelijke klachten waren het resultaat.

Gesprekken met mensen uit onze kerk leverden niets op. Logisch, want zij kunnen zich niet verplaatsen in onze situatie en weten ook geen oplossing. Natuurlijk: bidden, je problemen bij God neerleggen is het eerste wat je doet, maar iemand die je daarbij stuurt, je richting geeft, weet waar je het over hebt, ontbrak.

We werden door iemand op Henk van Grootheest (Eutychus) gewezen. Een christelijke hulpverlener, die de Bijbel als richtsnoer hanteert, zo iemand zou ons kunnen helpen.

We zijn ruim een jaar in therapie geweest. Eerst elke week een gesprek, later eens per 2 weken. Henk gaf de gewenste frequentie aan, maar van de noodzaak waren we volledig doordrongen. Het waren intensieve gesprekken, vaak erg emotioneel. Maar eindelijk konden we ongedwongen praten over onze problemen. Het luchtte erg op. Henk weet, door de goede vragen te stellen, door te dringen tot waar het werkelijk om gaat. Vaak werden gedeeltes uit de Bijbel erbij gehaald, die toepasbaar waren op onze situatie. Daarmee konden we weer verder aan het werk. Een van die teksten uit de Bijbel halen we nog vaak aan, als we het moeilijk hebben.

In het begin heeft Henk de problemen omschreven, een behandelplan opgesteld en doelen geformuleerd.

Nu, na ruim een jaar, hebben we het merendeel van die doelen gerealiseerd: minder lichamelijke klachten (sommige zijn zelfs helemaal verdwenen), meer zelfvertrouwen, minder onzekerheid.

Ik stond zelf altijd erg kritisch ten opzichte van dit soort therapieën, maar ik heb mijn mening volledig bijgesteld. Ik kan het iedereen, die problemen heeft, aanraden. Uiteraard is niet alles oplosbaar. Bij ons ook niet. Maar je leert er wel mee om te gaan. Bepaald gedrag weet je nu te verklaren, waardoor je het een plekje kunt geven.

Nu veel problemen opgelost zijn door de gesprekken en we weten om te gaan met de moeilijkheden die onoplosbaar zijn, hebben we vanuit de Bijbel rechtvaardiging kunnen vinden voor de dingen die we doen en dat geeft veel rust in ons leven.