

## *Door Joop met Hoop*

Vragen stellen is iets dat bij me past. Na 20 jaar huwelijk en de daarbij behorende ups, downs, droge en verfrissende vlakten, begon ik mezelf af te vragen: "Is dit het nu?" Als God de relatie tussen man en vrouw bedacht heeft om daarmee aan te geven hoe Zijn relatie met mensen is, dan moet er toch meer in zitten? Waarom komt dat er niet uit? Waarom begin ik patronen te herkennen, die er juist voor zorgen dat er spanning ontstaat? Waarom komen mijn vrouw en ik daar niet uit? Nee, onze relatie staat niet op klappen, maar het is wat oppervlakkig geworden en mijn rol als vader is vaak reden tot discussie. Wie ben ik eigenlijk? Ook zo'n leuke vraag, waar ik niet een pasklaar antwoord op heb.

Genoeg vragen gesteld – door naar de actie.

Een goede vriend tipte Henk. Ga daar eens mee praten. Ik Henk gebeld, een gesprek gepland, kennisgemaakt en het klikte. Dat was voor mij wel belangrijk. Ik wilde graag tijd investeren en dan heb ik daar wel vertrouwen bij nodig. Ik heb bewust voor een christelijke therapeut gekozen, zodat we in alles wat we doen elkaar kunnen vinden in Jezus Christus onze Heer.

Na de kennismaking zijn we doelen gaan stellen en is er een plan gemaakt. Dat was het begin van een interessante reis. Na een paar gesprekken en opdrachten kwam naar voren, dat ik sterk vanuit een jong ontwikkelde basis reageerde. Kritiek en afwijzing zaten erg in mijn allergische hoek.

De gesprekken gaven me inzicht in hoe zaken ontstaan zijn vanuit het verleden. Door daar naar terug te gaan, ontstaat er begrip. Ik ging meer snappen waarom ik als reactie op een gebeurtenis of opmerking vaak een terugtrekkende beweging maakte. Ik vluchtte in mijn bunker, wachtte tot de bui over was en stapte weer de wijde wereld in. Zo omzeil je mooi de problemen, maar ik schoot er totaal niets mee op. Emotioneel omzeilde ik alle conflicten.

Ik leerde hoe je wel kon reageren en ik werd uitgedaagd om meer aan te geven wat ik wilde, te delen wat ik ervaar en te uiten waarom ik deed wat ik deed. Loskomen uit patronen is best lastig en het vraagt tijd. Bewustwording is een belangrijke sleutel. Die kun je niet altijd vinden in de wirwar van je leven.

Henk is zo iemand, die even met je oploopt en je zelf de sleutel laat vinden en helpt bij het ontwarren van patronen.

Broeder Henk - dank je wel!