

Je emoties in het gareel brengen

door Andrew Wommack

Oorspronkelijk: Harnessing your Emotions - uit de Teaching Articles.
Vertaald door Robert Brugman

De Bijbel leert je dat jouw gedachten de bepalende factor zijn die je acties aansturen. Spreuken 23:7 zegt: *'Want zoals hij denkt in zijn hart, zo is hij.'* [KJV] Romeinen 8:6 zegt: *'Want het bedenken van het vlees is de dood, maar het bedenken van de Geest is leven en vrede.'* Merk op dat vleselijk denken niet alleen maar richting dood gaat – het is dood!

Niemand kan consequent afwijkend handelen van de manier waarop er gedacht wordt, vandaar dat jouw acties niet kunnen veranderen zonder het veranderen van je denken. Het is niet alleen waaraan je denkt, dat verandering behoeft, je hele denkproces moet je veranderen. Jouw emoties zijn rechtstreeks gekoppeld aan de manier waarop je denkt.

Ieder mens heeft een voorstelling of plaatje vanbinnen van wie ze zijn. Dat plaatje is niet noodzakelijkerwijs gebaseerd op feiten, maar op gevoelens. Een negatieve ervaring kan het zelfbeeld van iemand een leven lang verstoren.

Sommige mensen bijvoorbeeld, die er mooi uitzien, kunnen in de waan zijn dat ze lelijk zijn of onaantrekkelijk, vanwege onvriendelijke woorden die hen als kind toegesproken zijn. Sommigen die heel succesvol zijn, zien zichzelf nog steeds als mislukkelingen, wat dan een zelfvervullende profetie wordt. Tot op bepaalde hoogte heeft de psychologie dit probleem correct gediagnostiseerd. Psychologen hanteren begrippen als 'eigenwaarde' of 'identiteit' in relatie tot deze waarheden, maar de hedendaagse wereldse wijsheid is volledig ontoereikend om iemand te helpen zijn zelfbeeld te veranderen.

De meeste mensen beginnen direct de schuld van een verkeerde eigenwaarde of een laag zelfbeeld op iemand anders te schuiven. Het is populair geworden om van ieder negatief ding in je leven anderen de schuld te geven. Mensen zeggen vaak: 'Ik kom uit een verstoord gezinsleven', of: 'Mijn problemen zijn ontstaan omdat ik tot een minderheidsgroep behoor', of: 'Het is vanwege de vrouw die u me gegeven hebt.' (Genesis 3:12). Andere mensen zijn ons probleem niet!

We hebben allemaal negatieve ervaringen gehad. Het is onze keus of we als gevolg daarvan bitter of beter worden. Voor iedere persoon die disfunctioneel gedrag claimt als gevolg van een traumatische ervaring in zijn of haar leven, staat er een ander die vergelijkbare of ergere dingen ervaren heeft en desondanks zijn of haar omstandigheden overwonnen heeft. Waarom? Omdat problemen geen mislukking dicteren, we hebben een keus.

Deuteronomium 30:19 zegt: *'Ik roep heden de hemel en de aarde tot getuigen tegen u: het leven en de dood heb ik u voorgehouden, de zegen en de vloek! Kies dan het*

leven, opdat u leeft, u en uw nageslacht. God de Almachtige gaf ons een keuze. God maakt die keus niet voor ons en satan kan ons dat ook niet laten doen. We hebben het voorrecht en de verantwoordelijkheid om te kiezen tussen zegen of vloek.

De schuld bij anderen leggen is het ontkennen van het werkelijke probleem en zal het vinden van een oplossing in de weg staan. Als andere mensen mijn probleem vormen, zit ik in de problemen, omdat God me geen macht heeft gegeven over andere mensen. De duivel zal altijd iemand op mijn pad zetten die mijn gevoelige snaar weet te raken.

Als het probleem in mij zit, is er hoop, want door Christus kan ik veranderen. Dat is vrijheid. Ongeacht wat anderen doen, kan ik succes hebben door Christus. Nadat de psychologie geprobeerd heeft de schuld van jouw problemen op iemand anders te schuiven, probeert deze jouw zelfbeeld op te krikken door je te laten concentreren op de positieve dingen in jezelf en het minimaliseren van de negatieve eigenschappen. Maar dat is niet wat de Bijbel onderwijst. Jezus zegt: *'...want zonder Mij kunt u niets doen.'* (Johannes 15:5) *'Laat wie achter Mij wil komen zichzelf verloochenen, zijn kruis opnemen en Mij volgen.'* (Markus 8:34)

Paulus zegt: *'Maar het dwaze van de wereld heeft God uitverkoren om de wijzen te beschamen, en het zwakke van de wereld heeft God uitverkoren om het sterke te beschamen. En het onaanzienlijke van de wereld en het verachte heeft God uitverkoren, en wat niets is, om wat iets is teniet te doen.'* (1 Corinthiers 1:27-28)

De Bijbel leert dat er een einde moet komen aan de eigenwaarde, voordat het ware dienen kan beginnen. Christenen zouden geen poging moeten doen om zich vol te laden met de zwakke positieve eigenschappen van hun persoonlijkheid. Dat is net als proberen de bloeding van een geamputeerde arm met een wondpleister te stoppen. Dat gaat niet werken.

Ongeacht hoe succesvol of getalenteerd we van onszelf ook zijn, uiteindelijk zullen we falen. Als er niets tussenkomt, zullen we op zekere dag ouder zijn, en niet meer zo productief als voorheen. Is onze eigenwaarde gebaseerd op onze bekwaamheden, dan zal het uiteindelijk falen. Alle zekerheid die je in jezelf gevonden hebt, zal dan om je heen instorten.

De christenen zouden een Christuswaarde moeten hebben. Precies als de Apostel Paulus zei: *'Ik ben met Christus gekruisigd; en niet meer ik leef, maar Christus leeft in mij; en voor zover ik nu in het vlees leef, leef ik door het geloof in (van [statenvert]) de Zoon van God, Die mij heeft liefgehad en Zichzelf voor mij heeft overgegeven.'*

Het geheim van een overwinnend christenleven vind je niet in zelfverbetering, maar in zelfverloochening, zodat Christus door je heen kan leven. Dat wil niet zeggen dat God verlangt dat je een laag zelfbeeld hebt. Het hangt er helemaal van af over welke 'zelf' we praten. Want iedere wedergeboren gelovige is een nieuwe persoon geworden, in Christus (2 Corinthiërs 5:17 en Efeziërs 4:22-24).

De oude mens is corrupt en, op z'n best, onbekwaam om het christenleven te leiden.

Dit is het 'zelf' dat de meeste mensen proberen op te poetsen en zich goed over te voelen. *Laat gaan!* We moeten sterven aan deze oude 'ik' met al zijn goede en slechte kanten en een nieuwe identiteit vinden in Christus.

De nieuwe mens is identiek aan Jezus: *'Wie zich echter met de Heere verenigt, is één geest met Hem.'* (1 Corinthiërs 6:17)! Echt waar. In Christus zijn we een totaal nieuw persoon. We bezitten alles wat Jezus heeft, in onze geest: *'Hierin is de liefde bij ons volmaakt geworden, dat wij vrijmoedigheid mogen hebben op de dag van het oordeel. Want zoals Hij is, zijn ook wij in deze wereld.'* (1 Johannes 4:17). We hebben een gloednieuwe identiteit in Christus. Waarom zou je dan je oude identiteit oppoetsen in plaats van gewoon te leven in je nieuwe ik? Als je toestaat dat de nieuwe mens heerschappij over je heeft, zul je op elk terrein van je leven in kracht en overwinning wandelen.

Hoe kun je nu weten of je gedachten en emoties van de nieuwe, wedergeboren ik komen of van je oude, vleselijke/wereldse ik? De sleutel is: Gods Woord. Jezus zegt in Johannes 6:63: *'De woorden die Ik tot u spreek, zijn geest en zijn leven.'* Iedere gedachte of emotie die overeenstemt met wat Gods Woord zegt over jou, komt van jouw nieuwe mens. Iedere gedachte of emotie die Gods Woord geweld aandoet, komt van jouw oude mens of de duivel.

Als je boos bent op iemand, ben je in het vlees (oude mens). Heb er berouw over en keer terug in de geest (nieuwe mens) waar je liefde, blijdschap en vrede hebt (Galaten 5:22). Ben je bang, dan ben je in het vlees: *'Want God heeft ons niet gegeven een geest van vreesachtigheid, maar van kracht en liefde en bezonnenheid.'* (2 Timotheüs 1:7). In plaats van naar God te gaan en Hem te vragen die angst weg te halen, stap je gewoon uit je vlees en in de geest waar geen vrees is: *'Er is in de liefde geen vrees, maar de volmaakte liefde drijft de vrees uit. De vrees houdt immers straf in, en wie vreest, is niet volmaakt in de liefde.'* (1 Johannes 4:18).

Het is zo eenvoudig dat je de hulp van een ander nodig hebt om het niet te snappen. Het probleem is dat we veel hulp gekregen hebben om deze simpele bijbelse waarheden verkeerd te interpreteren. Maar we hebben een oplossing.