

Inhoud

Voorwoord	9
Woord van dank	11

DEEL ÉÉN: DE BASIS

1. Ik moet mijzelf aanvaarden	17
2. Ik heb genezing nodig	29
3. Ik heb hulp nodig	41

DEEL TWEE: BEPROEFDE ADVIEZEN

4. Het voordeel van tijd, afstand en goede raad	57
5. Het belang van relaties	69
6. De kracht van vergeving	81

DEEL DRIE: RELATIES

7. Alleenstaande ouders onder elkaar	95
8. De ex-factor: een goede relatie met je vroegere partner	107
9. Een nieuwe relatie	119

DEEL VIER: NOG DRIE BELANGRIJKE PUNTEN

10. Omgaan met veranderingen	133
11. Waar is God?	145
12. Een nieuw begin: de belofte van nieuwe energie	157

DEEL VIJF: WERKBOEK

1. Rouw om het verlies, accepteer je nieuwe werkelijkheid	171
2. Steun op God	187
3. Doe een beroep op vrienden	201
4. Goede raad	217
5. Leren vergeven en leren omgaan met je ex	229
6. Alleenstaand ouderschap	245
7. Een nieuwe relatie	259
8. Veranderingen en een nieuw begin	273

Voorwoord

Iemand heeft ooit gezegd dat God geen enkele pijn of moeite onbenut laat. Een theologische term daarvoor is verlossing. Het boek dat je nu in handen hebt, is er een praktisch voorbeeld van.

Sommige boeken worden geschreven om mensen te amuseren, andere om hen aan het denken te zetten. En weer andere zijn abstracte discussies over theoretische vraagstukken. Schrijvers weten nooit precies welke lezers naar hun boeken zullen grijpen. Maar dat geldt niet voor dit boek. Als je deze woorden leest, staat het onderwerp waarschijnlijk niet erg ver van je af. Misschien ben je zelf gescheiden. Of misschien betreft het iemand van wie je houdt. Misschien sta je nog te bibberen op je benen en vraag je je af wat de toekomst zal brengen. Hoe dan ook, je hebt dit boek waarschijnlijk niet alleen uit nieuwsgierigheid gepakt.

Door de mysterieuze werking van Gods genade heeft Bill zowel de talenten als de littekens gekregen die nodig waren om dit boek te kunnen schrijven. Hij is één van de beste sprekers en schrijvers die er is. Veel mensen kunnen informatie overbrengen, maar Bill weet het hart te raken. Door je aan het lachen te maken of te laten huilen, ontleedt hij je ziel en brengt hij diep vanbinnen genezing, zonder dat je doorhebt waar hij mee bezig is.

Daarbij heeft hij een grote liefde voor het Woord van God. Hij heeft de theologische opleiding en kennis om een moeilijk en lastig onderwerp te bespreken vanuit een duidelijke, bijbelse visie.

Tijdens kampen, conferenties en weekenden heeft hij duizenden koppen koffie gedronken met mensen en met hen ge-

sproken op de momenten dat ze zich bloot durfden te geven. Hij heeft gehoord hoe hun het hart het uitschreeuwde, gezien hoe zij de problemen uit de weg gingen of hoop koesterden.

En ... hij is zelf ook door het dal gegaan. Uit eigen ervaring kent hij de gevoelens van wanhoop, schuld en spijt, het gewroet in jezelf, de herinneringen, de leegte, de kwetsbare hoop, het doorzettingsvermogen dat nodig is en de kracht van genade die wordt ontvangen op de lange weg naar genezing.

Voor een buitenstaander kan een scheiding klinken als een eenmalige gebeurtenis. Maar iedereen die het heeft meegemaakt, weet dat het een aardbeving is die alles volledig op zijn kop zet – je emoties, identiteit, financiën, geestelijk leven, ouderschap, baan, ontspanning en je vriendschappen. Als het waar is dat iedere scheiding het einde betekent van een kleine gemeenschap, dan vraagt de nasleep ervan om de opbouw van een nieuwe. Bill weet er alles van. En Bill voelt het allemaal.

Dit is dus niet zomaar een boek, het is een reddingsboei. Eén van de dingen die een scheiding zo moeilijk maakt, is dat het zoveel *denkwerk* vereist. Je moet heel veel keuzes maken, juist in een tijd dat je daartoe minder in staat bent dan ooit tevoren. Bill laat je op een heel liefdevolle en eerlijke manier zien hoe je je weg kunt vinden te midden van al deze vragen. Je zult er veel steun aan hebben.

Juist als mensen de pijn van een scheiding hebben gevoeld, hebben ze meer dan ooit behoefte aan gezond, bijbels onderwijs. Er is geen betere, wijzere, aardigere en betrouwbaardere raadgever dan Bill Butterworth. God zal hem en zijn boek gebruiken om veel mensen hoop te geven en te genezen.

John Ortberg

Predikant van de Menlo Park Presbyterian Church

Woorden van dank

De mannen en vrouwen van WaterBrook Press, de oorspronkelijke uitgevers van dit boek, zijn geweldig. Toen ik het idee voor dit boek voor het eerst met *Don Pape* besprak, werkte zijn enthousiasme aanstekelijk. *Bruce Nygren* heeft als redacteur belangrijk werk verricht en veel andere redacteurs hebben het hele manuscript gelezen en wijze verbeteringen aangebracht.

Mijn literair agent *Lee Hough* trad niet alleen op als mijn tegenwoordiger, maar heeft ook met andere waardevolle ideeën bijgedragen aan dit project.

Eén van mijn grootste zegeningen van dit moment is de vriendschap die is ontstaan met *Lee Strobel*. Onze wekelijkse lunchafspraken zijn een hoogtepunt, waarbij we elkaar altijd oprecht bemoedigen.

Steve Arterburn en het hele team van New Life Ministry hebben mij ook erg bemoedigd tijdens dit project. Dat waardeer ik zeer.

Mijn voorganger en vriend *Kenton Beshore* is een voortdurende bron van energie en inspiratie. Ik wil alle leden van Mariners Church hartelijk bedanken voor hun stimulerende bijdrage aan mijn leven.

Natuurlijk ontmoet ik heel veel voorgangers, omdat zij mij uitnodigen om in hun gemeenten te spreken. Ik heb de crème de la crème ontmoet – mannen die in mij geloven en voor wie ik grote waardering heb – mannen als *Bill Hybels*, *Rick Warren*, *John Ortberg*, *Ray Johnston*, *Stu Boehmig*, *Jud Wilhite*, *Mark Bankord* en *Rene Schlaepfer*, om er een paar te noemen.

Ik wil ook een aantal oude vrienden noemen. Zij hielpen mij door de donkere dagen van mijn scheiding. Bedankt *Joe Davis*, *Mike Scott*, *Ron Nelson*, *Gary Bender*, *Bob Ludwig*, *Ken Gire* en

Ed Neuenschwander. Zonder jullie liefde en steun zou ik het niet hebben gered.

Mijn vijf kinderen zijn werkelijk fantastisch. Zij zijn mij maximaal tot steun geweest op deze reis. Ik dank God iedere dag voor mijn dochter *Joy*, haar man *Justin*, mijn kleindochtertje *Jill*, mijn zoon *Jesse*, zijn vrouw *Marisa*, mijn kleinzootje *Liam*, en mijn zonen *Jeffrey*, *John* en *Joseph*. Ik houd van jullie met heel mijn hart.

Het verhaal van mijn scheiding is een pijnlijk verhaal, maar er zou nog een hoofdstuk volgen. Ik leerde mijn vrouw *Kathi* kennen. Zij is de beste en liefste vriendin die een man zich kan wensen, de grote liefde van mijn leven. Dank U, Heer, voor dit rijke geschenk.

En dank U, *Hemelse Vader*, voor alle relaties waarmee U mij in mijn leven hebt gezegend. Laat dit boek tot uw eer zijn.

Nieuw leven
na een
scheiding

Deel één



De Basis



Ik moet mijzelf aanvaarden

Ik was een man die dacht dat hij alles goed voor elkaar had. Ik was zeventien jaar getrouwd, had vijf prachtige kinderen, een bloeiende carrière en een groeiende financiële zekerheid. Tijdens de eerste zes jaar van ons huwelijk gaf ik les aan een privé-school voor hoger onderwijs. Vervolgens werd ik als therapeut toegevoegd aan het redactieteam van een gerespecteerd radioprogramma en zo ontwikkelde ik mij uiteindelijk tot fulltime spreker en schrijver op het gebied van huwelijk en gezin. Het leven was mooi en op de belangrijke terreinen van het leven had ik alles op orde.

Maar dat veranderde allemaal in 1993.

Mijn huwelijk eindigde in een scheiding.

Laat ik maar meteen duidelijk zijn: ik praat niet goed wat er in mijn leven is gebeurd. Ik probeer mijzelf niet op een voetstuk te plaatsen als iemand die ooit heeft geworsteld, maar nu 'alles weer helemaal voor elkaar heeft'. Net als ik denk dat ik alles helemaal heb verwerkt, kunnen de worstelingen plots weer de kop opsteken. Ik schrijf dit boek niet om het karakter of de integriteit van mijn vroegere vrouw te besmeuren. Nee, dit boek gaat niet over haar. Het gaat over **MIJ**.

Toen we gingen scheiden, stortte mijn wereld in. Sommige vrienden vergeleken hun scheiding met een pistoolschot in de

onderbuik. Mijn scheiding voelde als een schot met een dubbelloops jachtgeweer. Ik raakte niet alleen de kostbaarste relatie kwijt die ik ooit als mens had gekend, ik werd er ook beroepsmatig door getroffen. Er zijn maar weinig groepen die iemand over het huwelijk willen laten spreken die zelf gescheiden is.

Ik voelde me als een BMW dealer in een oude roestbak.

Een half jaar lang werkte ik niet. Mijn schulden groeiden met de dag. Ik had het gevoel dat niemand wat aan mij had. 's Ochtends had ik grote moeite om uit bed te komen. Ik was een gescheiden, werkloos, zielig mannetje. En dus deed ik wat elke man zou doen in dergelijke omstandigheden.

Ik verstopte me.

'Niemand hoeft te weten dat ik pijn en problemen heb,' besloot ik. 'Ik verstopt me wel.' Ik werd heel handig in het ontwijken van vragen, het vermijden van oogcontact en het veranderen van onderwerp. Mensen wisten dat er iets niet goed zat, maar ik bleef mezelf voorhouden dat ze het niet doorhadden. Ik voelde me hopeloos alleen, zwaar depressief, en ik was een klassiek voorbeeld van ontkenning. Iedere dag wachtte ik tot de telefoon zou gaan en mijn vrouw zou zeggen dat ze het weer met mij wilde proberen.

Maar dat telefoontje kwam niet. . .

Klinkt deze beproeving je bekend in de oren? Ik vermoed dat je dit boek niet zo grondig zou lezen als dat niet zo was. Of misschien lees je dit boek beroepsmatig, om de gescheiden mensen in jouw groep beter te kunnen helpen. Misschien ben je lang geleden gescheiden en zijn de meeste wonden genezen of in ieder geval voorzien van een korstje. Maar ik ga er vanuit dat de meeste lezers er middenin zitten. Je hebt nooit meer pijn gekend dan nu. Dingen die vroeger een vaste plek in je leven hadden, vliegen nu ongecontroleerd in het rond.

Dit boek is voor jou. Ik wil je een realistische kijk geven op wat je meemaakt, zodat je begrijpt dat je *niet alleen* staat in je gevoelens. Iedereen die zijn huwelijk heeft zien stranden, kent de pijn die jij voelt.

Ik wil je op deze bladzijden hoop geven en bemoedigen, te

midden van alle spanning. Je komt er overheen. Ik weet dat het nu niet zo voelt, maar geloof me, je gaat het redden.

ZELFAANVAARDING

Laten we op het meest basale niveau beginnen. Als je net zo bent als de meeste mensen die weer alleen zijn, ben je niet zo heel gelukkig met je huidige omstandigheden. Als je ineens het etiket 'gescheiden' krijgt opgeplakt, geeft dat een ongemakkelijk, ontheemd en beschamend gevoel. Ik heb dit boek niet geschreven om alle pijnlijke details op te rakelen die tot jouw scheiding hebben geleid. Het gaat er niet om wie de schuldige is en waarom. Het gaat erom hoe het *nu* met je gaat. Wat in het verleden is gebeurd, is alleen van belang omdat we er lessen uit kunnen trekken. In dit boek zullen we niet bij het verleden stilstaan, maar juist naar de toekomst kijken.

De belangrijkste stap die je kunt zetten om je aan te passen aan je nieuwe leven, is *het aanvaarden*. Geloof me, het is gemakkelijker daarover te schrijven dan het daadwerkelijk te doen, maar het is mogelijk.

Eeuwen geleden schreef koning Salomo al in Spreuken dat het belangrijk is jezelf te aanvaarden, want 'je bent zoals je denkt' (Spreuken 23:7, vrij vertaald).

Je bent zoals je denkt! Als jij denkt dat je een nietsnut bent, een verachtelijke, ellendige mislukkeling, dan zul je ook zo gaan leven. En andere mensen zullen je op die manier gaan behandelen, want alle signalen die je uitzendt, vragen daarom. Maar als ik een positief zelfbeeld heb, als ik een goed gevoel over mezelf heb, zal ik die boodschap óók aan anderen overbrengen en zullen zij daar passend op reageren.

Velen van ons worstelden al *voor* de scheiding met een negatief zelfbeeld. Het einde van ons huwelijk lijkt dat alleen maar te versterken. Iedereen heeft te kampen met een bepaalde mate van onzekerheid, maar sommigen worstelen daar meer mee dan anderen. Als kind zag ik mezelf als dat kleine, dikke jochie, dat door iedereen werd gepest. Toen ik opgroeide, had ik nog

steeds de neiging mijzelf zo te zien, en daar bewees ik mezelf geen dienst mee. Voeg daar nog een scheiding aan toe en ik wist het zeker: ik was een LOSER. Lees dit gênante stukje maar eens, uit het treurige deel van mijn levensverhaal.

AFGESLACHT OP VALENTIJNSDAG

Toen ik getrouwd was, keek ik altijd uit naar 14 februari. Ik genoot van de uitdaging om elke Valentijnsdag net een beetje anders en mooier te maken dan de vorige. Het was een perfecte gelegenheid voor geliefden om goede herinneringen te creëren.

Maar toen ik weer alleen was, kreeg ik een heel ander gevoel bij 14 februari. De mooiste draai die ik eraan kan geven, is dat het een ander soort feestdag was dan voorgaande jaren. Er viel namelijk niets te vieren.

De eerste keer dat ik weer alleen was, besloot ik voor een vriend wat advieswerk te doen. We spraken met een aantal mannen af om ergens in de bergen bij elkaar te komen en een planning te maken. Omdat Valentijnsdag binnen deze drie-daagse vergadering viel, hoopte ik dat ik het te druk zou hebben om eraan te denken, hoewel ik wist dat een aantal mannen hun vrouw zou meenemen.

Op de avond van de dertiende kwam ik aan bij een prachtig chalet in de bergen van Colorado. De volgende ochtend liep ik bij zonsopgang mijn kamer uit het balkon op. Een prachtig blauwe lucht omlijstte de besneeuwde bergtoppen en de statige groene bomen. Ik snoof de koele, frisse lucht op en verlangde ernaar dit heerlijke moment met iemand te kunnen delen. Ik zette die gedachte snel uit mijn hoofd en liep naar binnen, om aan de dag te beginnen.

Onze denktank bleek erg productief. 's Avonds om zeven uur hadden we meer bereikt dan verwacht. Mijn vriend wierp een blik op zijn horloge en zei: 'O nee! Ik heb mijn vrouw beloofd dat ik met haar uit eten zou gaan omdat het Valentijnsdag is. Ik moet opschieten, anders heb ik een groot probleem.'

Een aantal andere mannen ging gelijk met hem de deur uit. Binnen drie minuten waren alle mannen vertrokken, en zaten alleen Randy en ik er nog.

We keken elkaar even zwijgend aan. Toen klaarde Randy's gezicht op en hij zei: 'Ik heb gehoord dat ze hier een fantastisch restaurant hebben. Ik bel eerst even naar mijn vrouw, maar wat vind je ervan als we er dan samen een gezellige avond van maken?'

Dat klonk goed. Randy was teleurgesteld omdat hij niet bij zijn vrouw kon zijn, en ik omdat ik geen vrouw had om bij te zijn. We vormden een spetterend duo.

Nadat hij zijn vrouw had gebeld, trokken we onze colbertjes aan en liepen we naar beneden naar het restaurant. Randy liep op de gastheer af en vroeg om een tafel voor twee. 'Natuurlijk, meneer. Vanavond hebben we *alleen maar* tafels voor twee.'

Hij bracht ons naar het meest begeerde tafeltje in de hele eetzaal, vlak naast een prachtige openhaard waar een knapperend vuurtje brandde. Terwijl we de gastheer volgden, merkte ik dat mensen ons aanstaarden en over ons fluisterden. Ik keek vlug of mijn overhemd uit mijn broek hing of dat mijn gulp openstond.

Toen ik was gaan zitten, realiseerde ik me dat ons tafeltje het enige was waaraan op Valentijnsdag geen man-vrouw stelletje zat! Een gastvrouw ging de tafels rond en gaf elke vrouw een rode roos. Bij onze tafel gekomen, schraapte ze haar keel en vroeg: 'Aan wie van jullie mag ik de roos geven?'

'Niet aan mij,' antwoordde een vuurrode Randy meteen. 'We komen hier niet vandaan. Ik kom uit Texas. *Hij* komt uit Californië.'

Terwijl hij *Californië* zei, wees hij naar mij. De zaal viel stil en ik had het gevoel dat dat ene woord de hele situatie verklaarde.

Intussen hadden Randy en ik het erg warm gekregen. 'Tsjonge, het is hier wel warm bij het vuur,' zei ik droogjes, in een poging een luchtige opmerking te maken. Het werkte niet. We veegden het zweet van ons voorhoofd met roze linnen servetten.

Er kwam een kelner naar ons toe. 'Vertel eens welke specia-

liteiten jullie vanavond serveren, beste vriend!’ zei ik. Ik probeerde de ongemakkelijke sfeer te doorbreken en de aandacht te richten op de reden dat we daar waren: eten. Die vraag had ik beter niet kunnen stellen.

‘Vanavond zijn al onze specialiteiten voor twee. We beginnen met champagne en bereiden vervolgens bij u aan tafel een smaakvolle caesar salade voor twee. Daarna volgt een dubbel portie van een hoofdgerecht naar keuze. We sluiten af met één van onze beroemde geflambeerde desserts.’

‘Ik wil de grootste steak die je hebt!’ onderbrak Randy hem, zo luid dat iedereen hem kon horen. Hij had genoeg van alle gerechten voor twee. Blijkbaar vond hij het een goed idee zichzelf neer te zetten als de Texaan die op vlees en aardappelen leeft.

‘Geef mij maar hetzelfde,’ zei ik, toen het mijn beurt was. Randy wierp me een teleurgestelde blik toe, en dus bestelde ik vlug wat anders. ‘Of wacht, ik wil graag runderrib.’

‘Groot of klein, meneer?’ vroeg onze ober.

‘Groot. Absoluut groot.’

Terwijl de ober wegliep, lachten we gespannen om de hele situatie. ‘Mijn vrouw gelooft dit nooit!’ zei Randy, terwijl hij zijn servet in een strakke knoop draaide.

We gingen verder met onze ijdele pogingen om tot een gesprek te komen. Hoewel Randy zich tijdens de maaltijd meer op zijn gemak begon te voelen, zat ik de hele avond kaarsrecht op mijn stoel. Zodra het hoofdgerecht werd opgediend, vroegen we om de rekening.

Er zijn nooit twee mannen geweest die zo snel hun eten hebben weggewerkt als wij. We schrokken ons voedsel naar binnen, legden onze roze servetten op tafel en stonden op om te vertrekken. Terwijl we naar buiten liepen, zei Randy luid: ‘Ik ga naar mijn hotelkamer. Ik zie je morgen wel in de vergadering.’

Ik ging terug naar mijn kamer, gooide mijn jas uit en wurgde mijzelf bijna toen ik mijn stropdas losmaakte. Ik liet me op het bed vallen, begroef mijn hoofd in het kussen en huilde als een klein kind. De stilte van de kamer intensifieerde het geluid van mijn gejammer. En in mijn hart schreeuwde ik het uit: *Waarom*

moest uitgerekend ik de enige zijn in dat stomme restaurant zonder Valentijn? Waarom moest nu juist mijn huwelijk stuklopen?

Sinds die Valentijnsdag lang geleden heb ik genoeg tijd gehad om na te denken. Ik ben erachter gekomen hoe gemakkelijk je teleurstellingen kunt aangrijpen om medelijden te hebben met jezelf. Aan de ene kant hebben we ruimte nodig voor het rouwproces (daar zullen we verder op ingaan in hoofdstuk 4). Maar als we niet oppassen, kunnen we al rouwend op het zijspoor raken van het absolute zelfmedelijden, compleet met de somberheid en depressiviteit die daarbij horen.

Tijdens deze periode werd ik ook geconfronteerd met een bijbels principe waar ik nooit eerder moeite mee had gehad. Het gaat om de woorden van Paulus in Filippenzen: 'Niet dat ik dit zeg, als zou ik gebrek lijden; want ik heb geleerd met de omstandigheden, waarin ik verkeer, genoeg te nemen' (Filippenzen 4:11, NBG).

Tevredenheid is een moeilijk begrip in onze jachtige maatschappij. We zeggen dat we tevreden zijn, maar onze levensstijl laat iets anders zien. Als we werkelijk tevreden waren, zouden we ons niet zoveel zorgen maken. We zouden niet zo gedreven zijn. We zouden niet blijven worstelen met gevoelens van onbekwaamheid en onvrede.

Voorgaande Valentijnsdagen zei ik dat ik tevreden was, maar deze keer ervoer ik wat het was om gebrek te lijden. Ik wilde terug naar vroeger: plezier en vrijheid, liefde en kameraadschap, eenheid en genegenheid, en zonneshijn.

Maar het leven liep anders.

Dus, net als veel anderen die ik ken, heb ik geleerd wat het betekent om tevreden te zijn. Het gaat om aanvaarding. Hoe meer ik aanvaard wat er in mijn leven gebeurt en daarvan probeer te leren, hoe meer ik vooruitga.

Ik heb nog veel dagen gehad waarop ik naar het verleden terugverlangde, en naar het leven dat ik voor mij en mijn gezin had uitgestippeld. Dat is niet verkeerd. Het is geen terugval. Zo is het leven gewoon.

Maar om uiteindelijk weer gelukkig te kunnen zijn, moet je

voortgang boeken. Ik ga elke dag een stapje vooruit. Nu ben ik God dankbaar dat Hij mij in omstandigheden brengt waarin ik belangrijke waarheden kan leren. Ik ga aanvaarding, tevredenheid en vrede steeds beter begrijpen.

Hoe werk ik dan aan mijn zelfbeeld? Ik ben niet langer zo streng voor mezelf! Maar leidt dat niet juist tot het andere uiterste en dus ook tot een ongezond zelfbeeld? Hoe kan ik in mijn leven afrekenen met negatief gedrag en toch mijzelf onvoorwaardelijk aanvaarden en liefhebben? Dat zijn goede vragen en ik denk dat de 'bear hug' het antwoord is.

DE BEAR HUG

Ons gezin houdt van omhelzen. Of het nu die tweejarige peuter van gisteren was of de 27-jarige knul die me nu kan optillen, omhelzen is altijd belangrijk geweest voor de Butterworths. Ik wil een kleine familie-anekdote gebruiken om te laten zien hoe ik deze omhelzing persoonlijk toepas.

Onze intiemste omhelzing noemen wij de bear hug. (Een stevige omhelzing. We hebben het ook wel eens over 'elkaar fijnknijpen'.) Het is een speciale omhelzing die we elkaar geven als we thuiskomen na een lange reis, een tien hebben gehaald of iets nieuws hebben geleerd. De bear hug is voor ons meer dan een lichamelijke blijk van vriendelijkheid. Hij heeft zich ontwikkeld tot een symbool van de liefde die ons gezin voor ons moet kenmerken.

De ene arm die ik om mijn kinderen heen sla, is de arm van *aanvaarding*. Het is een onvoorwaardelijke arm. Het is een manier om tegen de kinderen te zeggen: 'Ik houd van je. Niets kan die liefde wegnemen. Niets.'

Stel: een vader wil graag dat zijn kind de beste klarinetspeler wordt van het orkest, maar zijn zoontje is totaal niet muziekaal. Door heel hard te werken haalt hij met heel veel moeite het schoolorkest van de basisschool. Het orkest speelt het volkslied en hij speelt 'Vader Jakob'. Zo'n jochie noem ik 'bijzonder gemiddeld'. Dus wat doet een ouder dan?

Die geeft hem een stevige bear hug en fluistert: 'Ik houd van je met heel mijn hart. Het is niet belangrijk of je een tien haalt, het winnende doelpunt scoort of de sterren van de hemel speelt. Ik zal altijd van je houden!'

Maar met één arm is de bear hug niet compleet. De arm van aanvaarding is onvoorwaardelijk, maar aan *de arm van goedkeuring* zitten wel voorwaarden.

Die arm zegt: 'Ik zal altijd van je houden, maar we hebben een aantal regels in huis om alles goed te laten verlopen. Als je die regels overtreedt, staat daar straf op. Je zult de gevolgen van je daden moeten dragen. Ook dat hoort bij onze relatie.'

Een bear hug, met twee armen, voorkomt het hartverscheurende scenario dat een kind de liefde van zijn ouders moet verdienen. Het mooie is dat degene die omhelsd wordt, weet dat er bepaalde regels zijn waaraan hij zich moet houden. Maar tegelijkertijd zal hij nooit denken dat hij met die prestaties de liefde moet verdienen.

Als de omhelzing stevig genoeg is, worden de arm van aanvaarding en de arm van goedkeuring door elkaar versterkt. Een omhelzing die zo stevig is dat je adem even stopt, moet wel voortkomen uit kracht.

Deze kracht krijg je niet in de sportschool. Deze kracht krijg je van God. Hij ontstaat in de relatie met Hem. Als je geworteld bent in Zijn woord, is die kracht een logisch gevolg. Hij komt voort uit de momenten die we in gebed doorbrengen, en we Hem vragen of Hij ons wil helpen onszelf te aanvaarden, door te gaan met ons leven en onze kinderen zo op te voeden dat ze op Hem zullen gaan lijken. Zo ontstaat een stevige bear hug.

Lees eens wat God over *jou* zegt, als zijn unieke en talentvolle kind:

Broeders en zusters, met een beroep op Gods barmhartigheid vraag ik u om uzelf als een levend, heilig en God welgevallig offer in zijn dienst te stellen, want dat is de ware eredienst voor u. U moet uzelf niet aanpassen aan deze wereld, maar veranderen door uw gezindheid te

vernieuwen, om zo te ontdekken wat God van u wil en wat goed, volmaakt en Hem welgevallig is.

Met een beroep op de genade die mij geschonken is, zeg ik u allen dat u zichzelf niet hoger moet aanslaan dan u kunt ver-antwoorden, maar verstandig over uzelf moet denken. Denk overeenkomstig het geloof, dat is de maat-staf die God u heeft gegeven. Zoals ons ene lichaam vele delen heeft en die delen niet allemaal dezelfde functie hebben, zo zijn we samen één lichaam in Christus en zijn we, ieder apart, elkaars lichaamsdelen. We hebben verschillende gaven, onderscheiden naar de genade die ons geschonken is. (Romeinen 12:1-6).

Dit gedeelte zit vol juweeltjes. Uit genade krijgt iedereen talenten van God. Op dit kruispunt van je leven heb je misschien niet echt het gevoel dat je ergens goed in bent, maar die gevoelens kunnen niet ontkennen dat je talenten en vaardigheden hebt gekregen van de Heer. Paulus zegt dat we niet beter over onszelf moeten denken dan we zijn, en zo moeten we ook het andere uiterste vermijden. Denk niet minder over jezelf dan je zou moeten. God heeft je talenten gegeven en je bent één van zijn unieke schepselen.

Deze verzen vertellen ons dat we uniek zijn. Zoals een menselijk lichaam veel lichaamsdelen heeft, allemaal met een andere functie, zo is het ook in het Lichaam van Christus. Jij kunt iets toevoegen aan het leven, iets positiefs, iets wat nodig is. Ik kan me herinneren dat een groep vrienden me dit probeerde duidelijk te maken, en dat ik de enige was die niet begreep wat ze zeiden – en ze hadden het over mij!

Waar het op neerkomt, is dat de je de bear hug in zijn geheel moet ervaren. Als je alleen wordt omhelsd met de arm van aanvaarding, leidt dit tot een ongedisciplineerde, ongestructureerde relatie die aan drilpudding doet denken. Maar als de arm van goedkeuring de enige is, krijgt het kind de indruk dat hij of zij door een militaire dictator wordt opgevoed. Maar samen kunnen de armen van aanvaarding en goedkeuring veel bereiken.

Oké, tot zover mijn advies over een goede opvoeding voor kinderen. Wat ik je wil vragen, is: *Zijn aanvaarding en goedkeuring in jouw leven in balans?* Je weet wel wat ik bedoel. Haal je aanvaarding en goedkeuring door elkaar nu je het leven als alleenstaande probeert op te pakken? Ben je nog steeds te streng voor jezelf vanwege de tekortkomingen die je door je scheiding hebt ontdekt? Inderdaad, bepaalde levensfasen – zoals de fase waar je nu doorheen gaat – zijn een uitgelezen mogelijkheid voor zelfreflectie en zelfverbetering, maar soms moet je wat minder streng zijn voor jezelf! We hebben onszelf al genoeg gestraft en het is geen wonder dat we dan niet kunnen functioneren – we zijn volledig afgedraaid.

Ben je niet blij met je huidige situatie? Dat is te begrijpen. Maar het is tijd om jezelf te aanvaarden. Lees de zin hieronder een paar keer achter elkaar:

Ik aanvaard wie ik ben, ook nu ik gescheiden ben, want ik weet dat God van mij houdt, mij aanvaardt en mij zal blijven gebruiken om goede dingen te doen.

Met andere woorden: kom op, geef jezelf een stevige bear hug. Knijp jezelf eens helemaal fijn.