**Het belang van het ontwikkelen van relationele hersenvaardigheden**

**© door Gerard Feller**

**Inleiding**

De laatste decennia is de kennis over de manier waarop de hersenen werken sterk toegenomen. Door de ontwikkeling van allerlei scans is er steeds meer kennis over de neurofysiologie, de manier hoe ons brein werkt. Veel onderzoeken richten zich vooral op de integratie van linker- en rechterhersenhelft. Het belang van het denken als een dominante functie van de linkerhersenhelft is bij velen bekend. Minder bekend is dat de ontwikkeling van onderliggende relationele vaardigheden van de rechterhersenhelft bepalend zijn voor onze manier van denken en inhoud geven aan onze identiteit en emotionele vaardigheden. Veel wat we als onbewust noemen, zijn aangeleerde vaardigheden die veel sneller dan het bewuste denken in het brein geactiveerd worden. Frappant is dat veel voorwaarden voor een gezonde ontwikkeling ook bijbels gezien belangrijke waarden zijn. Bijvoorbeeld een goede vreugdevolle individuele en groepsidentiteit, een vermogen om in moeilijke omstandigheden tot rust te komen, zelfbeheersing, verbondenheid en goed omgaan met grenzen. In het verleden is er in diverse christelijke kringen veel accent gelegd op het ontwikkelen van het denken zonder aandacht te besteden aan de onmisbare relationele vaardigheden van de rechterhersenhelft. Het Life Model, waarover in dit blad regelmatig gepubliceerd wordt, voorziet in die leemte. Men heeft o.a. 19 relationele hersenvaardigheden geformuleerd die nodig zijn voor (geestelijke) volwassenheid. God heeft de mens ook in relaties geschapen, met Zichzelf, met andere mensen, in onze individuele omgeving, maar ook met relaties in de mens zelf. Let wel, het is geenszins de bedoeling om het denken uit te schakelen wat zeer on-Bijbels zou zijn, maar juist om een goed denken te faciliteren door een gezonde ontwikkeling van eigenschappen en vaardigheden van de rechterhersenhelft. In dit artikel wil ik deze vaardigheden niet uitwerken maar veel meer het belang ervan onderstrepen. (In het vorige blad heb ik een vaardigheid uitgewerkt: Zien met je hart, het hart van Jezus. In de toekomst hopen we meer vaardigheden te benoemen en bijbels te typeren)

**Het onderzoek van António Rosa Damásio**

António Rosa Damásio is een Portugees neuroloog en schrijver die al tientallen jaren in de [**VS**](https://nl.wikipedia.org/wiki/Verenigde_Staten) woont en werkt. Hij is vooral bekend geworden door zijn boek *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain* (De fout van Descartes: Gevoel, verstand en het menselijk brein). Hij beschrijft hierin de biologische basis van de werking van de hersenen. Hij bestudeerde onder andere mensen die na hersenbeschadigingen sterke karakterveranderingen vertoonden. Hij kwam tot de ontdekking dat vooral de veranderingen in de rechterhersenhelft hiervoor verantwoordelijk waren. Mensen leken steeds meer op zichzelf gericht en functioneerden minder relationeel. Pas in de negentiger jaren van de vorige eeuw werd het door middel van hersenscans mogelijk verder onderzoek te doen. Men kon de functies van de hersenen bij levende mensen bestuderen, onder andere door een toegenomen bloedcirculatie als signaal van activiteit van een bepaald hersendeel. Vooral bestudeerde men het centrum dat verantwoordelijk was voor het karakter, en voor normen en waarden. Dit is hetzelfde centrum dat verantwoordelijk is voor de controle van emoties en het omgaan met relaties. Het functioneren van deze prefrontale cortex is bepalend voor onze identiteit en controleert al onze mogelijkheden, vaak voordat we zelfs die keuzes bewust maken. We moeten voorzichtig zijn om het brein als enige bron van onze identiteit te bestempelen, maar het bepaalt zeker voor een groot deel de grenzen van het functioneren van onze identiteit. We belijden onze identiteit als christenen vanuit ons geloof, maar we kunnen niet ontkennen dat de beperkingen van onze identiteit in de hersenen een grote rol spelen. We kunnen bijvoorbeeld erg angstig zijn, ondanks het feit dat we door het geloof weten niet angstig te hoeven zijn. Alleen mensen die nooit gezien hebben wat de gevolgen van beschadigde hersenen zijn twijfelen aan deze stelling.

**De theorie van dr. Allan Shore**

 Dr. Shore van de universiteit van Los Angeles bestudeerde meer dan 17 jaar uitslagen van wetenschappelijk onderzoek over de hersenen. Hij heeft een belangrijke bijdrage geleverd in het onderzoek naar de ontwikkeling van onze identiteit. Hij beschreef onder meer het belang van de vaardigheden waarbij vooral de rechterhersenhelft betrokken is. Hij ontdekte dat identiteit en karakter vooral relationeel bepaald wordt door mensen die blij zijn bij ons te zijn. Relationele vaardigheden worden in een vreugdevolle context als het ware van een ouder brein (opvoeder) gekopieerd in het jonge brein (opgroeiend kind). Dit proces is een wederkerig proces, het is een communicatie in de hersenen die sneller verloopt dan onze bewuste gedachten en waar we bewust niet direct vat op krijgen. Dit wordt het ‘snelle circuit’ in onze hersenen genoemd. De relationele vaardigheden worden hier goed of slecht ontwikkeld. De relationele identiteit is het centrum van wie we zijn, en moet steeds worden ‘geüpdatet’ naar de mate we leren om in vreugde deze relationele vaardigheden verder leren te ontwikkelen.

 **Hersenvaardigheden zijn vaak synoniem met Bijbelse waarden**

 De ontwikkeling van de identiteit in een vreugdevolle gemeenschap is een van de kernwaarden van de Bijbel. Christelijk geloof is niet alleen een intellectuele aanname van een aantal dogma’s, maar zeker ook een relatie met de levende God en relaties in een liefdevolle, beschermende gemeenschap van gelovigen waarin blijdschap, vrede (shalom) en genadevolle, vriendelijke verhoudingen centraal staan. Christenen worden niet alleen geacht vreugdevolle gemeenschappen te vormen, maar ook een liefdevolle, beschermende invloed op hun (ongelovige) omgeving te hebben. Dr. Shore publiceerde boeken die een neurowetenschappelijke basis gaven voor de kernwaarden van de Bijbel. Net zoals in een geloofsontwikkeling karakter en vaardigheden ontwikkeld moeten worden, zo moet ook het brein vaardigheden leren, niet alleen op het intellectuele vlak maar vooral op ‘het snelle circuit’ van ons brein.

 **Het snelle circuit**

 We zijn geneigd alles wat sneller gaat dan ons bewustzijn als ‘automatisch’ te benoemen. Maar dat betekent niet dat dit ‘automatisme’ in ons brein niet aangeleerd is. Omdat het zo snel gaat, herinneren we ons  niet bewust dat we het eerst aangeleerd hebben. Deze automatisch aangeleerde processen in onze hersenen zijn bijvoorbeeld: onze identiteit, motivatie, emotionele controle, onze mogelijkheid op iets te focussen, ons geweten en waardesysteem. Deze vaardigheden die vooral met onze identiteit en emotionele intelligentie te maken hebben, vertonen een veel snellere hersenactiviteit dan ons bewuste denken. Vaak nemen we aan dat anderen dezelfde vaardigheden als wij hebben, maar dat is in de praktijk heel verschillend.  Het bewuste denken, voornamelijk aan de linkerhersenhelft gelokaliseerd, wordt het ‘langzame circuit’ genoemd. Langzaam is maar zeer betrekkelijk want het wordt vijf keer per seconde geüpdatet. De buitenzijde van de hersenen is bedekt met de zogenaamde grijze stof, het meer binnenste is geïntegreerd verbonden met de witte stof. Het identiteitsproces bijvoorbeeld, namelijk dat we weten wie we zijn en hoe we in bepaalde situaties reageren, gaat in het brein sneller, namelijk zes keer per seconde. De snelheid in onze ‘grijze stof’ van onze hersenen is zeer flexibel is en past zich aan aan een nieuwe realiteit. Als iets echter diep in de hersenen verzonken moet worden, creëert het brein bepaalde gewoonten (vaardigheden), een ‘ingeslepen’ respons in bekende situaties. Deze verzonken gewoonten moeten minstens gedurende een maand aangeleerd worden zodat het brein deze zenuwpatronen en reacties in de ‘witte stof’ kan verankeren. Als de gewoonte of vaardigheid eenmaal goed geïntegreerd is in de witte stof gaat het zelfs 200 x (!) sneller als in de grijze stof. Aangezien de gemiddelde persoon in Nederland meer dan drie  uur op een dag televisie kijkt en nog eens 4 uur per dag geconfronteerd wordt met een op tekst-gebaseerd communicatieapparaat zoals iPad, computer, mobiel etc., is het waarschijnlijk dat de communicatievaardigheden van zijn rechterhersenhelft sneller verdwijnen dan de regenwouden in de wereld. Als we de vaardigheden en gewoontes van de witte stof begrijpen, dan weten we dat ze veel sneller dan ons bewuste gaan. Goede ingeslepen, duurzame gewoonten in het snelle circuit stellen ons in staat snel van stress terug te keren naar vreugde en rust (herstellen van relaties), snel na iedere piekemotie in een crisis onszelf te herinneren wie we zijn en hoe we in dergelijke situaties moeten reageren vanuit een betere zelfbeheersing. In een slecht getraind vaardigheidscircuit zullen we met al deze vaardigheden worstelen en een groot beroep doen op ons (langzame) bewuste denken en blijven we vaak verstrikt blijven  in een kringetjes denken wat uiteindelijk vaak tot ongecontroleerde emoties en gedrag leidt.

  Er zijn dus twee verschillende systemen die we misschien al te simplistisch het linker en rechter brein noemen. Simplistisch omdat de integratie van die systemen normalerwijze op een heel bijzondere manier verbonden zijn. Het systeem dat aan de linkerkant dominant is, is het ‘langzame circuit’. Dit maakt bewuste gedachten mogelijk. Het is uitermate geschikt voor management. Haar belangrijkste taak is resultaatgericht, het voorziet in verklaringen en oplossingen in de problemen waarmee we geconfronteerd raken. Daarnaast is er dus het ‘snelle circuit’ wat zich vooral onbewust afspeelt en sneller werkt als ons bewustzijn. Haar belangrijkste werk is relatiegericht, en bepaalt, zoals eerder gezegd, voor het grootste gedeelte onze identiteit en controle van onze emoties. Het snelle gedeelte luistert niet naar woorden maar observeert wat mensen doen. Dit verklaart ook dat we soms een aanwezigheid voelen voordat we aan een persoon denken.

|  |  |
| --- | --- |
| **Langzame circuit** | **Snelle circuit** |
| Managementsysteem | Mastersysteem |
| ‘Langzame’ processor 5 Hz. | ‘Snelle’ processor 6 Hz |
| Actief in bewuste toestand | Boven en onder bewust |
| Linkerhersenhelft dominant | Rechterhersenhelft dominant |
| Volgt het mastersysteem  | Bepaald individuele identiteit |
| Het bedenkt strategieën  | Bepaald groepsidentiteit |
| Lost problemen op  | Regelt individuele motivatie  |
| Doet aan lange termijnplanning | Regelt groepsmotivatie  |
| Optimaliseert resultaten  | Optimaliseert betrokkenheid |
|   |   |

**Een voorbeeld van verschillend werkende hersen dominantie**

 Marcus Warner, president van de ‘Deeper Walk International’ geeft in zijn boek Rare Leadership een voorbeeld van een verschillend dominantsysteem. Hij was in gesprek met enkele pastors die klaagden over de jeugd die de kerk verliet. Ze overlegden hoe ze de kerk voor de jeugd weer aantrekkelijk konden maken. Door dit management-denken raakten de leiders verstrikt in het ‘langzame circuit’. Het resultaat was dat de oplossingen om de jeugd weer terug in de kerk te krijgen steeds gericht waren op programma’s. Ze waren alleen aan het stoeien met een linker dominant denken dat op resultaat gericht was en alleen op probleemoplossing. Doordat Marcus zich meer op zijn snelle rechter brein oriënteerde, bemerkte hij dat hun probleem weinig te maken had met programmeren. De oplossing lag veel meer op het gebied van relaties. Er waren maar weinig jongeren in de kerk die een relatie met een oudere hadden. Volwassenen en ouderen werkten nauwelijks aan een relatie met de jeugd in de kerk. Het gevolg was dat de jongeren zich geïsoleerd en niet verbonden voelden met de kerk. Als je jongeren in de kerk wilt houden, moet je ervoor zorgen dat ze zich betrokken, gewaardeerd en geliefd voelen. Welke muziekgroep er speelt en wat voor programma er in de dienst is, heeft daar weinig mee te maken. Marcus pakte het voorzichtig aan, hij maakte de pastors niet boos of bang door te zeggen dat als ze het niet anders aanpakten ze de jeugd voor altijd kwijt waren. Maar hij begon ze bewust te maken van de relationele betrokkenheid. Hij gebruikte ook nieuwsgierigheid als een belangrijk gereedschap en vroeg hen: “Hebben jullie dit probleem ook weleens bekeken vanuit de (groeps)identiteit van de gemeente en het feit dat ze zich thuis en gewaardeerd voelen in plaats van nieuwe programma’s te plannen?” Uiteindelijk was - om te beginnen - de band tussen de pastors al meer betrokken in dit gesprek. Voor alle duidelijkheid, zijn punt was niet om het denken uit te schakelen, maar vanuit een vaardig ‘sneller circuit’ te komen tot een meer geïntegreerd denken waarbij linker en rechter brein op een optimale manier functioneerden.

 **Therapie en ‘snelle circuit’**

 De meeste therapieën besteden maar weinig aandacht aan vaardigheidstrainingen en passen bijgevolg voor iedereen dezelfde methode toe. Het merendeel van de relationele vaardigheden van de hersenen zijn onderdeel van de affectregulatie, verwerking van de realiteit en identiteitsvorming, hetgeen de basis is waarop hogere vaardigheden gebouwd worden. Wanneer elementaire relationele functies zoals interactieve emotionele regulering ontbreken of verstoord zijn, zullen de hogere hersenfuncties niet goed functioneren of gestrest zijn. We kunnen bijvoorbeeld constateren dat iemand vrij goed functioneert als hij of zij alleen is, maar dat in aanwezigheid van anderen relaties vaak onder druk staan en de emotionele regulatie, het tot rust komen in een relatie, herhaaldelijk mislukt. Als dit goed tot ons doordringt, moeten we beseffen dat therapeuten als belangrijke voorwaarde om hun werk goed te doen, de volledige lijst van relationele vaardigheden moeten beheersen. Scholing van therapeuten zal er op gericht moeten zijn om zwakke plekken op dit gebied te identificeren en te leren hoe je de ontbrekende vaardigheden moet verwerven en doorgeven aan anderen. Succesvolle therapie is gebaseerd op het kennen van relationele vaardigheden die nodig zijn voor de communicatie van mens tot mens, van brein tot brein. Clinici zouden opgeleid moeten worden om de structuur, chemie en functionele configuratie van het brein te veranderen, om zo nieuwe vaardigheden te ontwikkelen en deze voorrang te geven.

Om relationele vaardigheden van het brein te produceren en te communiceren moet er een wederzijds bewustzijn van getrainde en ongetrainde hersenen gecreëerd worden. ‘Rechterhersenhelft naar rechterhersenhelft’ -communicatie maakt gebruik van non verbale signalen die sneller dan het bewuste denken werken. Dit wederzijdse bewustzijn wordt in de psychoanalytische literatuur ‘intersubjectiviteit’ genoemd. In het werk van Daniel Siegel MD wordt dit ‘mindsight’ genoemd. De hersensystemen die nodig zijn voor deze communicatie worden door Karl Lehman MD ‘relationele circuits’(RC’s) genoemd. Hij heeft een simpele manier ontdekt om te weten of die circuits op een bepaald moment actief zijn. Om te weten hoe je er toegang toe krijgt en erin kunt blijven, zul je van moment tot moment moeten werken aan deze communicatie door het ontwikkelen van empathie, voorwaardelijke communicatie, motivatie, onderling bewustzijn, emotionele regulering en het beoefenen van relationele therapieën en het oplossen van trauma’s. Over welke soort hersenvaardigheden hebben we het nu? Een complete lijst van de 19 vaardigheden kunt u vinden op de website van André Roosma: [**http://www.12accede.nl/Negentien-vaardigheden-om-te-floreren\_JimWilder.pdf**](http://www.12accede.nl/Negentien-vaardigheden-om-te-floreren_JimWilder.pdf)  Bijvoorbeeld de tweede vaardigheid die we nodig hebben, is het vermogen om in relatie tot onszelf en tot anderen tot rust te komen. En om onze gemoedstoestand te synchroniseren met anderen, en de vaardigheid om in een staat van grote opwinding snel tot rust te komen en niet door anderen overweldigd te worden. Deze laatste vaardigheid traint de nervus vagus en is nodig om huiselijk geweld, kindermishandeling en gewelddadige seksualiteit te voorkomen.

 **Gezond leiderschap en het ‘snelle circuit’**

 ‘RARE leadership, 4 uncommon habits for increasing Trust, Joy and Engagement in the People you lead ‘ is een interessant boek, geschreven door dr. Jim Wilder en dr. Marcus Warner in 2016. RARE is een acroniem voor de 4 belangrijke hersenvaardigheden van succesvolle leiders. De R is van Remain Relational (Blijf in een relationele modus), A is van Act like Yourself (Blijf getrouw aan je identiteit), R is van Return to joy (Als je emotioneel geprikkeld bent, leer weer snel tot rust en vrede te komen), E van Endure hardships well (Leer ontberingen te verdragen). RARE-leiders leren relaties belangrijker te vinden dan problemen, en verkleinen de kans op een definitieve breuk. Ze inspireren hun volgelingen om bij te komen van sterke negatieve emoties en ze bewaken de eenheid in hun teams door mensen, die overweldigd zijn door sterke negatieve emoties, te herinneren aan hun identiteit. Ze leiden volwassen volgelingen op in het proces van verzorging en waardering van hun relationele vaardigheden. Leiders kunnen alleen relationele vaardigheden doorgeven zoals ze zelf hebben, anders functioneren ze uit angst en belemmeren de groei van hun volgelingen. Goede leiders erkennen hun eigen beperkingen en doen hun uiterste best om in hun beschikbare tijd aan zichzelf en anderen te werken. De prioriteit aan vreugdevolle vaardigheden geven betekent ook de nadruk leggen op eigen persoonlijke groei als onmisbaar deel van een succesvol leiderschap. Onderzoeken hebben aangetoond dat effectieve leiders vreugdevol, relationeel en creatief zijn ingesteld, veel meer dan leiders die alleen probleemgericht, angstig en rigide zijn. Dat betekent dat hun relationele brein goed getraind en vaardig is. Alleen goede informatie, een goede scholing en charisma maakt iemand nog niet direct een goede leider. Relationele leiders met emotionele intelligentie geven vaak een succesvol werk door.

 **Leiding van God**

 Christenen die gewend zijn om alleen maar de leiding van God te bedenken vanuit het langzame bewuste circuit, zullen moeite hebben God toe te laten in het snelle circuit van het brein waar ze niet voortdurend op een bewuste manier God kunnen volgen in al Zijn acties. Hun belangrijkste bezwaar is dat ze het toelaten van God in het totale brein zien als een charismatische gave of een overbodige nieuwe toevoeging in de Bijbel (het spreken van God). Dr. Dallas Willard, schrijver van het boek ‘In search of Guidance’ (later bij een nieuwere druk de toevoeging ‘In hearing God’), merkt op dat God op verschillende bijzondere en actieve manieren de gedachten van Zijn kinderen leidt. Gods stem kennen en geleid worden door de Heilige Geest is de erfenis van Gods volk. Veel meer dan bang te zijn als we Gods leiding zoeken, moeten we het verwachten vanuit onze kennis van de Bijbel Natuurlijk moeten we alles toetsen, maar durf ook te verwachten dat God daadwerkelijk leiding geeft. In Joh.10:27 staat: “Mijn schapen luisteren naar Mijn stem, Ik ken ze en zij volgen Mij”. Het Griekse Woord voor kennen hier is ginosko (NT1097). Ginosko is een persoonlijk **relationeel**kennen, het staat voor weten, herkennen, begrijpen of ‘volkomen begrijpen’. Het is niet alleen een uitwisseling van informatie maar meer een ervaring van kennen die voortkomt uit een relationele verbinding en interactie. Het woord ginosko wordt ook gebruikt in Marc.5:29 waar de bloedvloeiende vrouw ‘merkte’ (voelde) aan haar lichaam dat ze voorgoed van de kwaal genezen was.

Dallas Willard verklaarde dat het Life Model de beste methode is waarin God centraal gesteld wordt en leidt tot een herstel van veel beschadigde gemeenten. De belangrijkste voorwaarde volgens Dallas Willard is liefde voor mensen. In een liefdevolle, compassierijke en genadevolle gemeente zijn niet alleen geleerde leiders met allerlei titels een belangrijke voorwaarde, maar leiders die geestelijk volwassen zijn en zich actief en bewust richten op Gods leiding. Volwassenheid is niets meer dan een goed werkend systeem van relationele vaardigheden van waaruit Gods leiding voortdurend gezocht wordt. In het Life Model wordt dit ‘Immanuel Lifestyle’ genoemd. De drie belangrijkste aandachtspunten bij het Life Model zijn:

\*Ontwikkeling van een multi-generationeel individu met een groepsidentiteit. Betrokken zijn van verschillende leeftijdsgroepen op elkaar

\*Een Immanuel-levensstijl waarin, door de interactieve aanwezigheid van God in het heden, onze relaties in overeenstemming met Hem gebracht worden.

\*Vervanging en ontwikkeling van relationele vaardigheden van hersenfuncties als deze ontbreken bij individuen, gemeenschappen en culturen.

**Relationele eigenschappen in de Bijbel.**

Als je het woord koinonia (vriendschap-broederschap) in de Bijbel onderzoekt, dan is dat altijd ingebed in een relationele en vreugdevolle, vriendelijke en genadige verbintenis. De vriendschap in een koinonia -gemeenschap is een verbintenis voor altijd. Dit verbond gaat zelfs verder dan ‘tot de dood ons scheidt’ en verandert ons steeds meer tot ‘wij’ (in Christus) in plaats van ‘ik’. Lees 1 Cor.1:8-10:

 “Hij is het ook die u tot het einde toe de zekerheid geeft dat u geen blaam zal treffen op de dag van onze Heer, Jezus Christus. God, door wie u geroepen bent om een te zijn met Zijn Zoon Jezus Christus, onze Heer, is trouw.  Broeders en zusters, in de naam van onze Heer Jezus Christus roep ik u op om allen eensgezind te zijn, om scheuringen te vermijden, om in uw denken en uw overtuiging volkomen een te zijn”. In de koinonia leren we betere relaties met behulp van de Heilige Geest. (2 Cor. 13:13) Onze dienst en bedieningen komen tot stand door koinonia (Gal. 2:9). Het heeft oog voor de behoeften van de ander en spoort aan tot het dragen van elkaars lasten (Gal. 6:2). Soms ook met samen delen in het lijden (Fil. 3:10). Johannes gaat nog een stap verder en benoemt het delen en leren van karaktervorming in relationele verbondenheid een teken dat onze zonden vergeven zijn: “Maar gaan we onze weg in het licht, zoals Hijzelf in het licht is, dan zijn we met elkaar verbonden en reinigt het bloed van Jezus, Zijn Zoon ons van alle zonde” (1 Joh. 1:7).

**Relationele rechterhersenvaardigheden van Jezus als ideaalvoorbeeld**

(Uit: Het volmaakte emotionele leven van Jezus, door Gerard Feller)

 In alle evangeliën komen we onder de indruk van de relatie van Jezus tot God. Hij stond met God in een levensgemeenschap en ‘beleefde’ Hem, en dat was genoeg. Zijn weten over God vloeide voort uit Zijn omgang met God. Wanneer Hij over God sprak, sprak Hij in het volle besef van Gods tegenwoordigheid. Hij kende als niemand Gods Woord, Zijn linker- en rechterhersenhelft moeten volmaakt gesynchroniseerd zijn. Het is niet waar dat Hij een heldhaftig geloof moest oefenen, ondanks alle tegenspraak die Hij te verduren had. Nee, voor Jezus was God niet iets twijfelachtigs. Hij was zich voortdurend bewust van de aanwezigheid van God. Om met Lehman te spreken: “Zijn relationele circuit stond altijd aan, zelfs tot aan het kruis!” Johannes noemt de handelingen die Jezus deed: tekenen, die zinnebeelden moesten zijn van Zijn geestelijke leven (Joh. 2:11; 20:30). Deze tekenen waren geen toverijen, maar stonden steeds in dienst van geestelijke, zedelijke doeleinden, en van Zijn liefde. Deze dienende liefde beheerste Zijn handelen. **Ze getuigden van volmaakte relationele vaardigheden**. Neem bijvoorbeeld het aanraken van de zieken. In die tijd was een doofstomme meer het voorwerp van ontzetting dan van medelijden. Jezus benaderde mensen met een liefdevol hart en een vriendelijke aanraking (Marc. 7:33). Jezus’ betekenisvolle aanrakingen van zieken, en in het bijzonder blinden en stommen, waren liefdevol. Hoeveel liefdevolle warmte moet Zijn hand niet hebben uitgestraald naar het dode dochtertje dat op bed lag? (Marc. 5:41). Zijn lichaamstaal was niet gemaakt, maar volkomen in overeenstemming met zijn zondeloze ziel.

 Bij de gevangenneming weken de justitiële medewerkers terug voor Zijn ’lichaamstaal’ van woord, blik en gestalte (Joh. 18:6). Bij de Schriftgeleerden en Farizeeën beproefde Hij het afgestompte geweten van hen door hun blik te vangen bij de genezing van de man met de verschrompelde hand (Luc. 6:10). Hoe ontvlamde toen Zijn boosheid, die weer plaats maakte voor diepe droefheid (Marc. 3:5). In Marc. 10:23 werkten Zijn ogen mee om de apostelen de gevaren van grote rijkdom in te prenten. Daarna was er in vers 27 weer een blik om hen troost te geven en te benadrukken dat bij God niets onmogelijk is. Jezus kende de macht van Zijn ogen. In de nacht van het verraad leidde Jezus Petrus door Zijn blik naar de reddende uitgang van diep berouw (Luc. 22:61). Met een bijzondere aandacht  heeft Hij de natuurverschijnselen waargenomen. Hij zag de mussen op het dak (Matt. 10:29), de bloemen in de tuin (Matt. 6:28), de kleermaker bij het verstellen (Matt. 9:16), de kinderen die op de markt zitten en elkaar iets toeroepen (Luc. 7:32) Jezus had een volmaakte beeldspraak, passend bij Iemand, die een volmaakte lichaamstaal had.

 Hij liet zich een penning overhandigen (Matt. 22:19), Hij stelde een kind in het midden (Matt. 18:2), Hij wees met een vinger naar de leliën in het veld en de vogels (Matt. 6:26,28), op het vissersnet aan de oever van de zee (Matt. 13:47) en op de Zaaier en de akker (Matt. 13:3). Hij gaf aanschouwelijk onderwijs door zinnebeeldige handelingen. De apostelen moesten leren de minste te zijn, en daarvoor nam Hij een linnen doek en een waterbekken en waste hun voeten (Joh. 13:14). Ze moesten weten dat Hij zou gaan sterven. Het brood dat ten teken was van Zijn lichaam, verbrak Hij voor hun ogen (Matt. 26:26). Ze moesten weten dat Hij voor hen moest sterven, en daarvoor reikte Hij hun het verbroken brood aan, opdat ze het zouden mogen eten. Ze moesten weten waar Hij bleef, en daarom voer Hij voor hun ogen ten hemel op (Hand. 1:9). Jezus is in de hemel als in de gelovigen, alomtegenwoordig door Zijn Geest.De ’uitstraling’ van Jezus was er altijd een van medeleven, liefde en barmhartigheid. Zijn relationele modus stond altijd aan. Zijn vriendelijkheid en goedheid zorgden ervoor dat de ouders hun kinderen bij Hem brachten, zodat Hij ze kon aanraken (Matt. 18:12). Een zonnige hartelijkheid had Hem op al Zijn wegen begeleid, en hoewel Judas Hem met een kus zou verraden, verweet Hij Simon de Farizeeër dat deze Hem geen kus gegeven had (Luc. 7:45). De oude oosterse wijze om een begroeting met een kus te verbinden werd een christelijke gewoonte (Rom. 16:16, 1 Kor. 16:20, 1 Petr. 5:14).

**Jezus bleef in zeer heftige emoties altijd getrouw aan Zijn identiteit!**

Het controlecentrum van ons brein (prefrontale cortex) heeft zich tot doel gesteld om ons *in herinnering te brengen hoe wij onder alle omstandigheden als onszelf kunnen reageren*. Anders gezegd, het gaat hier om een goed verloop van het synchronisatieproces tussen binnen- en buitenkant, ongeacht wat er gebeurt. Zodra er wat gebeurt, treden er emoties op als vreugde, droefheid, schrik, woede, schaamte, walging, wanhoop en vernedering. Soms ontstaan zij van binnenuit en soms ook worden zij opgeroepen door anderen om ons heen. Wanneer ons controlecentrum onontwikkeld en ongeorganiseerd is, wanneer we niet relationele vaardigheden geleerd hebben, dan verloopt het synchronisatieproces niet goed en kunnen wij door deze sterke emoties de controle over ons leven kwijtraken. We kunnen door sterke emoties ‘overruled’ worden, en daardoor anders reageren dan we zouden willen volgens onze identiteit. Zo zouden we bijvoorbeeld agressie met agressie kunnen beantwoorden. Bij Jezus was dit geenszins het geval! Zelfs in Zijn meest heftige pijnen en emoties aan het kruis bleef Hij zichzelf. Hij raakte niet getraumatiseerd, Hij beantwoordde agressie niet met agressie. Integendeel, Hij riep Zijn Vader op tot vergeving! Om dit te kunnen is een volmaakt geestelijk leven en een volmaakte beheersing van alle eerder genoemde 19 vaardigheden nodig.

**© Gerard Feller (mei 2017)**

Literatuur:

* Chris M. Coursey: Transforming Fellowship, 19 brain skills that build joyful community. Shepherd’s House Inc. P.O. Box 2376 East Peoria IL61611, 2016 (.ISBN 978-1-935629-21-4) (ook verkrijgbaar in de webshop van Stichting Promise)
* Marcus Warner en Jim Wilder: Rare leadership, 4 uncommon Habits for increasing Trust, Joy, and Engagement in the people you lead. Moody Publishers, Chicago 2016 (ook verkrijgbaar in de webshop van Stichting Promise)
* In de transformatiezone. Archippus Boeken,  Enschede 2016 (.ISBN 978-90-79011-00-1)
* [**http://www.12accede.nl/Negentien-vaardigheden-om-te-floreren\_JimWilder.pdf**](http://www.12accede.nl/Negentien-vaardigheden-om-te-floreren_JimWilder.pdf)
* Gerard Feller: Het volmaakte emotionele leven van Jezus. [**https://stichting-promise.nl/bijbelstudies-bemoedigend/het-volmaakte-emotionele-leven-van-jezus.htm**](https://stichting-promise.nl/bijbelstudies-bemoedigend/het-volmaakte-emotionele-leven-van-jezus.htm)
* Zie verder de vele artikelen van dr. Jim Wilder op de website van Stichting Promise. [**https://stichting-promise.nl/jim-wilder**](https://stichting-promise.nl/jim-wilder)
* Lehman, Karl (2011). The Processing Pathway for Painful Experiences (De weg van verwerking  voor pijnlijke ervaringen). www.kclehman.com/download.php?doc=131
* Lehman, Karl (2011). *Outsmarting Yourself (Jezelf te slim af zijn)*. Libertyville: The Joy Books (ISBN 978-0-9834546-9-4)
* [**https://stichting-promise.nl/jim-wilder/tien-belangrijke-vaardigheden-van-therapeuten-dl-1-en-2.**](https://stichting-promise.nl/jim-wilder/tien-belangrijke-vaardigheden-van-therapeuten-dl-1-en-2.htm)