

E-BOOK

Terug naar jezelf

*Terug naar jezelf.
Effecten van geestelijke manipulatie.*

Door Tineke Balder – de Geest

Waarom ik dit schrijf

In mijn praktijk ontmoet ik mensen die, zoals ze dat zelf vaak zeggen, het gevoel hebben zichzelf zijn kwijtgeraakt. Grenzen aangeven is moeilijk geworden, ze weten eigenlijk niet meer wat ze écht willen en maken liever de ander gelukkig dan zichzelf.

De verbinding met hun innerlijke kompas is op de achtergrond geraakt. Vaak hebben ze geleefd in een omgeving waar weinig ruimte was voor hun eigen beleving, hun twijfels of hun grenzen. In zulke omstandigheden wordt aanpassen sneller veilig dan voelen of uitspreken wat er werkelijk in hen omgaat.

Voor sommigen speelde dit vooral in het gezin van herkomst, voor anderen binnen een geloofsgemeenschap. Vaak is het een combinatie van beide. Wat deze mensen gemeen hebben, is dat ze ergens onderweg het vertrouwen in zichzelf zijn kwijtgeraakt in hun gevoel, hun denken en hun lichaam.

Ik weet vanuit ervaring hoe diep dat kan ingrijpen en ik weet ook dat herstel mogelijk is.

Mijn missie is om vrouwen weer te laten ontdekken dat God jou ziet, zodat je vrijuit kunt spreken, op mag staan in wie je bent, en vol vertrouwen jouw eigen relatie met Hem kunt bouwen.

Niet om iets of iemand te veroordelen, maar om te verhelderen zodat er ruimte kan ontstaan voor begrip, zachtheid en herstel. Het is niet jouw schuld.

In dit e-book wil ik woorden geven aan wat geestelijke manipulatie en machtsmisbruik met je kan doen en je laten weten dat er een weg van herstel is zodat je weer stap voor stap weer terug kan komen bij jezelf, in je lichaam, en in je relatie met God.

Terug naar jezelf, weer vertrouwen in wat je denkt en voelt.

Persoonlijk

Dankjewel voor de interesse in mijn e-book.

Mijn naam is Tineke Balder – de Geest, psychosociaal –en lichaamsgericht (trauma) therapeut. Met mijn christelijke achtergrond en jarenlang gewerkt te hebben binnen verschillende organisaties, ben ik naast professional ook ervaringsdeskundige.

Mijn ouders namen me als kind mee naar de Volle Evangelie Gemeente in het centrum van Amsterdam. Door de jaren heen groeide mijn verlangen om God te dienen. En nog steeds geloof ik met heel mijn hart in de God van Abraham, Isaak en Jakob, in de God van de Bijbel. Gek genoeg voelt het alsof ik dat er even bij moet zeggen, alsof ik wil voorkomen dat je denkt dat ik niet meer geloof. En juist dat gevoel zegt eigenlijk alles over waar dit boek over gaat.

Diep vanbinnen is er nog steeds een stemmetje dat fluistert:

“Misschien heb ik het verkeerd gezien”

of:

“Straks denken mensen dat ik me bezighoud met dingen die niet van God zijn.”

Ja, dat klinkt heftig en dat is het ook.

Door de jaren heen heb ik voor verschillende organisaties gewerkt, in binnen- en buitenland. Ik heb veel moois meegemaakt, maar heb me ook in situaties bevonden waarin iets in mij begon te wringen. Soms hield ik mijn mond, omdat andere mensen zich wel konden vinden in wat er gebeurde. En als ik er toch iets over zei, kreeg ik de vraag of ik twijfelde aan God of aan zijn boodschap of aan de leider die door Hem was aangesteld.

Laatst stelde een cliënt aan mij de vraag: *“Mag ik denken wat ik denk en voelen wat ik voel?”*
Ik herkende haar twijfel van binnenuit.

In de afgelopen jaren ben ik op zoek gegaan en wat heb ik geworsteld. Maar ook: wat ben ik dankbaar voor de mensen die op mijn pad kwamen en mij hielpen om weer te vertrouwen op mijn eigen gevoelens en gedachten. Ik ben mijn geloof niet kwijtgeraakt.

Natuurlijk heb ik getwijfeld, maar ik ontdekte vooral dat ik niet meer durfde te vertrouwen op mijn eigen gevoel. Mag ik denken wat ik denk? Mag ik voelen wat ik voel?

Het lied van **Elise Mannah** (met toestemming overgenomen), Schild, raakte mij in deze periode diep, het leek alsof het over mij ging:

SCHILD

het schild van geloof
ik droeg het met trots
met heilige zekerheid
maar na jaren raakte ik dat kwijt
twijfel sloop naar binnen
maar dat mocht toch niet?
ik verschool me achter het schild
en zong weer vroom een lied

het schild van geloof
ik draag het al lang
maar vandaag leg ik het neer
dat lijkt me wel zo eerlijk naar u, heer
nu stel ik mijn vragen
is daar ruimte voor
nu ga ik op onderzoek uit
met open oog en oor

het schild van geloof
ligt nu op de grond
niks waar ik me achter verstop
dat maakt me kwetsbaar, maar lucht me ook op
wilt U nu geduldig
zelf mijn schild zijn, Heer
'mijn schild en de betrouwe' enzo
'verlaat mij nimmermeer'

In dit e-book wil ik woorden geven aan wat geestelijke manipulatie met je kan doen en je laten weten dat er een weg is van herstel, stap voor stap weer terug naar jezelf en in je relatie met God.



HAGAR

De God die mij ziet

Voordat ik verder ga, wil ik je meenemen naar het verhaal van **Hagar**. Hagar is een slavin van Sarah de vrouw van Abraham.

Hagar is de eerste vrouw in de Bijbel van wie we lezen dat ze te maken kreeg met machtsmisbruik. Hagar was ver van haar familie en geboorteland. Jarenlang bleef Sarah kinderloos, terwijl God Abraham een groot nageslacht had beloofd. Uiteindelijk stelde Sarah aan Abraham dat Abraham een kind zou verwekken bij Hagar.

Maar zodra Hagar zwanger werd, veranderde de sfeer. Sarah werd jaloers en stuurde haar weg de woestijn in. Daar, midden in de woestijn, zwanger, alleen en uitgeput openbaart God zich aan haar als **El Roi**, *de God die mij ziet*.

Dat is voor mij een kern van hoop: God ziet.

Hij ziet waar je vandaan komt, wat je hebt meegemaakt, en hoe ver je bij jezelf bent weg geraakt.

In Jesaja 43:1 staat: *“Ik heb je bij je naam geroepen, je bent van Mij.”*

Woorden die laten weten dat je nooit onzichtbaar bent geweest, wat er ook is gebeurd en hoe ver je ook bij zelf bent weggegaan.

Als je jezelf kwijtraakt

Soms ontmoet je iemand die iets zegt waardoor er vanbinnen een kwartje valt. Een zin die blijft hangen, omdat hij iets raakt wat diep vanbinnen al leefde. Je merkt dat je luistert, dat je hart zich opent, dat de woorden van die ander betekenis krijgen in jouw leven.

Dat is wat in de psychologie epistemic trust wordt genoemd, het vermogen om de wijsheid van een ander toe te laten, erop te vertrouwen dat het klopt en iets goeds in jou wil wakker maken. Of, anders gezegd: het is dat diepe besef dat de ander iets van jou ziet wat waar is.

Hoe vertrouwen groeit

Als kind leer je dit van je ouders of verzorgers. Wanneer een ouder je troost en zegt: “*Het doet pijn, maar het gaat zo weer over,*” en dat klopt met wat je voelt, groeit er iets van binnen. Je leert: *ik mag voelen wat ik voel, en ik kan iemand anders vertrouwen.*

Zo ontstaat een gezonde balans. Je vertrouwt op jezelf, en je kunt ontvangen van de ander. Vanuit die veilige basis groeit je identiteit, je innerlijk kompas, je zelfvertrouwen, je vermogen om liefde te geven én te ontvangen. God heeft ons zo gemaakt: om te leven in verbinding. Om te mogen voelen, denken en groeien in relatie tot de ander en tot Hem.

Wat er mis kan gaan

Maar soms gebeurt er iets anders. Je leert je dat wat jij voelt niet klopt, of dat jouw gedachten niet betrouwbaar zijn. Soms wordt dat aan je verteld en soms zegt alleen een kritische blik al meer dan woorden. Je leert onbewust dat het veiliger is om te doen wat anderen verwachten dan om eerlijk te zijn over wat er in je leeft.

Wanneer je als kind niet regelmatig bevestigd wordt, raak je dat innerlijke kompas kwijt. Je voelt wel iets, maar denkt: “*Misschien zie ik het verkeerd.*” Langzaam maar zeker verdwijnt het vertrouwen in je eigen waarneming.

Herkenbare momenten

- Je stelt een vraag, en iemand zegt: “*Doe niet zo moeilijk.*”
- In een geloofsgemeenschap stel je een oprechte vraag, en iemand vraagt of je nu twijfelt aan God.
- Omdat anderen zwijgen, over iets waar jij twijfels bij hebt, denk je dat jij het niet goed ziet.
- Je voelt verdriet of angst, maar iemand zegt: “*Dat hoeft niet, want God is erbij.*”

De boodschap die blijft hangen is: *mijn gevoel mag er niet zijn/ de ander weet het beter.*
En als dat vaak genoeg gebeurt, raak je jezelf langzaam kwijt.

Toch zit er iets onverwoestbaars in ons, hoe diep je vertrouwen ook beschadigd is, ergens binnenin leeft nog altijd het innerlijk weten: er klopt iets niet. Vaak hebben we geen woorden maar we weten dat het niet klopt.

De eerste stap begint bij het besef dat ieder mens (en dus ook jij) recht heeft om zelf te voelen en te denken. Niemand hoeft te bevestigen dat wat jij voelt klopt. Je hoeft je niet aan te passen als jij dat niet wilt.

Vragen om bij stil te staan

- Herken je momenten waarop je bent gaan twijfelen aan wat jij voelt of denkt?
- In welke situaties luister jij sneller naar anderen dan naar jezelf?
- Wat heb jij geleerd over het uiten van je gevoelens en vragen?
- Ken je dat gevoel/gedachte dat er iets niet klopt maar dat je vinger er niet op kunt leggen?



Geestelijke manipulatie: hoe het werkt?

Geestelijke manipulatie begint zelden als duidelijk zichtbaar niet goed. Vaak voelt het in het begin juist goed. Je vindt een gemeenschap waar mensen elkaar kennen, waar iemand met overtuiging spreekt, waar warmte en duidelijkheid is. Je hoort erbij. Je voelt je gezien. Misschien ervaar je zelfs iets van thuiskomen.

Sommigen groeien op in zo'n omgeving dan voelt het vertrouwd, het hoort bij het leven. Anderen sluiten zich er later bij aan, op zoek naar richting, houvast of geloofsverdieping. En daar is niets mis mee. We verlangen allemaal naar verbinding, naar een plek waar we gezien en geliefd zijn.

Maar soms, zonder dat je het doorhebt, verschuift er iets. Je merkt dat je niet meer zo vrij bent in wat je zegt of denkt. Je begint te twijfelen aan wat je voelt. Je weegt je woorden af, uit angst dat het verkeerd begrepen wordt. En ongemerkt raak je verder verwijderd van je eigen mening.

De subtiele verschuiving

Geestelijke manipulatie gaat zelden met harde hand. Vaak is het subtiel, bijna ongrijpbaar. Een blik die je klein maakt. Een zin die schuld oproept. Een sfeer waarin jij meer bezig bent met wat anderen vinden dan met wat er in jou leeft.

Niet elke gemeenschap of leider werkt manipulatief, vaak zijn de bedoelingen oprecht. Maar er kan ongemerkt een cultuur ontstaan waarin mensen zichzelf verliezen, omdat ze denken dat gehoorzaamheid belangrijker is dan innerlijke waarheid of omdat we dat gewoon zo doen.

Wanneer dat gebeurt, verliest geloof zijn adem. Dan raakt wat bedoeld was als bevrijdend, verstikkend.

Signalen van vervreemding

Misschien herken je iets van deze gedachtes of gevoel:

- Je denkt vaak: "Zou ik het mis hebben?"
- Je voelt spanning in je lichaam, maar je schuift het weg.
- Je zegt "amen" terwijl iets in jou eigenlijk "nee" fluistert.
- Je probeert de vrede te bewaren, ook als dat ten koste gaat van jezelf.

Het zijn subtiele, maar duidelijke signalen dat je langzaam verder van jezelf verwijderd raakt. De stem van de ander lijkt betrouwbaarder dan die van jou.

Waarom dit zo ingrijpend is

Wanneer je het contact met jezelf kwijtraakt, verlies je het fundament waarop je normaal vertrouwt: je gevoel, je gedachten, de signalen van je lichaam.

Je leert die signalen te negeren. De spanning in je buik, het vastzitten van je adem, de druk op je borst je neemt dit meer serieus, omdat je denkt dat ze niet geestelijk genoeg zijn. Maar juist daar spreekt de waarheid vanbinnen noem het je onderbuikgevoel of intuïtie.

Veel mensen merken dat ze voortdurend “aan” staan, ze zijn alert, gespannen, moe zonder precies te weten waarom. Anderen voelen juist weinig meer: alsof er een laag tussen hen zelf en hun gevoel ligt. Je lijf probeert te beschermen wat te pijnlijk was om te voelen. Zonder dat contact met je lichaam raak je ook de verbinding met je hart kwijt. Je voelt je onzeker, kwetsbaar, soms leeg. Alsof je niet meer weet wie je bent, wat jij gelooft, of waar je op kunt bouwen.



God die mij ziet
Terug naar jezelf. Weer vertrouwen
krijgen in wat je voelt en denkt

De weg terug: weer leren vertrouwen op jezelf

Herstel is geen snelle route en is geen lijst met vaste stappen. Het is een weg, een weg van opnieuw leren luisteren, voelen en vertrouwen. Een weg waarin je lichaam, je geloof en je ziel weer op één lijn mogen komen.

Herstel begint met veiligheid

Veiligheid klinkt eenvoudig, maar voor veel mensen voelt het vreemd. Rust kan eerst onwennig zijn. Stilte kan leeg voelen. Je bent gewend geraakt aan alertheid: altijd opletten, inschatten, aanpassen. In therapie of begeleiding begint herstel niet alleen met praten over, maar met ervaren.

Ervaren dat je veilig bent. Dat je adem mag zakken. Dat je niet hoeft te vluchten of te bewijzen.

Het gebeurt in kleine momenten:
een schouder die ontspant,
een traan die eindelijk mag komen,
een ademhaling die weer stroomt.

Dat zijn tekenen van leven. Van vertrouwen dat langzaam terugkeert.

Het lichaam als richtingaanwijzer

Je lichaam is geen tegenstander van je geloof. Het is een geschenk, een instrument van God zelf. Hij heeft ons zo gemaakt dat lichaam, ziel en geest samenwerken. De Bijbel zegt dat ons lichaam de tempel is van de Heilige Geest. (1 Korintiërs 6:19–20)

Je mag leren luisteren naar de signalen van spanning of vermoeidheid en weten dat het er gewoon mag zijn omdat het er is. Je mag leren dat je lichaam laat weten waar jouw grenzen liggen, en dat je die kunt aangeven zonder het contact met de ander te verliezen.

Soms begint dat met iets eenvoudigs: stilstaan, ademhalen, je voeten voelen op de grond. Met compassie naar jezelf ervaren wat je voelt.

Vertrouwen groeit in verbinding

We leren niet in ons eentje om weer te vertrouwen. Vertrouwen groeit in relatie. Met iemand die luistert zonder oordeel, die niet schrikt van stilte of van pijn. Dat kan in therapie zijn, maar ook in een vriendschap of geloofsrelatie. Waar liefde en ruimte is, kan iets in jou weer tot rust komen. Je ervaart: ik mag bestaan zoals ik ben. En juist daar, in die veilige ruimte, groeit iets van binnenuit. Rust. Stevigheid.

*Een innerlijk weten: mijn waarneming klopt en ik mag daarop vertrouwen.
Ook al heb je misschien geen woorden.*

De weg van hoofd naar hart

In het westen leven vooral vanuit het hoofd geleefd. Ik denk, dus ik besta (Descartes). Nadenken, begrijpen, verklaren, analyseren, het geeft ons controle, vooral wanneer het niet gaat als we hadden verwacht.

Herstel betekent niet dat je moet stoppen met denken, maar dat voelen en denken elkaar weer mogen ontmoeten. Wanneer hoofd, hart en lichaam samenwerken, ontstaat er veerkracht en ben je niet meer afhankelijk van wat anderen vinden.

Terug naar jezelf

De weg terug is zelden recht. Er zijn momenten van helderheid en momenten van verwarring. Maar elke keer dat je eerlijk luistert naar wat er vanbinnen leeft, kom je een stukje dichterbij jezelf. Langzaam ontstaat er meer ruimte, voor adem, voor rust en voor vrijheid.

Je gaat leren om opnieuw te vertrouwen, in wat je voelt, in wat je denkt, en in wie jij bent.

SLOTWOORD

Je bent welkom

Misschien heb je tijdens het lezen iets herkend. Een gevoel, een situatie, een herinnering. Misschien herken je iets van Hagar, die daar in de woestijn hoorde: *“Ik ben de God die jou ziet.”* Want ook jij wordt gezien, je mag terug naar jezelf en bij Hem die jou al die tijd niet uit het oog heeft verloren.

Misschien besef je dat je jarenlang vooral hebt geprobeerd om het goed te doen, om niet lastig te zijn, om erbij te horen. En dat je daarbij stukje bij beetje jezelf bent kwijtgeraakt. Weet dan: je bent niet de enige. En er is niets mis met jou.

Wat ooit een manier was om te overleven, mag nu langzaam plaatsmaken voor leven. Je mag weer leren luisteren naar je lichaam, naar wat waar is voor jou. Je mag opnieuw leren voelen dat jouw stem ertoe doet.

Vragen

Heb je vragen of opmerkingen, neem dan gerust contact met mij op:

Website: tinekebalder.nl

Email: info@tinekebalder.nl

Tel: [06 40 20 44 41](tel:0640204441)