

# Pastorale stappen

In de pastorale hulpverlening voor jongeren kan gebruik worden gemaakt van het pastorale stappenplan op deze Website:

[www.pastoralehulpverleningjongeren.nl](http://www.pastoralehulpverleningjongeren.nl).

Copyright: Jongerenpastoraat Jan A. Baaijens

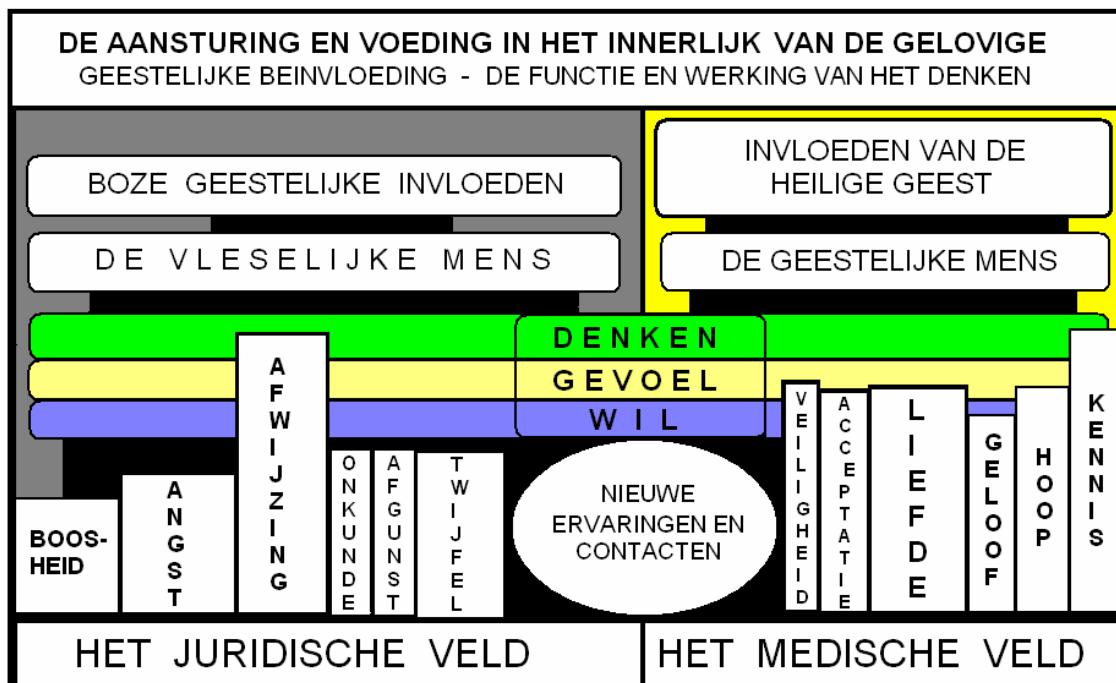
## Stap 1. Positiebepaling

De eerste stap bestaat uit de positiebepaling van de persoon waaraan geestelijke hulp wordt geboden. We moeten samen ontdekken hoe de geestelijke conditie is. Dit wordt het startpunt van de hulpverlening. Als er geen goede analyse is, kan iemand met problemen of gebreken niet effectief worden geholpen.

### Ontdekking van gevoelens

Het gaat er bij deze vorm van geestelijke hulpverlening om, dat we samen met de jongere (en ook oudere) ontdekken waar de pijnplekken zijn en waar het gemis wordt ervaren.

Het begint meestal met afwijzing, met de daaruit voortkomende gevoelens van onveiligheid. De gevolgen zijn meetbaar in gevoelens van boosheid, afgunst, twijfel en angst. Deze geestelijke zaken worden als een negatieve stuwkracht opgebouwd in het historisch record van het denken. Onze gevoelens en ons denken geven sturing aan onze wil. Dit is bepalend voor de wilskracht en de keuzes die we maken. Op de volgende afbeelding zie je hoe het historisch record van het denken is ontwikkeld in het innerlijk van een gelovige.



In het 'grijze denkveld' van zijn oude vleselijke mens proberen nog steeds de boze geesten (demonen) via zijn gedachten te infiltreren. Via de geestelijke nieuwe mens wordt hij door de heilige Geest geïnspireerd en gevoed. Het opgebouwde record van gevoelens heeft een grote sturende invloed op het denken en de wil. Bij nieuwe contacten en ervaringen blijven negatieve gevoelens een rol spelen in het geestelijk leven. Je ziet dit uitgebeeld in de afbeelding. Dit kan leiden tot agressie, depressie en dwangmatigheid. Op deze zwakke en beschadigde plekken kunnen de geestelijke boosheden in de lucht (Efeze 6:12) als parasieten de kwalen verergeren en het leven verder verzuren.

## Positieve voeding vanuit het Evangelie

Aan de onderkant van de afbeelding zie je de aanduidingen voor het grijze en gele denkveld, namelijk het juridische (wettische) en medische veld. Het juridische veld heeft te maken met 'gedachten over vergelding voor geleden onrecht'. Het medische veld is helpend en helend en vloeit voor uit het Evangelie van Jezus Christus. Je vindt de principes van het medische denkveld in het Nieuwe Testament, vooral in de woorden van Jezus (denk aan de Bergrede) en in de pastorale richtlijnen in de zendbrieven.

Het is belangrijk dat we ons juridische, wettische denkveld zoveel mogelijk negeren en niet voeden, maar dat we ons juist laten voeden via en vanuit het medische (gele) denkveld. Dit principe komt steeds weer terug in de pastorale cursus.

## Herkenning en herstel

Emotionele beschadigingen, pijnlijke herinneringen, negatief denken en occulte infiltratie dienen te worden herkend. Ze moeten aan het licht worden gebracht. Door het Licht der wereld kan de duisternis in ons leven worden verdreven. Het geloof in onze machtige Heiland verbindt ons aan de hemelse Geneesheer (Arts), die onze ziekten en zwakheden kent en liefdevol geneest. Hij geeft ons (weer) geestelijke gezondheid en innerlijke kracht en vernieuwt onze jeugd. Ik weet uit ervaring wat het is om door de genade van God, op het gebed, weer nieuwe kracht en herstel te ontvangen. Als je het ook mag ontvangen, kun je ook met dankbaarheid en blijdschap getuigen:

'Loof de HEERE, mijn ziel, en al wat in mij is, Zijn heilige Naam. Loof de HEERE, mijn ziel, en vergeet niet een van Zijn weldaden. Die al uw ongerechtigheid vergeeft, Die al uw ziekten geneest, Die uw leven verlost van het verderf, Die u kroont met goedertierenheid en barmhartigheid, Die uw mond verzadigt met het goede, uw jeugd vernieuwt als van een arend' (Ps.103:1-5).

## Innerlijke vernieuwing en genezing door Jezus

Er is innerlijke vernieuwing en genezing mogelijk. Hier wil ik je in deze pastorale cursus stap voor stap op wijzen. Op deze reis naar geestelijk herstel is Gods Woord onze reisgids. In de Bijbel vinden we principes en richtlijnen die we moeten ontdekken en opvolgen. Door Woord en Geest worden we geleid. De heilige Geest neemt het uit Jezus en verkondigt het ons. Zie dan op Jezus voor vergeving, reiniging en genezing! Hij is de Leeuw uit de stam van Juda en het Lam van God. Hij kan de boze machten uit ons leven verdrijven en onze ziekten genezen. Kun je het gelovig zeggen: 'Voorwaar, onze ziekten heeft Hij op Zich genomen, ons leed heeft Hij gedragen' (Jes.53:4). Dwalende schapen keerden zich gelovig tot Jezus en

hebben getuigd: 'Door Zijn striemen is er voor ons genezing gekomen' (Jes.53:5).  
Lees Jes.53 maar eens goed door voor jezelf en zie daarin hoe en bij Wie de redding en genezing is te vinden.

In het pastorale stappenplan gaan we samen op weg naar de goede Herder!

## Pastorale vragenlijst

# Stap 1

# Positiebepaling

Voor de persoonlijke begeleiding van een jongere

De volgende vragenlijst (zonder streepjes voor de antwoorden) is geschikt voor persoonlijke begeleiding van een jongere door een hulpverlener, mentor of mentrix, vertrouwenspersoon of pastoraal werker. Zij kunnen naar aanleiding van de antwoorden samen de positie bepalen, waarna begeleiding en hulpverlening kan volgen. Er kan in het vervolg dan ook worden gewerkt met de grijze en gele velden.

## Persoonlijke meerkeuzevragen

De positiebepaling voor jezelf

**Als jouw antwoord niet bij A, B of C zit, moet je bij D een eigen antwoord invullen. Je mag bij D ook een aanvulling geven: vul dit dan naast A, B of C in.**

1. Durf jij je gevoelens wel te uiten?
  - A. Daar heb ik zelfs in een groep christelijke jongeren geen moeite mee.
  - B. Alleen bij enkele personen die ik echt vertrouw.
  - C. Ik doe dat liever niet.
  - D. ...

2. Vind je het fijn om je gevoelens met een ander te delen?
  - A. Nee, want dat vind ik niet zo veilig.
  - B. Nee, want niemand hoeft te weten hoe ik mij voel.
  - C. Ja, want dat kan fijn en bemoedigend zijn voor jezelf en anderen.
  - D. ...
  
3. Ben je bang dat iemand misbruik zal maken van jouw openheid over jezelf?
  - A. Nee hoor, waarom zou iemand dat doen?
  - B. Dat doet mij niets. Ik ben daar niet bang voor.
  - C. Daar ben ik wel bang voor. Ik heb al meer gezien dat dit gebeurde.
  - D. ...
  
4. Ben je voorzichtiger geworden om jezelf zo persoonlijk te uiten? Waarom?
  - A. Ja, omdat ik er meer dan eens bedrogen mee ben uitgekomen.
  - B. Juist niet. Ik durf mezelf meer open te stellen dan vroeger.
  - C. Ik vind het nu moeilijker, omdat ik onzekerder over mezelf ben geworden.
  - D. ...
  
5. Heb jij mensen die je echt durft te vertrouwen?
  - A. Ja, ik heb er één of meer, waar ik bijna alles aan durf te vertellen.
  - B. Ik blijf op mijn hoede en ga er voorzichtig mee om. Je weet maar nooit.
  - C. Alleen als het echt moet zal ik iemand in vertrouwen nemen.
  - D. ...
  
6. Is het eigenlijk wel nodig om met iemand over jouw gevoelens te praten?
  - A. Ik heb er geen behoefte aan en heb het tot nu toe zelf kunnen oplossen.
  - B. Het is nergens voor nodig. Ik heb geen problemen.
  - C. Ik heb er wel behoefte aan. Op geestelijk gebied kom ik er alleen niet uit.
  - D. ...
  
7. Heb jij belangrijke vragen op geestelijk gebied?
  - A. Zeker wel. Ik zit er behoorlijk mee.
  - B. Ja, maar ik durf er bijna niet met anderen over te praten.
  - C. Min of meer, maar ik wil het eerst nog voor mezelf uitzoeken.
  - D. ...
  
8. Voel jij je wel begrepen?
  - A. Thuis wel, maar op school niet zo.
  - B. Op school wel, maar thuis niet zo.
  - C. Ik voel me wel begrepen. Ze nemen me serieus.
  - D. ...
  
9. Word je wel geaccepteerd?
  - A. Ik lig eigenlijk wel buiten de groep. Enkelingen trekken met mij op.
  - B. Ze vinden me aardig. Ik hoor er gewoon bij.
  - C. Ik word genegeerd en ook wel gepest.
  - D. ...

10. Ben je tevreden over jezelf?
  - A. Ik ben ontevreden over mezelf.
  - B. Ik ben inderdaad tevreden over mezelf. Ik hoef niet anders te zijn.
  - C. Ik mag eigenlijk niet klagen, maar het kan wel beter.
  - D. ...
  
11. Voel je jezelf in veel zaken minder bekwaam dan leeftijdsgenoten?
  - A. Nee hoor. Ik kan goed meekomen.
  - B. Dat klopt. Het lukt me minder dan anderen.
  - C. Ik maak me daar zorgen over en wordt er nogal eens zenuwachtig van.
  - D. ...
  
12. Hoe zie jij jezelf?
  - A. Negatief
  - B. Positief
  - C. Daar denk ik niet over na.
  - D. ...
  
13. Waarin voel jij je onzeker?
  - A. In veel zaken die op mij afkomen.
  - B. In zaken waarover ik geen controle kan uitoefenen.
  - C. Als iemand macht over mij uitoefent en mij onder druk zet.
  - D. ...
  
14. Voel jij je wel eens onveilig?
  - A. Ik heb me vaak onveilig gevoeld, maar nu gaat het beter.
  - B. Als ik me bedreigd voel, vlucht ik biddend tot God.
  - C. Gelukkig heb ik daar weinig last van.
  - D. ...
  
15. Wat vind je bedreigend?
  - A. Als anderen me kwetsen en pijn willen doen.
  - B. Als ik buitengesloten word en ze me afwijzen.
  - C. Als ik de controle verlies en mijn toekomst onzeker wordt.
  - D. ...
  
16. Waarom vind je afwijzing zo erg?
  - A. Ik word daar heel eenzaam en verdrietig van.
  - B. Ik wil er graag bijhoren en geliefd zijn.
  - C. Ik kan er niet tegen als iemand een hekel aan mij heeft.
  - D. ...
  
17. Waarom zouden ze jou afwijzen?
  - A. Omdat ik niet mee kan doen in de harde en verkeerde dingen.
  - B. Omdat ik niet vlot, knap en grappig genoeg ben.
  - C. Omdat ze een hekel aan me hebben, om hoe ik ben.
  - D. ...

18. Waarom zit je er mee als maar enkele mensen jou niet accepteren?
- A. Omdat dat juist de mensen zijn waar ik bij wil horen.
  - B. Omdat ik van hen afhankelijk ben.
  - C. Omdat ze me zo weten te treffen, dat mijn leven erdoor verzuurd wordt.
  - D. ...
19. Wat doe je als mensen je pijn hebben gedaan?
- A. Ik wil dit niet laten merken en houd me aan de buitenkant groot.
  - B. Ik kan ze moeilijk of niet vergeven en heb last van haatgevoelens.
  - C. Ik voel boosheid en heb de neiging om wraak te nemen.
  - D. ...
20. Waar kun jij je boos over maken?
- A. Over wat anderen mij aandoen.
  - B. Over het feit dat anderen mij niet (willen) begrijpen.
  - C. Ik maak me weinig of niet boos. Je schiet er niets mee op.
  - D. ...
21. Kun jij je moeilijk over boosheid heen zetten als je diep bent gekwetst?
- A. Dat is inderdaad moeilijk voor mij.
  - B. Ik probeer het te vergeten, maar het blijft me bezig houden.
  - C. Omdat ik het niet kan vergeven, blijf ik boos.
  - D. ...
22. Ben je door pijnlijke ervaringen sneller boos of bang?
- A. Ik ben het meeste bang over wat ik verder mee zal maken.
  - B. Ik ben bang dat het uitkomt en het erger zal worden.
  - C. Door machteloze woede komt er ook wel angst.
  - D. ...
23. Hoe wil jij de controle bewaren bij pijnlijke ervaringen?
- A. Ik moet mezelf in de hand zien te houden, anders gaat het mis.
  - B. Ik probeer het zelf te overwinnen. Niemand mag het weten.
  - C. Ik geef het biddend uit handen bij God. Hij kan wonderen doen.
  - D. ...
24. Moet jij per se zelf de controle bewaren?
- A. Ja, want een ander weet niet wat ik voel en aankan.
  - B. Ja, want een ander begrijpt me niet goed genoeg. Het is te complex.
  - C. Nee, maar ik weet niet hoe het anders moet. Wie helpt mij?
  - D. ...
25. Twijfel je aan de goede bedoelingen van hulpverleners?
- A. Als alles wordt opgerakeld, heb ik nog meer problemen.
  - B. Als het uitkomt, val ik iemand af waar ik van houd.
  - C. Ik twijfel, of ze er wel genoeg moeite voor zullen doen.
  - D. ...

26. Heb je last van twijfel?
- A. Vaak.
  - B. Alleen op het gebied van het christelijk geloof
  - C. Ik ben daar niet mee bezig. Ik zie wel wat er komt.
  - D. ...
27. Maak jij jezelf veel zorgen?
- A. Ik ben eigenlijk te bezorgd.
  - B. Ik maak me weinig zorgen en laat problemen gewoon van me afglijden.
  - C. Ik wil geen fouten meer maken. Ik kan niet tegen nog meer problemen.
  - D. ...
28. Wat maakt jou het meest angstig?
- A. Een dreigende, onzekere toekomst.
  - B. De straf van God over mijn zonden
  - C. Om buitengesloten te worden nu en later.
  - D. ...
29. Ben je wel eens depressief?
- A. Ik heb vaak depressieve gedachten.
  - B. Ik ben bijna nooit depressief.
  - C. Ik probeer zaken te vergeten waardoor ik depressief kan worden.
  - D. ...
30. Op wie kun je jaloers worden?
- A. Op sommige jongeren die steeds maar weer succes hebben.
  - B. Op jongeren die populair zijn
  - C. Op jongeren die meer aandacht krijgen dan ik.
  - D. ...
31. Heb je last van afgunst (jaloersheid)?
- A. Eigenlijk te veel, maar je komt er moeilijk van af.
  - B. Dat komt omdat ik teveel wordt weggezet.
  - C. Ik kan er niet tegen dat een ander over mijn rug omhoog gaat.
  - D. ...
32. Waarom wil je graag aandacht hebben?
- A. Omdat ik me vaak eenzaam en verlaten voel.
  - B. Omdat ik mijn problemen alleen niet aan kan.
  - C. Omdat ik niet zonder liefde kan.
  - D. ...
33. Waarom is liefde zo belangrijk voor jou?
- A. Omdat ik dat veel heb gemist in mijn leven.
  - B. Omdat ik graag een ander wil liefhebben.
  - C. Omdat ik zoek naar een hoger geluk.
  - D. ...

34. Wil je een ander graag helpen en gelukkig maken?  
A. Daarvoor ben ik zelf nog te ongelukkig.  
B. Ik wil zodoende graag een ander geven wat ik zelf zo heb gemist.  
C. Ik vind het heerlijk als ik een ander gelukkig mag maken.  
D. ...
35. Waardoor word je gemotiveerd om lief te hebben?  
A. Dat zit gewoon in me.  
B. De liefde van Jezus motiveert me.  
C. Ik hoop dat ik zal veranderen, om dit te kunnen.  
D. ...
36. Wat denk je van de liefde van Jezus Christus?  
A. Daar word ik innerlijk warm en gelukkig van.  
B. Daar verlang ik naar.  
C. Ik weet nog niet wat dit werkelijk inhoudt.  
D. ...
37. Geloof je wel in je eigen mogelijkheden?  
A. Eigenlijk niet veel.  
B. Ik denk dat ik hierdoor wel veel kan bereiken.  
C. Ik heb last van minderwaardigheidsgevoelens.  
D. ...
38. Geloof jij dat je in de hemel zult komen?  
A. Ik hoop dat ik hiertoe uitverkoren ben.  
B. Ik kan niet geloven dat ik verloren zal gaan.  
C. Door mijn geloof in Jezus Christus zal ik daar komen.  
D. ...
39. Waar grondt jij jouw persoonlijk geloof in Jezus op?  
A. Op de genade en liefde van God in mijn leven.  
B. Op de beloften van God en de liefde van Jezus tot mij.  
C. Op mijn verlangen naar redding en Gods beloften voor zoekers.  
D. ...
40. Welke hoop heb jij?  
A. Ik heb teveel last van hopeloze gedachten om echt te kunnen hopen.  
B. Een sterke hoop in een goede toekomst, door Gods genade.  
C. Ik leef tussen hoop en vrees.  
D. ...
41. Wat denk je van de fouten die je hebt gemaakt in de omgang met anderen?  
A. Daar is helaas niets meer aan te doen. Ik probeer ze niet meer te maken.  
B. Ik baal daar van, omdat ik ook daardoor problemen heb gekregen.  
C. Ik vind het erg voor hen die ik pijn heb gedaan en wil het weer goed maken.  
D. ...



42. Heb je wel goed gereageerd op het negatieve gedrag van anderen naar jou toe?
- A. Ik kan daar niet tegen en heb meestal negatief terug gereageerd.
  - B. Ik probeerde meestal positief te blijven en ze niet te kwetsen.
  - C. Ik heb er last van dat ik vaak niet goed voor kwaad heb vergolden.
  - D. ...
43. Heb je naar God toe ook last van je zonden en verkeerde reacties?
- A. Ja, ik heb er God en mensen verdriet mee aangedaan.
  - B. Ik vind het erg omdat ik mezelf hiermee schade heb berokkend.
  - C. Ik blijf met de lasten zitten en wil graag dat het weer goed komt.
  - D. ...
44. Hoe zie jij jezelf na zulke mislukkingen?
- A. Ik zie mezelf als een mislukking, terwijl ik mezelf moeilijk kan veranderen.
  - B. Ik heb een laag zelfbeeld, wat verergerd is door al die vernederingen.
  - C. Ik zie dat ik pech heb gehad, maar ik heb wel moed, dat het goed komt.
  - D. ...
45. Denk je dat het nog goed kan komen met jou?
- A. Waarom niet? Als God ingrijpt, komt het zeker in orde met mij.
  - B. Ik zie dit niet zo snel gebeuren. Ik ben bang voor de toekomst.
  - C. Ik klamp mij gelovig vast aan God. Hij zal mij niet in de steek laten.
  - D. ...
46. Wat wil je nog leren over jouw emotionele leven?
- A. Daar is weinig meer over te weten.
  - B. Wat kan ik daarmee bereiken? Je moet er niet teveel over nadenken.
  - C. Ik wil daar wel meer over weten, om er beter mee om te kunnen gaan.
  - D. ...
47. Wil je meer inzicht krijgen in de geestelijke principes?
- A. Als ze vanuit de Bijbel worden aangereikt, wil ik dat wel.
  - B. Ik houd me daar liever niet mee bezig. Ik kijk naar wat ik zie.
  - C. Ik weet niet of dit wel goed voor mij is.
  - D. ...
48. Hoe kunnen jouw problemen worden opgelost?
- A. Ik zou het niet weten. Dat moet een ander maar voor mij oplossen.
  - B. Ik hoop dat de tijd mijn wonden zal helen.
  - C. Ik wil me laten helpen door God en mensen.
  - D. ...
49. Wat kan het geloof in God betekenen voor onze problemen?
- A. Door het geloof zie ik op de goede oplossingen die God aanreikt en geeft.
  - B. Ik wacht maar af of God het mij wil geven.
  - C. Ik hoop dat God mij nog uitkiest en wil helpen.
  - D. ...

50. Hoe kan de waarheid van Gods Woord jou ook vrijmaken van leugens?
- A. Als ik van nu af aan beter mijn best zal gaan doen en niet meer zal liegen.
  - B. Als ik mijn ellende nog meer zal kennen, om verlossing nodig te hebben.
  - C. Als ik me niet meer door leugens laat leiden, maar in de Waarheid geloof.
  - D. ...

## De betekenissen

Hieronder volgen voor de begeleider, hulpverlener of vertrouwenspersoon de betekenissen van de gevoelens en zaken bij de (gekozen) antwoorden. Hierdoor kunnen ze gemakkelijker de positie en ook de specifieke problemen bij de jongere herkennen. Er kan nog worden nagedacht over de juiste betekenissen in de situaties die spelen. Ook uit de zelf ingevulde antwoorden bij D kan daarbij veel goede informatie komen, dat een goed gesprek kan bevorderen.

### Lijst van gevoelens en zaken die horen bij de genummerde antwoorden

- 1A. geel: veiligheid
- 1B. grijs: angst
- 1C. grijs: angst

- 2A. grijs: angst
- 2B. grijs: angst
- 2C. geel: veiligheid

- 3A. geel: veiligheid
- 3B. geel: veiligheid
- 3C. grijs: angst

- 4A. grijs: angst
- 4B. geel: veiligheid
- 4C. grijs: angst

- 5A. geel: veiligheid
- 5B. grijs: angst
- 5C. grijs: angst

- 6A. geel: veiligheid
- 6B. geel: veiligheid

6C. grijs: angst

7A. grijs: angst

7B. grijs: angst

7C. grijs: twijfel

8A. grijs: afwijzing

8B. grijs: afwijzing

8C. geel: acceptatie

9A. grijs: afwijzing

9B. geel: acceptatie

9C. grijs: afwijzing

10A. grijs: afwijzing

10B. geel: acceptatie

10C. grijs: twijfel

11A. geel: acceptatie

11B. grijs: afwijzing

11C. grijs: afwijzing

12A. grijs: afwijzing

12B. geel: acceptatie

12C. grijs: onkunde

13A. grijs: veiligheid

13B. grijs: angst

13C. grijs: angst

14A. grijs: twijfel

14B. grijs: angst

14C. geel: veiligheid

15A. grijs: angst

15B. grijs: afwijzing

15C. grijs: angst

16A. grijs: afwijzing

16B. grijs: afwijzing

16C. grijs: afwijzing

17A. grijs: afwijzing  
17B. grijs: afwijzing  
17C. grijs: afwijzing

18A. grijs: afwijzing  
18B. grijs: angst  
18C. grijs: boosheid

19A. grijs: angst  
19B. grijs: boosheid  
19C. grijs: boosheid

20A. grijs: boosheid  
20B. grijs: boosheid  
20C. geel: acceptatie

21A. grijs: boosheid  
21B. grijs: boosheid  
21C. grijs: boosheid

22A. grijs: angst  
22B. grijs: angst  
22C. grijs: boosheid

23A. grijs: angst  
23B. grijs: angst  
23C. geel: hoop

24A. grijs: twijfel  
24B. grijs: twijfel  
24C. grijs: afwijzing

25A. grijs: angst  
25B. grijs: angst  
25C. grijs: twijfel

26A. grijs: twijfel  
26B. grijs: twijfel  
26C. grijs: onkunde

27A. grijs: angst  
27B. grijs: onkunde  
27C. grijs: angst

28A. grijs: angst  
28B. grijs: angst  
28C. grijs: afwijzing

29A. grijs: angst  
29B. geel: veiligheid  
29C. grijs: angst

30A. grijs: afgunst  
30B. grijs: afgunst  
30C. grijs: afgunst

31A. grijs: afgunst  
31B. grijs: afgunst  
31C. grijs: boosheid

32A. grijs: afwijzing  
32B. grijs: afwijzing  
32C. geel: liefde

33A. grijs: afwijzing  
33B. geel: liefde  
33C. geel: liefde

34A. grijs: afwijzing  
34B. geel: liefde  
34C. geel: liefde

35A. geel: liefde  
35B. geel: liefde  
35C. grijs: twijfel

36A. geel: geloof  
36B. geel: hoop  
36C. onkunde

37A. grijs: twijfel  
37B. geel: acceptatie  
37C. grijs: afwijzing

38A. grijs: twijfel  
38B. grijs: afwijzing

38C. geel: acceptatie

39A. geel: geloof

39B. geel: geloof

39C. geel: hoop

40A. grijs: twijfel

40B. geel: hoop

40C. grijs: twijfel

41A. grijs: spijt

41B. grijs: spijt

41C. geel: berouw

42A. grijs: boosheid

42B. geel: liefde

42C. geel: berouw

43A. geel: berouw

43B. grijs: spijt

43C. grijs: spijt

44A. grijs: afwijzing

44B. grijs: afwijzing

44C. geel: hoop

45A. geel: hoop

45B. grijs: angst

45C. geel: geloof

46A. grijs: onkunde

46B. grijs: onkunde

46C. geel: kennis

47A. geel: kennis

47B. grijs: onkunde

47C. grijs: onkunde

48A. grijs: onkunde

48B. grijs: onkunde

48C. geel: kennis

49A. geel: geloof

49B. grijs: onkunde  
49C. grijs: onkunde

50A. grijs: onkunde  
50B. grijs: onkunde  
50C. geel: kennis

\* Tel nu de aparte zaken en gevoelens op onder het kopje grijs en het kopje geel. Je kunt dan zien waar je veel en minder van hebt

- Bij het positieve gele denkveld horen: kennis, geloof, hoop, liefde, acceptatie, veiligheid en berouw.
- Bij het grijze negatieve denkveld horen: onkunde, twijfel, afwijzing, afgunst, angst, boosheid en spijt.

## Uitleg

Een geel antwoord ziet op een positief antwoord dat je voor jezelf hebt gegeven. Een grijs antwoord betekent een negatief antwoord naar jezelf toe. Ieder mens heeft negatieve en positieve ervaringen gehad. In de antwoorden komt uit hoe je jezelf ziet en wat je aan indrukken, ervaringen en inzichten hebt opgebouwd. Dat is jouw historisch record. Ieder mens heeft in zijn denken een juridische en medische kant.

**Vanuit het juridische veld denk je in termen van recht en vergelding.** Het is een wettisch veld, waarin je denkt: ik heb er recht op om goed te worden behandeld. Ik wil geen onrecht lijden, dat is niet eerlijk. Er moet recht worden gedaan. Het onrecht van de misdadigers moet worden vergolden en gestraft.

In het Oude Testament en vooral in de Psalmen komen we dit denken tegen. David vraagt meerdere malen aan God: 'Doe mij recht.' (Zie dit in Ps.26:1, 35:24, 43:1.) Hij wil op meerdere plaatsen recht worden gedaan tegenover het onrecht dat hem is aangedaan.

In het Nieuwe Testament zien we dat we ongelijk en onrecht moeten leren verdragen (1 Kor.6:8) en dat wij moeten vergeven en niet vergelden. Je moet maar eens 1 Petr.2:18-25 lezen. Wij moeten Jezus leren navolgen, Die, toen Hij uitgescholden werd, niet terugschold, en toen Hij leed, niet dreigde, maar het overgaf aan Hem Die rechtvaardig oordeelt.' Hij heeft liefde, genade, vergeving en heling op de aarde gebracht. Dat is de evangelische kant.

Vanuit het medische veld denk je in termen van liefde, genade en vergeving. Deze kant is helpend en helend. Deze evangelische kant is in staat om problemen op te lossen, jou te helpen en te helen. Als er vergeving is, zal er genezing zijn. Het evangelie van Jezus Christus geeft de mogelijkheden om tot vergeving, heling en genezing te komen.

Veel zaken van ons juridische veld dienen dus te worden verplaatst naar ons medische veld. In de gelovige dient de oude mens op het juridische veld minder te worden (steeds meer af te sterven) en de nieuwe mens op het medische veld dient daarbij meer te worden (steeds meer op te staan).

In de door jou verzamelde antwoorden zie je hoe het met jouw innerlijke positie is gesteld. Dit is belangrijk om te weten. Als je nog veel grijze zaken en gevoelens hebt van jouw juridische veld, moet er nog veel worden verplaatst naar het positieve medische veld in je denken. Je moet dus meer evangelisch dan wettisch leren denken. Denk vanuit 'liefde, genade en vergeving' en niet vanuit 'mij is onrecht aangedaan, ik wil mijn recht halen en zoek vergelding'.

Als je meer inzicht hebt gekregen in jouw innerlijke positie, kan er worden gewerkt aan de verbetering van jouw positie. Er kan dan samen worden gezocht naar verbeterpunten.

**\* Praat nu eerst samen met je gesprekspartner of hulpverlener over de verzamelde antwoorden.**

Waarom is er bijvoorbeeld veel 'afwijzing' aanwezig? Hoe komt het dat je dan ook veel angst en boosheid kunt hebben? Misschien heb je er veel van 'twijfel' verzameld. Hoe komt dat? Het kan ook zijn dat je heel wat 'liefde en geloof' hebt, terwijl je ook met problemen hebt te kampen. Waar ziet dat op?

De verzamelde antwoorden zijn goede 'tools' om mee te werken. Je kunt hierdoor al een goed en fijn gesprek hebben, wat je moed kan geven en verder helpt op je levenspad.