

PROBLEMEN IN HET LEVEN

Levensproblemen – Niet in de Hand

Elk mens heeft te maken met grote en minder grote levensproblemen. Hoe we dagelijks met deze worstelingen omgaan bepaalt niet alleen onze lichamelijke, maar ook onze geestelijke gezondheid. Er is maar één enkele gebeurtenis in ons leven nodig om ons ervan te overtuigen dat we de omstandigheden in ons leven niet zelf in de hand hebben. Soms leiden deze uitdagingen er toe dat wij verteerd worden door schuldgevoelens, paniekaanvallen of chronische vermoeidheid. Onze problemen oefenen van alle zijden druk op ons uit en dreigen ons te breken of te verpletteren.

Het is verrassend dat alle levensproblemen rechtstreeks in verband staan met het definiëren van het doel van ons leven. Konden we maar worden gerustgesteld dat er een plan of een reden bestaat voor onze moeilijkheden. We gaan op zoek naar de zin van tragedies en vragen ons af of we wel een reden hebben voor hoop of voor een betere toekomst. *“Waarom ik, God? Hoe kan ik dat ooit vergeven? Ik haat mijn leven! Hoe kan ik die pijn doen verdwijnen?”*

Levensproblemen – Uit de Hand Gelopen

Levensproblemen stellen ons in staat om de beste en de slechtste kant van onszelf te zien. Misschien proberen we wel om tijdelijk aan onze omstandigheden te ontsnappen, en vervallen dan in een alcoholverslaving of drugsverslaving. Voor anderen die overweldigd worden door hun problemen loopt de situatie helemaal uit de hand -- en zij overwegen zelfs hoe zij zelfmoord kunnen plegen.

Mijn alcoholische grootvader nam zijn eigen leven, en dat leidde er toe dat mijn vader een heel bitter mens was. Mijn moeder en ik zelf werden slachtoffers van emotioneel en verbaal geweld en ik had problemen met mijn zelfvertrouwen. Na verloop van tijd ontdekte ik een manier om mijn hart en mijn gedachten af te schermen. Ik vond vrede en vreugde door mijn woorden niet als verbale wapens te gebruiken, maar als een middel om anderen hoop en genezing te geven.

Een dierbare vriendin van mij, Lynn, herinnert zich nog hoe zij ooit in haar auto van een klif wilde afrijden. Maar toen ze in haar achteruitkijkspiegel haar twee kleine kinderen zag, die op de achterbank in slaap waren gevallen, zorgde ze dat ze het stuur weer stevig in handen had. *“Mijn kinderen sliepen vredig en vertrouwden hun moeder, ook al stonden zij op het punt om hun levens te verliezen. Maar hun harten waren niet verzwaard. Zij maakten zich geen zorgen en waren nooit bang.”* Na gebruik te hebben gemaakt van Christelijke gezinstherapie, realiseerde Lynn zich dat zij haar angsten kon overwinnen door Gods gaven te ontvangen: kracht, liefde en zelfbeheersing.

Levensproblemen – De Touwtjes Niet in Handen Hebben

We kampen vaak met de grootste levensproblemen wanneer we op zoek zijn naar liefde, veiligheid en de geruststelling dat het leven werkelijk zin heeft. Onze angsten, ongezonde gewoonten en buitensporige emoties komen voort uit ons onvermogen om onze omstandigheden en onze gevoelens te interpreteren en er op een correcte manier mee om te gaan. Of we nu worstelen met chronische pijn, het vergeven van ontrouw of pogingen om zwanger te raken, het is in al die gevallen mogelijk om dat punt van

hopeloosheid achter je te laten.

Wanneer we een persoonlijke relatie ontwikkelen met die Ene die ons geschapen heeft, dan ontdekken we hoe God wil dat we op bepaalde omstandigheden reageren. Ik onderging behandelingen voor kanker op mijn optische zenuw. Twee jaar later werd mij verteld dat ik misschien blind zou worden of dat ik mijn oog door de straling zou kunnen verliezen. Als je met een moeilijke beslissing te maken hebt, vertrouw dan op Hem voor de vertroosting, de kracht en de wijsheid die je nodig hebt om je doel te bereiken ([Jesaja 43:1-2](#)). Door ons vertrouwen op God te stellen kunnen we onze eigen handen van onze problemen afhalen. *“Ik heb u lief, HEER, mijn sterkte, HEER, mijn rots, mijn vesting, mijn bevrijder, God, mijn steenrots, bij u kan ik schuilen, mijn schild, kracht die mij redt, mijn burcht”* ([Psalm 18:2-3](#)). God gaf ons Zijn Zoon, Jezus Christus, die ons kan redden omdat Hij sterker is dan de tijd, de problemen in ons leven en zelfs de dood.