

C. van der Leest, Evenwicht tussen zelfwaardering en zelfverloochening

(Dit is een uitwerking van een trefwoorden-overzicht van een toespraak die ik gehouden heb tijdens de cursus 'Op weg naar herstel')

Er bestaan veel misverstanden en valkuilen rond de thema's zelfwaardering en zelfverloochening. Daarom lijkt het mij zinvol een en ander schematisch op een rijtje te zetten:

A Zelfwaardering

- 1 Ik wil beginnen met de vraag of het avondmaalsformulier wel ruimte geeft aan zelfwaardering. Daarin staat immers, kort samengevat: 'Wij zijn slecht. Daarom moeten we een hekel hebben aan onszelf.' Over deze sombere uitspraak kunnen twee dingen gezegd worden:
 - 1.1 Dit is theologisch/moreel de waarheid:
 - a We falen telkens tegenover God, de ander en onszelf, en maken ons daardoor schuldig. Het is goed als we van deze harde waarheid balen.
 - b Maar volgens Johannes 8:32 is de waarheid geen kille realiteit maar bevrijdt de waarheid ons. Dat klopt ook hier. Het avondmaalsformulier wil ons dus niet deprimeren: 'Je bent helemaal niks, wees daarom maar bang voor Gods toorn'. Nee, door ons met de neus op onze zondigheid te drukken wil het avondmaalsformulier ons verlangen activeren naar Christus, onze redder, die plaatsvervangend voor ons geboet heeft.
 - c Daarom is het eindpunt van deze waarheid vreugdevolle zekerheid: we hebben vrijspraak, we mogen genieten van Gods vergevende liefde en zijn op weg naar een grootse toekomst.
 - 1.2 Dit is psychologisch, op zijnsniveau een leugen:
 - a Die leugen hebben we vaak vanuit onze levensgeschiedenis mee gekregen: 'Jij bent slecht, waardeloos, smerig; jij hebt de schuld.' Dit lijkt op wat zonet in 1.1.a aan de orde was. In werkelijkheid is het totaal iets anders:
 - b Dit is geen boodschap van God die ons tot iets goeds activeert, maar dit is een duivelse leugen over ons en die leugen werkt altijd destructief: ze brengt ons tot:
 - depressiviteit: 'Ik ben niks waard, mijn leven heeft geen zin, ik heb in dat leven geen zin';
 - agressie: 'Een ander heeft mij kapotgemaakt, dan zal ik de ander kapotmaken';
 - zelfdoding: 'Als ik niks waard ben en m'n leven geen zin heeft, kan ik er beter niet zijn.'
 - 1.3 No.1.1 en 1.2 gaan dus over fundamenteel verschillende zaken met een verschillende uitkomst:
 - 1.1: Slecht → 'Ik moet naar Christus' → vreugde over het leven.
 - 1.2: Slecht → 'Ik ben waardeloos' → walging over het leven.Het bijbelse schuldbesef en die destructieve/leugenachtige boodschap moeten we dus niet door elkaar hutselen, want dat is een dodelijk mengsel. Daardoor denk je zo maar dat je door God zelf in de grond getrapt wordt. Maar dat klopt absoluut niet: God gunt ons juist 'het leven in al zijn volheid' (Johannes 10: 10).
- 2 We hebben alle ruimte om positief tegen onszelf aan te kijken. Natuurlijk blijft overeind staan dat we falende mensen zijn en daarbij ook nog eens klein en kwetsbaar. Maar:
 - 2.1 Er worden in de Bijbel grootse dingen over de mens gezegd:
 - a We zijn van hoge komaf: schepsel van God, naar Gods beeld geschapen, door Hem in de moederschoot geweven.
 - b Als we geloven geldt dat Christus (Gods Zoon!) voor ons naar de aarde is gekomen en zich heeft opgeofferd, waardoor wij kind van God zijn.
 - c Als gelovige zijn we tempel van Gods Geest, worden we gediend door engelen en hebben we een pracht-toekomst voor de boeg.
 - 2.2 Kortom: God kent ons hoge waarde toe.
 - a Daarom mogen we tegen onszelf zeggen: 'Ik ben iemand. Al die negatieve boodschappen in mijn hoofd zijn leugens die mij aangepreut worden, want in Gods ogen dóe ik ertoe.'
 - b Ook heb je het recht jezelf met overtuiging neer te zetten: 'Hier ben ik. Dit ben ik.'
 - c Je mag je eigen grens bewaken: 'Dit wil ik niet. Dit accepteer ik niet'; dat betekent ook dat je je er kwaad over mag maken als over je grens wordt heen gegaan.
 - d Hier hoort eveneens bij dat je complimenten niet meer afwimpelt door je kwaliteiten of presaties te bagatelliseren; integendeel, je aanvaardt die complimenten: 'Bedankt', of: 'Mooi hè, dat vind ik ook.'
- 3 Maar we moeten in deze zelfwaardering niet doorschieten:
 - a Dan zijn we egocentrisch: de ander is alleen een middel waardoor jij er beter van wordt; kun je die ander niet meer gebruiken, dan laat je hem vallen.
 - b Of we zijn narcistisch: je vindt maar één persoon in de wereld echt belangrijk en dat ben jezelf; als iemand jou te na komt, ontplof je (het zgn. korte lontje).Daarom moet er evenwicht zijn tussen zelfwaardering en zelfverloochening (zie B), zodat we – met onze positieve kijk op onszelf – heel goed weten dat we niet het centrum van alles zijn.

B Zelfverloochening

- 1 Een wezenlijk element van het christelijk geloof is: zelfverloochening, dus dat je in bepaalde situaties afstand doet van wat je zelf graag wilt.
 - 1.1 Over zelfverloochening bestaat het misverstand dat we helemaal afstand zouden moeten doen van wat we zelf graag willen.
 - a Helaas geeft de Heidelbergse Catechismus, Zondag 49, aanleiding tot dit misverstand, want daarin staat dat we onze eigen wil moeten verloochenen. Dat lijkt te betekenen dat onze eigen wil per definitie niet goed is en dus geen enkele ruimte van ons mag krijgen.
 - b Dat is natuurlijk onzin - laat ik het duidelijk zeggen. We hebben alle ruimte te doen wat we graag willen doen: lezen, muziek beluisteren, koffie drinken, winkelen, of wat dan ook - maar met één beperkende voorwaarde: het moet wel kloppen met ons christen-zijn.
 - c Wat de Catechismus bedoelt is, is dan ook: we moeten van onze eigen wil afstand doen voor zover die in strijd is met wat God wil.
 - 1.2 Dat maakt meteen duidelijk: zelfverloochening is aan de orde als je voor de keuze staat om recht te doen aan jezelf ten koste van God óf aan God ten koste van jezelf, anders gezegd:
 - a Je doet wat je zélf graag wil, maar dan kom je in strijd met wat God wil, of:
 - b Je doet wat Góð wil, maar dan moet je afzien van wat je zelf graag wil.
 - 1.3 Enkele voorbeelden:
 - a - Ik heb geen zin in therapie te gaan, ook al spelen er ernstige problemen bij mij en hebben mijn gezinsleden daar last van, want ik ben bang dat het mij psychisch en financieel te veel gaat kosten.
 - Maar ik weet ook dat God wil dat ik mezelf goed beheer en mijn gezinsleden liefheb.
 - Daarom ga ik tegen mezelf in en ga toch in therapie.
 - b - M'n baas zegt: 'Je moet een beetje sjoemelen met de rekeningen zodat we meer geld binnenkrijgen; werk je niet mee, dan kun je je promotie vergeten.'
 - Maar jij wilt trouw blijven aan God die ons opdraagt eerlijk te zijn.
 - Dus luister je niet naar je baas, wat de gevolgen ook zijn voor je carrière.
 - c - Een vriendin doet een appèl op jou om haar te helpen, maar om allerlei redenen heb jij er geen zin in dat te doen.
 - Maar je realiseert je dat God je opdraagt de ander lief te hebben.
 - Dus kom je toch in beweging, al kost het je moeite.
 - d - Je merkt: als ik Christus echt toegewijd wil zijn zal ik bepaalde zaken moeten doen en nalaten, maar dan is mijn omgeving daar beslist niet blij mee.
 - Maar God vraagt die toewijding wel.
 - Dus zet je jezelf in, wat je omgeving er ook van vindt.
- 2 Zelfverloochening is niet makkelijk:
 - 2.1 Het is altijd niet meteen duidelijk of wat ik wil echt strijdig is met wat God wil. Daar is gebed voor nodig en overleg met anderen, zodat je de wijsheid krijgt om te kunnen onderscheiden.
 - 2.2 Als je naaste je vraagt of je hem/haar wilt helpen, moet je soms een afweging maken:
 - a Is het wel wijs de ander te helpen, want misschien wordt die zo te afhankelijk.
 - b Het kan zijn dat je je grens moet bewaken, want het helpen van de ander kan jou te veel worden en dus ten koste gaan van de opdracht dat je jezelf goed moet beheren.
 - 2.3 Als we niet ons eigen ik maar God in het centrum van onze keuzes laten staan, kan dat betekenen dat we afstand moeten doen van iets moois dat ons dierbaar is of van iets zondigs waaraan we hardnekkig vasthouden. Zelfverloochening kan dus betekenen dat we tegen onszelf moeten ingaan, dus dat we moeten afzien.
- 3 Ondanks alle moeiten is zelfverloochening haalbaar:
 - 3.1 We kunnen er alle vertrouwen in hebben dat wat God wil goed is voor ons:
 - a Hij is nu eenmaal de Schepper en weet dus wat het beste is voor ons, zijn schepselen.
 - b Hij is ook onze Vader en wil dus het beste voor ons, zijn kinderen.
 - 3.2 Natuurlijk is dat een kwestie van geloof, want op korte termijn kan zelfverloochening nadelig zijn, bijv. je verliest je baan als je niet naar je baas luistert of je doet dingen die je - in elk geval in eerste instantie - niet leuk vindt.
 - 3.3 Maar vaak ook merk je dat het goed is geweest dat je, tegen jezelf in, ervoor gekozen hebt te doen wat God van je vroeg, bijv. die zware therapie brengt toch licht in het duister.
 - 3.4 Maar soms is zelfverloochening blijvend afzien; denk aan vervolgte christenen. Toch is het tegelijk een feit dat zij te midden van hun moeiten de belofte hebben van een pracht-toekomst.

A-B Christen-zijn is dus geen sombere zaak

- a Het is waar, er is geen ruimte voor grote ego's, want je moet soms jezelf verloochenen en dus de Ander/ander laten voorgaan.
- b - Maar we geloven het en merken het vaak ook: christen-zijn is goed voor je, want juist als je met God leeft komt je leven tot bloei.
 - Ook is waar: wat je ook in je hoofd hoort, in Gods ogen ben je een belangrijk iemand, zo belangrijk dat Christus ook voor jou in de wereld is gekomen en ook voor jou nog altijd bezig is.