

Groeipunt 3-4: Zelfaanvaarding-zelfrelativering

Iedereen wordt wel geconfronteerd met psychische problemen, of bij zichzelf of in 'n omgeving. Zulke problemen hebben verschillende oorzaken. Soms ontbreken in je hersens bepaalde stofjes of bepaalde 'bedrading' (om computertaal te gebruiken), waardoor je hersens niet optimaal functioneren.

Soms ligt de oorzaak bij nare ervaringen die je hebt opgedaan, met name in je jeugd. Die kunnen weer invloed hebben op de stofjes en bedrading in je hersens, met als gevolg dat je oude ervaringen voor jou als volwassene als een stoorzender gaan werken in je functioneren. Je hebt bijvoorbeeld last van depressieve gevoelens, je hebt de beleving dat je onder een glazen stolp leeft; mogelijk maak je vaak mee dat situaties of personen op bepaalde momenten destructieve reacties bij je activeren.

Hoe kun je zulke psychische problemen verkleinen of zelfs verhelpen? Sommige christenen zeggen met overtuiging: 'Dat is simpel: Jezus helpt.' Daar zit een kern van waarheid in. Jezus is immers de Heer van alles. Als je hulp krijgt, is dat dan ook de hulp van Jezus, want menselijke helpers staan, of ze dat nu weten of niet, in dienst van Jezus. Dat Jezus helpt geldt zeker op de lange termijn, want Hij heeft grootse plannen: Hij gaat een nieuwe wereld stichten, waarin geen fysieke en psychische problemen meer voorkomen maar alles perfect zal zijn.

Tegelijk roept de leus 'Jezus helpt' foute suggesties op. Dan lijkt het net alsof Jezus hier en nu al afdoende hulp geeft. Maar dat is niet waar: aan het, ook christelijke, leven is eigen dat we veel moeten incasseren, want we komen allemaal in aanraking met fysieke en psychische pijn.

Bovendien suggereert de leus 'Jezus helpt' dat hulp bij psychische problemen alleen bestaat uit gelóófhulp: als je maar in de Bijbel leest en bidt, genees je. Dat is beslist niet waar.

Er moet naar mijn overtuiging altijd tweézijdige hulpverlening plaatsvinden: therapie door een psychologische hulpverlener, die iemand helpt met diens psychische beperkingen en beschadigingen. Daarnaast pastoraat door een predikant of andere kerkelijk werker, die iemand helpt met diens onbijbelse theologie en gedragingen. Beide vormen van hulpverlening zijn nodig; ook hebben ze invloed op elkaar (zie mijn artikel over tweezijdige hulpverlening op m'n site, no.8 van de rubriek Handreikingen!).

Groeipunt 3: Zelfaanvaarding

Negatief zelfbeeld

Een ernstig probleem is dat mensen soms een negatief zelfbeeld hebben. Meestal ontstaat dat in iemands jeugd. Het kan dan verschillende oorzaken hebben. Het kan zijn dat je altijd de mindere was of in elk geval de mindere voelde van een broer of zus: anders dan jij was die slim of handig, met soms als gevolg dat je ouders vooral merkbaar trots waren op die broer of zus terwijl jij niet meetelde. Of het is gebeurd dat jij structureel geen bevestiging kreeg, maar telkens kritisch commentaar te horen kreeg; wat jij ook maar deed, nooit was het goed in de ogen van je ouders. Mogelijk is eveneens dat je jarenlang getuige of slachtoffer bent geweest van mishandeling of zelfs misbruik.

Helaas komen dit soort zaken ook in christelijke gezinnen voor. Je zou daardoor kunnen gaan twijfelen aan de invloed van Christus' Geest op mensen. Tegelijk weten we het uit de Bijbel en uit de geschiedenis: zolang Christus nog niet teruggekeerd is, blijft de macht van de zonde en van de duivel werkzaam onder mensen, ook onder gelovigen.

Het zal niemand verbazen dat de genoemde ervaringen destructief inwerken op de psyche van kinderen, waardoor ze als volwassenen problemen hebben bij hun functioneren. Zo kunnen ze constant het gevoel hebben waardeloos te zijn. Of ze horen een stem in hun hoofd die tegen hen zegt: 'Jij bent niks, jij kunt niks, jij deugt niet.' Wonderlijk genoeg kan dit samengaan met een gezond zelfbewustzijn: 'Ik beschik over kwaliteiten, ik heb heel wat bereikt!', maar in een diepere laag zit het besef: 'Ik ben eigenlijk niemand. Wanneer word ik ontmaskerd dat ik niks voorstel? Ik kan net zo goed niet leven!'

Soms wordt mensen met zulke gevoelens voorgehouden dat ze zich schuldig maken aan zonde en zich moeten bekeren. Daar ben ik het volstrekt mee oneens. Dat zij zulke destructieve gevoelens hebben is geen keuze van hen maar is hun door mensen en/of situaties uit hun verleden áángedaan. Dat is de erfenis die ze van vroeger hebben meegekregen. Ze zijn slachtoffer van hun verleden. Ze zijn dus absoluut niet schuldig aan hun negatieve innerlijk. Maar in je negativiteit moet je niet berusten. Je moet je verantwoordelijkheid nemen door jezelf met de vraag bezig te houden: 'Hoe ga ik om met mijn verleden, met mijn erfenis?' Je moet dus aan de slag gaan. Dat betekent: je moet je ervoor inzetten dat je op dit punt groeit in geestelijke volwassenheid.

Grote waarde

Groeien houdt concreet in dat je je ervoor inzet om de bijbelse boodschap op dit gebied je eigen te maken. En wat is die boodschap? Je hebt in Gods ogen grote waarde!

Nu zou je kunnen tegensputteren: 'In de kerk leren we toch dat we niks zijn, niks hebben, niks kunnen? Dus ben ik te verwaarlozen!'

Het is waar, als we onszelf geïsoleerd bekijken, moeten we erkennen dat we maar klein zijn, nietig, kwetsbaar en onbetekenend. Maar dat is niet de complete waarheid. Als we onszelf bekijken zoals we verbonden zijn met God, moeten we zeggen: we zijn uit Gods hand voortgekomen, Hij heeft ons op aarde verantwoordelijkheid gegeven en daarbij passende talenten. Daarop gelet zijn we groots.

Dat grootse moeten we niet wegstoppen. We mogen onszelf presenteren: 'Ik ben iemand, ik kan heel wat!' Vandaar dat Paulus kan oproepen: 'Volg mij na!' Hij was zich z'n waarde bewust. 'Maar', zou je kunnen tegenwerpen, 'we maken onszelf door ons falen toch elke keer schuldig tegenover God en daardoor zijn we uiteindelijk toch nergens?' Ook deze tegenwerping is waar als we onszelf geïsoleerd bekijken. Dan klopt het dat we besmeurd voor God staan en zijn liefde hebben verspeeld. Maar we hebben niet alleen maar met onszelf te maken. Als gelovige horen we bij Christus en daarmee staan we in het warme licht van Gods liefde. Dat kunnen we lezen in Romeinen 5. Daar wordt over ons heden gezegd: 'Wij zijn als rechtvaardigen aangenomen op grond van ons geloof en leven in vrede met God, door onze Heer Jezus Christus. Dankzij hem hebben we door het geloof toegang gekregen tot Gods genade, die ons fundament is (...) Gods liefde is in ons hart uitgegoten door de heilige Geest, die ons gegeven is' (vs.1-2a,5b). Er mag in ons leven dus sprake zijn van zonde, maar toch kunnen we dank zij Christus met opgeheven hoofd door het leven. En kijkend naar de toekomst mogen we ons gelukkig prijzen 'in de hoop te mogen delen in zijn luister' (vs.2b), ofwel: met al onze zonde en ellende hebben we een pracht-uitzicht: eens wordt ons het voorrecht gegund dat we gaan delen in Gods glorie.

De tegenstem ontmaskeren

Deze bijbelse boodschap kan ons helpen om de destructieve tegenstem in ons te ontmaskeren. Die zegt wel: 'Jij bent waardeloos'. Maar daarmee zegt die stem een duivelse leugen, want God kent ons hoge waarde toe.

De tegenstem mag ons voorhouden: 'Jij bent smerig en slecht', maar dat is pertinent onwaar. God kijkt naar ons via Christus en verklaart via zijn Woord tegenover ons: 'Jij bent vrijgesproken, je bent rechtvaardig.'

De tegenstem mag beweren: 'Jij bent niemand', maar dat klopt niet, want Christus kent jou persoonlijk, is voor jou aan het kruis gespijkerd, is voor jou opgestaan en heeft voor jou zijn Geest op de pinksterdag laten komen.

Die tegenstem mag zeggen: 'Je kunt er net zo goed een eind aan maken', maar ook al stemt jouw beleving hiermee in, Christus wil graag ook jouw oudste broer zijn en wil met jou de toekomst ingaan.

Groeiproces

Deze verandering in denken en beleven breekt niet ineens door. Daar is een groeiproces voor nodig, net zoals je ook niet ineens psychisch volwassen bent. Dat groeiproces kent voorwaarden. De belangrijkste is dat je de juiste geestelijke voeding krijgt. Dat betekent dat je openstaat voor de bijbelse boodschap. Omgaan met de Bijbel is dus nodig en dan ook de bereidheid je daardoor te laten corrigeren. Onmisbaar daarvoor is dat je de hulp inroept van Christus' Geest. Het lukt niet op eigen kracht ervoor te zorgen dat het Woord je gaat raken. Je moet erom vragen dat Christus' Geest de bijbelse boodschap in jou integreert.

En dan gebeurt het dat de bijbelse boodschap bevrijdend gaat werken – ervan uitgaande dat zo nodig ook de juiste therapie gevolgd wordt. Je kunt dan (meer) ontspannen en zelfbewust in het leven staan. Je wordt niet meer dominerend beïnvloed wordt door de deprimerende krachten uit het verleden, terwijl ook de stem in je hoofd met haar afkrakende taal tot zwijgen is gebracht of hoogstens vaag op de achtergrond spreekt. Je kunt positief over jezelf en je kwaliteiten denken omdat je je laat leiden door de liefdesverklaring van God: 'Jij bent mijn geliefde kind.' Zo groei je in zelfwaardering omdat je je gewaardeerd weet door God, je Schepper en door Christus, je Heer en Redder.

Groeipunt 4: Zelfrelativering

Beperkingen onder ogen zien

Als er bij ons sprake is van een gezonde zelfwaardering zijn we in staat de eigen beperkingen onder ogen te zien.

Heb je een negatief zelfbeeld, dan zet je alles op alles om jezelf overeind te houden. Want in dat geval kun je je het niet veroorloven jezelf klein te maken, want dan ben je in je beleving helemaal weg. Daarom maak jezelf groter en beter dan je in werkelijkheid bent. 'Nee hoor, ik heb geen problemen. Met mij gaat het prima. Ik heb alles goed voor elkaar!'

Maar als je geestelijk volwassen bent, heb je er geen behoefte aan jezelf op te blazen. Je hebt er geen moeite mee te erkennen dat je soms met lege handen staat. Je hebt de diepe overtuiging: 'Ik ben een geliefd kind van God, Hij heeft mij waarde toegekend!' Dan vind je het geen bezwaar ervoor uit te komen: 'Ik ben op dat punt niet zo geweldig. Ik kan dat niet. Dat weet ik niet. Daarin heb ik gefaald', want nu je je door God gedragen weet houd je voldoende over. Met andere woorden: zelfwaardering geeft ruimte voor zelfrelativering.

Eigen zonde onder ogen zien

Als je zelfwaardering hebt en jezelf dus kunt relativeren, kun je allereerst je eigen zonde onder ogen zien. Juist als je basisgevoel is: 'Ik deug niet', neig je ertoe niet eerlijk en open te zijn. Dat zie je bij daders van seksueel misbruik: diep in hun hart weten ze vast dat ze vreselijk fout zitten, maar altijd ontkennen ze dit en bagatelliseren ze hun gedrag. Psychologisch is dat begrijpelijk: als ze hun daden echt onder ogen zouden zien, zouden ze eronder bezwijken want ze zouden al het positieve kwijt raken.

Ben je geestelijk volwassen, dan kun je het opbrengen te bekennen dat je vuile handen hebt. Denk maar aan de apostel Paulus, die z'n pijnlijke verleden ronduit opbiecht. Zo duidt hij zichzelf aan als een misbaksel, want 'ik ben de minste van de apostelen, ik ben de naam apostel niet waard omdat ik Gods gemeente heb vervolgd' (1 Korintiërs 15:8-9); hij erkent dat hij Christus vroeger 'heeft bespot, vervolgd en beschimpt' (1 Timoteüs 1:13a). Hoe kan hij het aan hiermee onverbloemd voor de dag te komen? Doordat hij tegelijk Christus kan danken omdat Hij zich over hem heeft ontfermd en hem heeft toevertrouwd Hem te dienen; ook heeft hij de vaste overtuiging dat God hem heeft vrijgesproken en dat hij dus toekomst heeft: 'Onze Heer heeft mij zijn genade in overvloed geschonken' (1 Timoteüs 1:12,13b,14a).

Laten we Paulus hierin navolgen. Van onszelf hebben we altijd weer de neiging onszelf te handhaven tegenover God en mensen, waarom we per se het deksel op de beerput met onze smurrie willen houden. Maar nu we ons veilig kunnen weten bij God met zijn vergevende gunst, kunnen we onszelf relativeren, zelfs door ronduit toe te geven: 'Ik zit hierin of daarin fout' - in het vertrouwen dat we daarmee Gods liefde niet kwijtraken.

Ruimte geven aan de ander

Als je dank zij je zelfwaardering jezelf kunt relativeren, ben je eveneens in staat de ander ruimte te geven.

Ben je onzeker over jezelf, dan stel je je gauw krampachtig op en ga je jezelf verabsoluteren. Dat zie je overal gebeuren.

In gezinnen weigeren ouders nog al eens voldoende rekening te houden met hun kinderen. Wat hun kind vind of wil diskwalificeren ze dan als dom of fout. Als dat structureel gebeurt, kan dat ernstige gevolgen hebben. Dominante ouders kunnen bij hun kinderen het gevoel oproepen dat hun mening, hun gevoelens niet relevant zijn, met negatieve gevolgen voor hun zelfgevoel als volwassene.

Ook in de kerk is vaak een gebrek aan zelfrelativering. Dan beschouwen kerkmensen hun visie, hun keuzes als de ware, waarom ze weigeren de ander recht te doen. Waar kerkmensen op deze manier zichzelf op de troon zetten, raken gemeentes onvermijdelijk verdeeld en vallen ze uiteen in groepen die elkaar eigenlijk geen plek gunnen.

Een geestelijk volwassene die zichzelf kan relativeren, kan anderen royaal een plek gunnen, ook al verschillen ze nog zo van elkaar. De apostel Paulus wijst ons hierin de weg in Romeinen 15. Daar wordt de tegenstelling beschreven tussen de sterken (zij die alles eten) en de zwakken (zij die bepaald voedsel niet eten). Wat zegt Paulus dan: 'Laat ieder van ons zich richten op het belang van de ander, op wat goed en opbouwend voor hem is' (vs.2). Een opmerkelijke uitspraak, want volgens Paulus hebben de sterken, die alles eten, principieel gezien gelijk, want uiteindelijk is alle voedsel rein (Romeinen 14:20). Toch stelt hij: 'Wij, de sterken, moeten de zwakken in hun kwetsbaarheid helpen en niet ons eigen belang dienen.' En waarom niet? 'Ook Christus zocht niet zijn eigen belang; integendeel, er staat geschreven: 'De smaadt van wie u smaadt, is op mij neergekomen.' (Romeinen 15:1,3)

Dat heeft allereerst betekenis voor kerkmensen. Natuurlijk is het lastig ruimte te geven aan mensen die in discussies een andere benadering hebben dan jij of die bij de inrichting van de liturgie voor andere muziek kiezen dan jij. Als je zulke mensen toch ruimte geeft, kan dat bij je overkomen alsof je ontrouw bent aan jezelf. Ik denk dat het juist een bewijs van geestelijke volwassenheid is als je je eigen keuze kunt relativeren. Goed beschouwd is die keuze van jou heel vaak niet de waarheid waar je per se aan moet vasthouden maar slechts jouw persoonlijke keuze waar een ander anders tegenaan kan kijken.

Dat heeft ook betekenis voor ouders. Het lijkt zwak om kinderen de ruimte te geven hun eigen keuzes te maken. Je zou zelfs kunnen zeggen dat daarmee afbreuk wordt gedaan aan het ouderlijk gezag. Het tegendeel is waar: het is juist een teken van kracht, van geestelijke volwassenheid als je respectvol omgaat met wat een kind wil of vindt. Je realiseert je dat zo'n kind er recht op heeft al meer z'n eigen weg te gaan in z'n leven.

Hoe kunnen we het opbrengen op deze manier onszelf te relativeren? Dat lukt ons niet met onvolwassenheid, want daaraan is het gevoel eigen: 'Als ik ga relativeren, blijft er al minder van mij over.'

Een geestelijk volwassene daarentegen kan onderscheid maken tussen wat onopgeefbaar is en waarover je kunt verschillen met elkaar. Onopgeefbaar is dat we leven bij de gratie van Christus. Deze waarheid schept een basis om je plek in te nemen – bescheiden vanwege je afhankelijkheid van God, zelfbewust vanwege Gods liefde voor jou. Vanuit die basis is het mogelijk dat je het voor de rest aan elkaar gunt om te verschillen. Daardoor kunnen ouders het opbrengen dat hun kinderen hun eigen dingen hebben en kunnen kerkmensen elkaar blijven aanvaarden ondanks alle verscheidenheid. Die opstelling doet immers geen afbreuk aan ieders eigenheid als Gods kind en evenmin aan het feit dat je samen verbonden bent met Christus.

Slot

Net als bij het thema zelfaanvaarding geldt ook hier dat deze houding van zelfrelativering er niet ineens is maar een groeiproses nodig heeft. Daarom geldt weer dat we Christus' Geest moeten vragen om ons te vernieuwen zodat we al meer in staat zijn onszelf te aanvaarden en tegelijk onszelf te relativeren.