



Hilde Berends is moeder van vier kinderen en is werkzaam als gezinstherapeut bij Eleos.

Een bijbelse opdracht: zelfverloochening anno 2018

'Verbaasde vreugde vanwege de opoffering en de liefde van Christus is de motivatie achter elke oproep in het Nieuwe Testament tot overgave, liefde en dienstbaarheid' (citaat van Tim Keller).

Welk woord past meer in onze maatschappij: zelfverloochening of zelfontplooiing? Vraag het tien mensen op straat en ik vermoed dat je zo'n acht keer zelfontplooiing als antwoord krijgt. Mogelijk ook een verbaasd gezicht: 'Zelfverloochening, wat een ouderwets woord! Is dat niet iets christelijks?' Zijn het onverenigbare woorden, eilanden die elkaar nooit zullen raken?

ZELFONTPLOOIING

Ik open het Psychologie Magazine van november 2017 en lees een artikel van een levensloopspsycholoog die onderzoek doet naar manieren hoe mensen beter kunnen floreren, tot bloei komen in hun leven. Een citaat uit dit artikel: 'Voor mij als psycholoog is het de grootste uitdaging van de komende tijd om mensen zich bewust te laten worden van de bezigheden waar ze positieve energie van krijgen en ze vervolgens aan te moedigen om die bezigheden te kiezen'.

En dan sla ik de Bijbel open en lees over Jeremia, die zijn leven riskeerde door Gods woorden te verkondigen; Jona, die vluchtte voor Gods bevel; Hosea, die moest trouwen met een hoer; Johannes de Doper, die geboren



werd met een goddelijke opdracht. Als zij gehoor gaven aan bovenstaande oproep hadden zij Gods opdracht niet uitgevoerd. Terwijl ik dit artikel schrijf, valt er een geboortekaartje op de mat. De enige tekst die erin staat is: 'Het mooiste wat je kunt worden is jezelf'.

Onze tijd zit vol met gerichtheid op het individu, dat heeft invloed op de normen en waarden om ons heen. We ademen het in en uit. Stilstaan bij jezelf en het ontwikkelen hiervan lijkt de hoogste waarde. Een van de meest zichtbare vormen van zelfontplooiing is je baan. Werk staat voor persoonlijke ontwikkeling. Vrouwen die niet werken ervaren de druk hiervan bij de verbaasde uitroep 'Werk je niet?' In onze maatschappij staat de niet-werkende vrouw voor onbenut arbeidspotentieel. Politieke waarden worden vertaald naar belastingvoordeel of -last. Een gezin waarin de vrouw fulltime moeder en spil in het gezin is, wordt gekort door de belastingdienst. De SGP-actie eind november 2017 om aan ieder kabinetslid uit de Tweede Kamer een persoonlijke brief te geven van eenverdieners, kreeg ongekend veel steun. Maar ook in je werk staat ontplooiing centraal: in veel branches moet je jaarlijks een persoonlijk ontwikkelingsplan invullen (pop). Dat zet jezelf stil bij de vraag: hoe ontwikkel ik mij verder in mijn vak? Niet verkeerd, maar schuilt ook hierin niet de achterliggende gedachte: stilstand is achteruitgang?

ZELFVERLOOCHENING

Wat is er te zeggen over zelfverloochening? Soms moet je een woord proeven, langzaam uitspreken: zelf-ver-loochening: loochenen van mijzelf. Loocheneren betekent iets ontkennen of negeren. Dat klinkt niet bepaald aardig. 'Wees lief voor jezelf' is het omgekeerde van loocheneren van jezelf. Zelfopoffering is een woord dat dicht aanschuurt tegen zelfverloochening: een offer brengen dat ten koste gaat van jezelf. Maar als je jezelf opoffert, blijf er dan nog iets van jezelf over? Om jezelf te verloocheneren moet je wel iemand zijn: een persoon met talenten en gaven. Je kunt deze talenten inzetten voor je eigen zelfontplooiing, maar deze ook uitlenen aan de ander. Zo versta ik zelfverloochening: je geeft iets van jezelf aan de ander met inachtneming van jezelf. Juist dat laatste (zelfzorg) behoedt ons voor overbelasting zoals een burn-out. Zoals ik laatst las: uw naaste liefhebben als uzelf is wat anders dan uw naaste liefhebben ten koste van uzelf.



ZELFVERLOOCHENING IN DE BIJBEL

Komt het woord zelfverloochening letterlijk in de Bijbel voor en zo ja, hoe vaak? Zelfverloochening komt als één woord niet voor, wel als twee aparte woorden zoals 'indien u zich verloochent'. De bekendste tekst staat in Lukas 9:23 waar Jezus tot Zijn discipelen spreekt: 'Als iemand achter Mij wil komen, moet hij zichzelf verloocheneren, zijn kruis dagelijks opnemen en Mij volgen'.

De meeste keren dat het woord verloocheneren voorkomt in de Bijbel is dit in een negatieve zin: zoals het verloocheneren van God of Jezus waarvan Jezus zegt: 'Maar wie Mij verloocheneren zal voor de mensen, die zal verloochend worden voor de engelen van God' (Luk. 12:9). Wie denkt er niet aan Petrus en het verloocheneren van Zijn Meester? Verloocheneren en verraden liggen dicht bij elkaar in deze context.

De oproep om zichzelf aan de kant te zetten voor de ander komt regelmatig voor in de Bijbel, zoals in Filippenzen 2:3 en 4: 'Doe niets uit eigenbelang of eigendunk, maar laat in nederigheid de een de ander voortreffelijker achten dan zichzelf. Laat eenieder niet alleen oog hebben voor wat van hemzelf is, maar laat eenieder ook oog hebben voor wat van anderen is'. Onwillekeurig kan dit alles de vraag oproepen: als je een ander verloochent is het negatief, als je dienstbaar bent is dat altijd positief? Nee! Denk aan de geschiedenis van Martha en Maria: Martha was helemaal in beslag genomen door het

Bijbelse
zelfopoffering
leer je aan de
voeten
van Jezus

zorgen voor haar gasten en juist daarin corrigeert Jezus haar: niet zij maar Maria heeft het goede deel uitgekozen. Bijbelse zelfopoffering leer je aan de voeten van Jezus. Dat vraagt om rustmomenten bij Hem.

Zelfverloochening komt niet vanzelf, het is geen natuurlijke houding. Het is een keuze om je eigen wensen te verloochenen, deze op te offeren aan een hoger doel. Dat is iets wat je in het leven met vallen en opstaan kan leren op de geestelijke leerschool. Denk nog even aan de profeten Jeremia, Jona en Johannes. Het kostte hun een leven ingericht naar eigen gedachten. Hun gehoorzaamheid levert hun geen aards voordeel op, maar wel een schat in de hemel (Matt. 6:19 en 20). Als Jezus ons vraagt Zijn voorbeeld te volgen, dan past daar een dienende houding bij. Jezus heeft Zichzelf volkomen opgeofferd uit liefde voor Zijn schepsel: de mens. Is Hij niet het grootste voorbeeld van zelfverloochening?

OUDER EN KIND

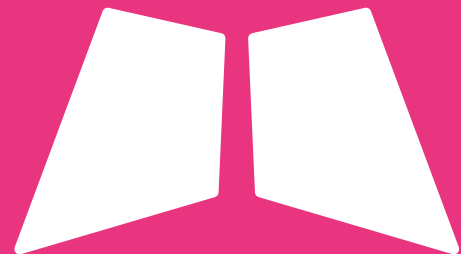
Zijn wij wel in staat onszelf te verloochenen? In mijn werk als gezinstherapeut kom ik gebrokenheid in gezinnen tegen. Toch is er niets mooiers dan de ouder-kind-relatie, een ongekende bron van liefde die niet opdroogt zowel vanuit de ouder als het kind. Kijk om je heen en je ziet het: een kleuter rent vol enthousiasme naar zijn moeder/vader. Een zoon loopt met zijn bejaarde moeder in de winkel, hij met de kar, zij met de rollator. En op de bodem van deze onvoorwaardelijke liefde ontspruit zelfverloochening als vanzelf. De uren dat een ouder zich wegcijfert voor het belang van zijn kind worden niet geteld: of dat nu op zaterdagochtend in de kou op het voetbalveld is, of tijdens het verschonen van een vieze luier. Maar juist in deze relatie tussen ouders en kinderen kan de pijn zo voelbaar zijn als ouders onvoldoende liefde (kunnen) geven, kinderen afstand nemen van ouders. Het treft mij dat God Zich Vader noemt, Hij wist dat wij vanuit deze relatie Zijn liefde het best kunnen begrijpen.

LIEFDE ALS KERNWOORD

Zelfverloochening en zelfopoffering missen alle kleur als zij niet in de gouden lijst van de liefde passen. Ik denk aan een lied, woorden uit de brief aan de Korintiërs: 'Had ik de liefde niet, ik ware niets' (1 Kor. 13). Als vanuit deze liefde zelfverloochening vormt krijgt, komen we tot de zelfontplooiing die God bedoeld heeft.

Gespreksvragen

1. **Wat is jouw ervaring met zelfverloochening, zowel in het heden als vanuit je gezin van herkomst? Welke associaties/gedachten roept dit bij je op?**
2. **Lees Lukas 9:23: 'Als iemand achter Mij wil komen, moet hij zichzelf verloochenen, zijn kruis dagelijks opnemen en Mij volgen'. Wat betekent dit voor jou in je leven?**
3. **Herken jij het spanningsveld tussen zelfontplooiing en zelfverloochening?**



MEER LEZEN

Een klassiek geworden boekje over zelfverloochening en zelfhandhaving is 'Waarom moet ik altijd helpen', van Nico van der Voet. Hij benadert het thema zowel vanuit de psychologie als theologie. Zeer de moeite waard voor een ieder die meer verdieping wenst in dit thema.

GEBRUIKTE LITERATUUR

Nico van der Voet, *Waarom moet ik altijd helpen*, Zoetermeer 2012

Tim Keller, *Het huwelijk - Gods wijsheid over gevende liefde*, Franeker 2012