

Liefhebben

Leven voorbij het individualisme

Bert Streuper

Voorwoord

Probeer je in te denken: Je zit in een vliegtuig en bent net overgestapt vanuit een andere vlucht. Je bent moe van de lange reis en hebt behoefte aan rust. Nog één vlucht en je bent thuis. Maar vlak naast je zitten drie jonge kinderen ongelooflijk te klieren. Ze smakken, praten luid en zitten regelmatig met hun schoenen tegen de rugleuning van de stoelen voor hen. De vrouw naast de kleine vandalen lijkt hun moeder te zijn, maar zij staart op het scherm van haar mobiel. Je ergert je eraan en overweegt haar aan te spreken op het gedrag van haar jongens. Je twijfelt: doen of niet? Wat ga je zeggen? Hoe ga je het aanpakken? Je hebt geen zin in een conflict met die moeder, maar de hele vliegreis bij die lawaaischoppers zie je ook niet zitten. En op het moment dat je de vrouw wilt aanspreken, buigt zij zich over de jongens heen en zegt met betraande ogen tegen je: 'Neem het mijn zonen niet al te kwalijk dat zij zo rumoerig zijn. Ze zijn erg van slag. Onlangs is hun vader overleden. Ik ben erg verdrietig en de jongens zijn onhandelbaar. Sorry.'

Waarschijnlijk verdwijnt je ergernis nu als sneeuw voor de zon. Je voelt nu compassie voor de moeder en haar jongens. De jonge moeder staart nog steeds naar haar mobiel en grijpt niet in. Alles is nog hetzelfde - en toch is alles nu heel anders geworden.

Zou het kunnen dat wie zichzelf en anderen onvoorwaardelijk leert liefhebben, ook een innerlijke verschuiving ervaart - van ergernis naar compassie, van oordeel naar mildheid en van afstand naar verbondenheid?

Inhoudsopgave

Voorwoord

1 Samenhang

De prijs van het individualisme

2 Liefde

Drieslag van liefde: God - de ander - jezelf

3 Afhankelijkheid

Vierslag van afhankelijkheid: God - de ander- jezelf - de aarde

4 Zelfkennis

Drieslag van zelfkennis: God - de ander - jezelf

5 Vergeving

Drieslag van vergeving: God - de ander - jezelf

6 Vertrouwen

Drieslag van vertrouwen: God - de ander - jezelf

7 Liefhebben

Liefhebben is belangrijker dan gelijk hebben

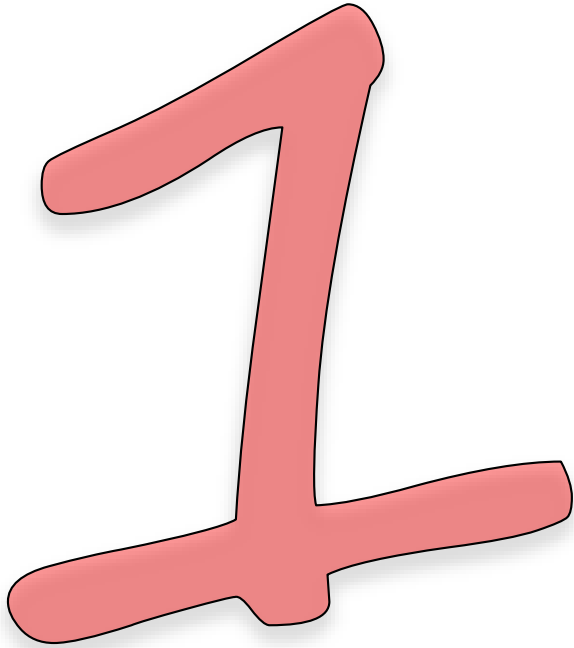
8 Onafscheidelijk

Het gebod der geboden

Nawoord

Notenlijst

SAMENHANG





Wie vooral voor zichzelf leeft, verliest
het plezier van verbondenheid en
de nabijheid van God. Individualisme
scheidt wat bedoeld is om samen te leven.

De prijs van het individualisme

Vooruitgang en verlies

Ik ben oprecht blij met de welvaart waarin ik ben opgegroeid. Nog nooit heb ik echt honger gehad en echte armoede heb ik evenmin gekend. Tweehonderd jaar geleden leefde zo'n vijfentachtig procent van de wereldbevolking in extreme armoede. Terwijl ik dit schrijf, is dat percentage gedaald tot ongeveer tien procent. Mijn opa kreeg op achtendertigjarige leeftijd een longontsteking en stierf daaraan; penicilline zou hem gered kunnen hebben. Toen ik elf jaar was, kreeg ik een hevige keelontsteking met hoge koorts; penicilline voorkwam erger. Als ik tweehonderd jaar eerder geboren was, zou ik naar alle waarschijnlijkheid niet zo oud zijn geworden als ik nu ben. Destijds werd men niet veel ouder dan zestig jaar. Mijn oma heeft twee oorlogen meegemaakt; ik niet één. Ik ben blij met de tijd waarin ik leef. In veel opzichten gaat het goed in Nederland – maar niet in alle.

Samen met dat wat steeds beter gaat, lijkt het dat wij terechtgekomen zijn in een nogal hedonistische omgeving: het individu lijkt steeds meer centraal te staan. Het ultieme doel is een gelukkig leven leiden, met zo min mogelijk pijn. Deze levenshouding is niet van vandaag of gisteren, maar het resultaat van een langdurig proces waarin historische, politieke en technologische invloeden hun stempel hebben gedrukt.

Historische wortels

Vanaf de renaissance in de 14e eeuw werden begrippen als zelfbeschikking, vrijheid en gelijkheid steeds belangrijker.

In de 18e eeuw kreeg het liberalisme binnen de politiek meer ruimte, waardoor het individu en zijn autonomie verder werden benadrukt. Technologische ontwikkelingen en de industrialisering zorgden ervoor dat veel mensen het platteland verruilden voor de stad. Daar werden zij onafhankelijker van hun familie.

Een samenleving gericht op geluk en pijnvermijding

Er is een individualistische samenleving ontstaan. Of we het nu willen of niet, we maken er deel van uit en bewegen erin mee. Meer dan ooit zijn we gericht op geluk en genot, terwijl pijn koste wat het kost vermeden moet worden. Toch lijkt het erop dat we juist het tegenovergestelde bereiken. Vooral jongeren kampen meer met angst en somberheid. Van een collectieve samenleving, waarin sociale verbondenheid centraal stond, zijn we terechtgekomen in een neoliberale maatschappij waarin autonomie en onafhankelijkheid de boventoon voeren.

Veranderende accenten in de christelijke leer

Met deze maatschappelijke veranderingen zijn ook de accenten binnen de christelijke leer verschoven. Enkele decennia geleden lag in veel kerken de nadruk op de nietigheid van de mens en haar zondigheid. Iemand zei eens: 'God heeft de wereld geschapen uit niets. Zolang wij denken dat we iets zijn, kan God niets met ons beginnen.' De boodschap was duidelijk: ik ben in wezen niets! We zijn in zonde geboren en we moeten van dat kwaad worden verlost om in verbondenheid met God te kunnen leven. Bekering en een nieuw leven zijn dan noodzakelijk. De

Bijbel biedt veel teksten die deze prediking ondersteunen. Toch lijkt het mij dat deze eenzijdige benadering ertoe heeft geleid en mogelijk nog leidt, dat sommige volgelingen van Jezus een gebrek aan eigenwaarde ontwikkelden en zichzelf niet ten volle durfden of konden ontplooien. Bij mij was dat in ieder geval wel zo. *‘Wie denk je wel dat je bent? Doe maar gewoon, dan doe je gek genoeg’* - zulke gedachten zijn er bij velen ingebakken.

Een tegengeluid: de nadruk op Gods liefde

Toen kwam er een tegengeluid, waarin juist de nadruk werd gelegd op de liefde van God. We mogen zijn zoals we zijn en onszelf ontplooien. Ik moet leren om mijzelf lief te hebben. God vindt mij zo waardevol dat Hij Zijn eigen Zoon heeft gegeven. *Je bent dus goud waard!* Ook deze prediking vindt ruim steun in de Bijbel. Maar velen vragen zich nu vooral af: *Wie ben ik? Hoe kom ik over? Wat maakt mij gelukkig?* Met dat streven naar zelfontplooiing is het misschien wel zo dat we het tegenovergestelde bereiken.

Een evenwichtiger benadering

De oudere benadering is niet per se verkeerd, maar de nieuwere ook niet. Ten diepste hoeven beide elkaar niet tegen te spreken, maar één zijde van een waarheid benadrukken leidt al snel tot onwaarheid.

De Bijbel roept ons niet op om actief ons best te doen onszelf lief te hebben, maar *gaat ervan uit dat we dat al doen*. Jezus zegt immers dat we onze naaste moeten liefhebben *zoals onszelf*¹. En Paulus schrijft aan de Efeziërs (5 vers 29): *‘Niemand haat ooit zijn eigen vlees, maar hij voedt het en koestert het.’* We worden daar niet

opgeroepen om van onszelf te houden, er wordt aangenomen dat we dat al doen.

De mens als waardevol schepsel

In Genesis 1 vers 26 en 27 staat dat de mens is geschapen 'naar het beeld van God'. Dit betekent dat ieder mens een unieke waardigheid heeft en iets weerspiegelt van wie God is - zoals het vermogen tot liefhebben, creativiteit, verantwoordelijkheid en het onderhouden van relaties. Die waarde geldt voor alle mensen, ongeacht prestaties, leeftijd, of status. Maar dat beeld is vertroebeld geraakt, vervormd en beschadigd. Toch blijft een mens nog steeds waardevol! De waarde van ieder mens blijkt misschien wel vooral uit Gods liefde. Johannes 3 vers 16 zegt: 'God had de wereld zo lief dat Hij zijn enige Zoon heeft gegeven, opdat iedereen die in Hem gelooft niet verloren gaat, maar eeuwig leven heeft.' Daar laat de Bijbel zien dat mensen zó waardevol zijn dat God bereid was alles te geven om hen te redden. Wij zijn geschapen om een relatie met God te hebben. Die relationele bestemming maakt een mens bijzonder binnen de schepping. Daarbij is ieder mens uniek. Ook zijn wij niet toevallig op de aarde. In Psalm 139 zien we dat God ieder mens persoonlijk heeft gevormd en kent². Dat geeft *elk* leven betekenis en waarde. Mensen hebben de taak gekregen om voor de aarde te zorgen^{3,4}. Waarde hangt dus niet alleen samen met wie mensen zijn, maar ook met de roeping die hun is toevertrouwd. Kortom: wij zijn waardevol omdat we door God zijn geschapen, geliefd, gekend en bedoeld zijn voor relatie en verantwoordelijkheid - niet vanwege wat wij doen, maar vanwege wie we zijn in Gods ogen.

De invloed van Grieks denken op onze theologie

De weerstand om onszelf lief te hebben en als waardevol te ervaren lijkt diep in de Nederlandse volksaard verankerd te zijn. Daarvoor bestaan verschillende oorzaken. Zoals eerder genoemd komt dat deels door de langdurige nadruk op onze zondigheid. Maar er speelt meer. In ons geloofsleven lijkt iets binnengesloten te zijn dat vroom aan kan doen, maar het in wezen niet is: een oneigenlijke scheiding tussen het geestelijke en het lichamelijke - tussen het hemelse en het aardse. Daarbij wordt het geestelijke overgewaardeerd, terwijl het lichamelijke wordt ondergewaardeerd. De gedachte dat het lichamelijke er minder toe doet en het geestelijke het enige echte ware is, komt niet uit de Bijbel, maar vindt haar oorsprong in het Griekse denken. Het is vooral de Griekse filosoof Plato die dit gedachtegoed heeft geïntroduceerd. In deze manier van denken stond het lichaam symbool voor vergankelijkheid en zonde. Hoewel je deze gedachtegang niet in de Bijbel kunt vinden, is het toch in 'onze' manier van denken binnen gesloten. De kerkvaders (200 tot 500 jaar n.Chr.), die de basis hebben gelegd voor de theologie, werden beïnvloed door de filosofie van Plato. Vooral Augustinus van Hippo (354 tot 430 n.Chr.) wordt nog altijd beschouwd als één van de belangrijkste theologen en kerkvaders uit de vroege kerk. Hij integreerde het Griekse denken in zijn benadering van de Bijbel. Mede door deze theologische ontwikkelingen, hebben velen een wat moeizame verhouding met hun seksualiteit en lichamelijkeheid. De sporen van het Griekse denken zijn nog niet uitgewist en lijken nog steeds een rol

te spelen. Ook dat maakt het ingewikkeld om jezelf lief te hebben.

Culturele factoren

Maar ook maatschappelijke factoren spelen een rol. 'Jezelf liefhebben' wordt al snel verward met egoïsme, terwijl het daar fundamenteel van verschilt. Wie laat merken dat hij tevreden is met zichzelf, wordt snel gezien als arrogant of zelfingenomen.

Daarnaast ligt de nadruk in onze cultuur sterk op presteren. Ouders, leraren en managers benadrukken vaak wat beter kan, in plaats van wat goed gaat. Complimenten worden schaars gegeven en wanneer we ze ontvangen, wuiven we ze vaak weg. Negatieve beoordelingen blijven bovendien veel langer hangen dan positieve. Regelmatig heb ik spreekbeurten in allerlei kerken en gemeenten, vaak krijg ik positieve reacties. Heel soms negatieve. Van wie en waar ik positieve reacties heb gekregen, weet ik echt niet meer. Maar ik weet nog wél van wie en waar ik de negatieve heb ontvangen.

De innerlijke criticus en het belang van mildheid

Veel mensen, waaronder ikzelf, dragen een innerlijke stem met zich mee die ons vaak influistert dat we het beter hadden moeten doen. Zelf probeer ik mij erin te oefenen deze gedachten zonder zelfoordeel te observeren en er mijn voordeel mee te doen.

Maar onze hersenen kunnen ook soms de meest vreemde en absurde gedachten produceren, vaak zonder dat we die zelf bewust hebben opgeroepen. In de psychologie worden dit *instructieve gedachten* genoemd. Deze

gedachten zeggen niets over wie je bent en wat je wenst!
Het is belangrijk om dergelijke gedachten zonder
zelfoordeel te observeren of te negeren.
Liefde en begrip voor jezelf hebben is echt heel belangrijk.
En ook nog weer eens een voorwaarde om ook anderen
met liefde en begrip te kunnen benaderen.

Een uitnodiging tot zelfliefde

In dit boekje wil ik je uitdagen jezelf te zien als kostbaar:
om jezelf lief te hebben, te respecteren, te aanvaarden, te
vergeven en goed voor jezelf te zorgen. Juist deze
onvoorwaardelijke liefde voor jezelf stelt je in staat om
anderen werkelijk liefdevol te benaderen. Omdat we
verweven zijn met elkaar en met onze Schepper. Deze
houding gaat ons helpen om met andere ogen te kijken
naar rumoerige kinderen en naar een moeder die daar
niets aan lijkt te doen. Dat betekent niet dat we alles goed
moeten keuren en door de vingers moeten zien, maar wel
dat we bereid zijn verder te kijken dan ons eerste oordeel.
Dat we onszelf eraan herinneren dat ieder mens een eigen
verhaal heeft, met vermoeidheid, zorgen en worstelingen
die wij vaak niet kennen. Dat we mildheid laten voorgaan
op verontwaardiging, nieuwsgierigheid op kritiek en
compassie op irritatie. En dat begint allemaal bij onszelf!

Misschien even over nadenken:

Wat is volgens jou
het verschil tussen
gezonde eigenliefde
en egoïsme?

