

JAN POOL EN MICHIËL SANTMAN

SPIEGEL BINNEN

DE KRACHT VAN
ZELFKENNIS

Jan Pool en Michiel Santman

BINNEN SPIEGEL

De kracht van zelfkennis

KokBoekencentrum Uitgevers • Utrecht

Inhoud

Inleiding	7
1 Wie ben ik werkelijk?	10
2 Hoe ontwikkel ik mezelf?	26
3 Wat is een gezond geestelijk leven?	43
4 Hoe word ik geestelijk gezond?	63
5 Ben ik nog vol passie?	82
6 Is mijn roeping (nog) helder?	100
7 Hoe kan ik (beter) omgaan met verandering?	121
8 Ben ik emotioneel gezond?	141
9 Leid ik een betekenisvol leven?	158
10 Wat wil ik aan mijzelf en mijn leven veranderen?	172

Voor bijbelcitaten is, tenzij anders aangegeven, gebruikgemaakt van de Nieuwe Bijbelvertaling (2004) en de NBV21. Bij andere vertalingen geldt als afkorting:

- HB = Het Boek (1988)
- HSV = Herziene Statenvertaling (2008)
- GNB = Groot Nieuws Vertaling (1996)
- MSG = The Message (2023)
- WV = Willibrordvertaling (1995)
- BGT = Bijbel in Gewone Taal (2014)
- NBG51 = NBG-vertaling 1951

Inleiding

Zit mijn haar wel goed? Wat denken anderen eigenlijk over me? We maken ons vaak druk over onze buitenwereld, en daar is niks mis mee. Maar staan we wel genoeg stil bij onze binnenkant, bij wie we ten diepste zijn en wat we belangrijk vinden voor nu en voor de toekomst?

Als we eerlijk zijn, worden we vaak opgeslokt door de waan van de dag. We nemen ons dingen voor, maar daar komt vervolgens niets van. Allerlei afleiding houdt ons af van wat er werkelijk toe doet. Als we niet uitkijken, lopen we rond in cirkeltjes en komen we steeds weer bij hetzelfde punt uit, waardoor we stagneren in onze persoonlijke groei.

In onze rol als voorgangers van Shelter Haarlem hebben we in de tientallen jaren dat we leiding aan de gemeente gaven honderden gesprekken gevoerd met allerlei mensen: leiders van teams en gemeenteleden in allerlei omstandigheden. Sommigen waren op de top van de berg van hun leven, maar vaker zagen we mensen in diepe dalen, op zoek naar wat er misgegaan was en hoe ze nu verder konden. Eén ding viel ons daarbij steeds op: veel problemen waren te voorkomen geweest als zij hadden gereflecteerd over wat in hen nog om aandacht vroeg, zodat ze daar proactief mee aan de slag hadden kunnen gaan. Zo veel mensen lopen rond met onverwerkt leed, bitterheid of ongezonde gedachtepatronen.

De titel van ons boek, *Binnenspiegel*, vat mooi samen wat het betekent om naar binnen te kijken. Net zoals de spiegel in onze auto ons helpt ons bewust te zijn van wat er achter ons gebeurt, zo kunnen we ook een innerlijke binnenspiegel gebruiken om ons meer bewust te worden van onszelf. Het vraagt moed om stil te staan bij onze innerlijke wereld, om eerlijk te zijn tegenover onszelf en om te ontdekken wat ontdekt wil worden.

Dit boek gaat over zelfkennis en zelfreflectie. Wij zien in zelfreflectie een krachtig instrument om jezelf beter te leren kennen. Je kunt ontdekken wie je werkelijk bent en hoe je je verder kunt ontwikkelen, door op reis te gaan met de mensen om je heen en met God. Jouw Schepper kent de diepste lagen van je ziel en weet hoe Hij je werkelijk heeft bedoeld. Anderen kunnen ons helpen om te begrijpen hoe we op hen overkomen en wat ze in ons zien. Hun eerlijke feedback maakt ons bewust van momenten waarop we onszelf overschreeuwen, waarop we vluchten, vechten of bevriezen, waardoor we een kans missen om te ontvangen wat zich op dat moment aandient. Ook kunnen anderen onze blinde vlekken onthullen die we anders misschien nooit zouden ontdekken.

Niemand anders kan jouw persoonlijke ontwikkeling van je overnemen. Je bent zelf verantwoordelijk voor jouw groei. Dit boek kan je daarbij helpen. In tien hoofdstukken stellen we je steeds één vraag en werken we dat thema voor je uit in bijbelverhalen, voorbeelden en modellen. Aan het eind van ieder hoofdstuk vind je reflectievragen om dit thema voor jezelf verder uit te diepen. Als jij op zoek gaat naar jouw antwoorden zullen die je zelfkennis vergroten. Op die manier begrijp je beter hoe je in elkaar zit en kun je bijvoorbeeld makkelijker aan anderen uitleggen wat jouw waarden en behoeften zijn. Daarnaast krijg je tips om jezelf te ontwikkelen en over hoe je verandering bij jezelf in gang kunt zetten. Je kunt zo je roeping ontdekken en daar krachtig in functioneren.

Een inspirerend voorbeeld daarvan is de apostel Paulus. Hij kende zijn roeping en leefde die uit met alles wat in hem was. Hij was

zich ervan bewust dat hij een voorbeeld was voor anderen en in verschillende teksten (onder andere in Fil. 3:17) zegt hij dat anderen zijn voorbeeld moeten volgen. Dat is vrijmoedig en krachtig en dat zou je als een van de vruchten van zijn leven hier op aarde kunnen zien.

Binnenspiegel is een uitnodiging om te ontdekken waar je nu staat, wat je roeping is en waar je naar onderweg bent. Onze wens is dat dit boek daarbij een gids voor je is. Wij wensen jou een goede reis!

Jan Pool en Michiel Santman
oktober 2023

Wie ben ik werkelijk?

In dit hoofdstuk beginnen we bij de basis van alle zelfreflectie: wie ben je en hoe heeft God je bedoeld?

God is je Maker en Hij heeft je met zorg ontworpen. Op 12 mei 1966 of 10 maart 1954 maakte Hij niet een batch van een hele serie dezelfde mensen: er is maar één Michiel Santman en één Jan Pool. Hij heeft over iedereen nagedacht en van elk van ons maar één exemplaar gemaakt. Toen God je maakte, had Hij een oorspronkelijk ontwerp van jou in gedachten. Je bent geen kopie van iemand of er eentje van dertien in een dozijn. Je bent gemaakt naar het evenbeeld van God zoals dat staat in Genesis 1:26 (HSV): 'En God zei: Laten Wij mensen maken naar Ons beeld, naar Onze gelijkenis...'

Je lijkt dus op Hem – als je worstelt met minderwaardigheid of twijfels over wie je bent, zou alleen die gedachte al je tot een ander inzicht moeten brengen! Zijn identiteit, wezen en DNA zit in jou opgesloten. Hoe Hij kijkt, denkt en handelt, zit dus in principe ook in jou en mij. Zijn grootsheid, creativiteit, originaliteit, positiviteit en ga zo maar door heeft Hij aan je doorgegeven omdat jij gemaakt bent naar zijn beeld.

Maar het lijkt alsof we dat besef soms zijn kwijtgeraakt en leven als een slap aftreksel van de beeltenis van wie God is. Nu zeg

je misschien: dat we naar zijn beeld zijn gemaakt, maakt mij toch nog niet uniek? Lees dan Psalm 139 nog maar eens en pas die toe op je eigen leven.

Pas op je dertigste begin je te wennen aan jezelf.

Karel Appel

Deze verzen maken duidelijk dat jij niet alleen op God lijkt, maar dat God voor jou ook nog eens een oorspronkelijk ontwerp in gedachten had toen Hij je maakte:

U was het die mijn nieren vormde,
die mij weefde in de buik van mijn moeder.
Ik loof U om het ontzaglijke wonder van mijn bestaan,
wonderbaarlijk is wat U gemaakt hebt.
Ik weet het, tot in het diepst van mijn ziel.
Toen ik in het verborgene gemaakt werd,
kunstig geweven in de schoot van de aarde,
was mijn wezen voor U geen geheim.
Uw ogen zagen mijn vormeloos begin,
alles werd in uw boekrol opgetekend,
aan de dagen van mijn bestaan ontbrak er niet één.
(Ps. 139:13-16)

In de eerste plaats (vers 13) staat hier dat God je maakte, wat je voorgeschiedenis ook was. Voor God doet het er niet toe of je volgens je ouders een ongelukje bent. Of dat je in een disfunctioneel gezin bent opgegroeid of ADHD hebt: God maakte jou. En Hij heeft een plan met jou en je leven. Waarom zou Hij je anders gevormd hebben? In vers 15 staat dat jouw wezen geen geheim voor Hem was. Met andere woorden: Hij wist heel goed wat Hij van plan was: hoe je eruit zou zien, welke karaktereigenschappen jij zou hebben, wat je talenten zouden zijn, maar ook wat je niet goed kunt. Hij kende je gaven, waarden en behoeften. Hij wist hoe jij van betekenis kunt zijn voor Hem en anderen.

Hij heeft je genoeg meegegeven om een betekenisvol leven mee te vullen. Aan jou om te ontdekken wie je bent en wat zijn plan voor je leven is. Jij mag dat unieke ontwerp vormgeven tijdens je levensreis. In vers 14 lees je hoe iemand reageert die dát beseft. Die al een be-

De betekenis van ons
leven ligt in het verschil
dat we maken in de
levens van anderen.
Nelson Mandela

hoorlijke ontwikkeling heeft doorgemaakt: hij wéét wie hij wel en niet is. Hij kent zijn Maker en beantwoordt zijn liefde met zijn hele hart, beseft het in al zijn vezels en uit dat als het ware in aanbidding naar God toe: ik ben een wereldwonder, er is niemand zoals ik!

Doen of zijn

Als we ons in een nieuw gezelschap voorstellen aan anderen, zeggen we meestal onze naam en ons beroep. Het lijkt erop dat onze identiteit voor een groot deel bepaald wordt door wat we voor de kost doen. We zijn geworden wat we doen. Maar wie je bent, wordt door meer bepaald. Wat je doet, is wel een onderdeel van wie je bent, maar niet het hele plaatje. Jouw zijn komt ook naar boven als je op de bank zit en helemaal niets doet. Als er niemand naar je kijkt.

Heb je dan vrede met jezelf? Ben je blij om wie je bent en ook om wie je niet bent? Het is vaak lastig om je voor te stellen vanuit je zijn. 'Ik ben Michiel en ik "worstel met mensen"' klinkt best vaag! In hoofdstuk 6 laten we zien dat het een onderdeel van mijn roepingszin is.

Het is lastig om je aan anderen voor te stellen als je in een crisis terechtgekomen bent, bijvoorbeeld als gevolg van een ongeluk, ziekte of ontslag. Als je niet meer bent wat je doet, wie ben je dan eigenlijk nog?

Je identiteit kan liggen in wat je doet, maar ook in wie je bent. *Zijn* is de staat van wie je bent zónder iets te doen. Echt *zijn* is als wat je aan de buitenkant laat zien, samenvalt met wie je vanbinnen bent, hoe je bedoeld bent én wat je doet.

De operazanger Ernst Daniël Smid (1953) raakte zijn zangstem kwijt door de ziekte van Parkinson, waarmee hij in 2017 werd gediagnosticeerd, en zocht zichzelf vervolgens op op YouTube. Tjonge, dacht Smid, ik klink eigenlijk best

Ik probeer meer en meer mezelf te zijn, geef er relatief weinig om of mensen het goedkeuren of afkeuren.

Vincent van Gogh

goed. Waarom ben ik mijn hele zangcarrière dan toch zo onzeker geweest? In een interview in *Volkskrant Magazine*¹ zegt hij:

Ik heb altijd het gevoel gehad dat mensen niet op mij zitten te wachten. Ik wilde maar één ding, een schouderklopje van mijn vader. Ik hunkerde ernaar dat hij tegen me zou zeggen dat hij trots op me was, maar dat heeft hij nooit gedaan. Toch vind ik het kinderachtig om hier nog altijd mee te zitten. Kom op man, denk ik dan. Je bent al vijf jaar ouder dan je vader is geworden, richt je liever op je kinderen en kleinkinderen. Geef hún erkenning. Dus daar ben ik de laatste tijd druk mee, ik probeer in te halen wat ik heb laten liggen.

Hij geeft toe: het verliezen van zijn zangstem was uiteindelijk het pijnlijkst aan het hebben van Parkinson.

Ja. Mijn hele identiteit ligt gebakken in mijn stem. Toen ik moeilijker functioneerde, kreeg ik meteen geen aanvragen meer. Niemand zei: ‘Smid, kom je nog wat zingen bij ons?’ Nee. Je bent gelijk afgeserveerd. Ze zeggen altijd dat het lonely aan de top is, maar het is vooral lonely down the slope. Als de ziekte je langzaam sloopt, verlaten de mensen het zinkende schip. En dat kan ik ook begrijpen. Het gekke is dat ik altijd een minderwaardigheidscomplex heb gehad, maar nu ik terugkijk, zie ik dat het toch een heel goede carrière is geweest. Ik had altijd het gevoel dat ik net niet goed genoeg was, net iets tekortkwam, niet erudiet genoeg was. Terwijl, ik heb gezongen met de groten der aarde, dat moet toch wat betekenen?

‘Als alles loopt zoals gepland, valt het leven je niet tegen.’ Dat lijkt wel een uitspraak van Johan Cruijff. Dan valt wie je bent misschien ook wel samen met wat je doet. Als er tegenslag is en het

¹ *Volkskrant Magazine*, 6 mei 2023.

In tegenspoed maak
je kennis met jezelf.

Albert Einstein

niet zo loopt als je gedacht had, komen onopgeloste issues en onverwerkt leed naar boven. Daar gaan we in hoofdstuk 7 uitgebreider op in. Nu staan we stil bij het begrip identiteit.

Identiteit

Gesprekje

'Ik ben ik.'

'Ik ook.'

'Maar ik ben mijzelf en jij niet.'

Toon Tellegen²

Een grote levensvraag in simpele woorden: wie of wat is 'ik'? Waarin is mijn ik anders dan jouw ik? Wie je bent, wordt ook wel je identiteit genoemd. Laten we eens kijken wat dat woord betekent: 'Identiteit is het geheel aan kenmerken en eigenschappen dat een persoon uniek herkenbaar maakt in wisselende contexten en situaties.'³ Je identiteit is de optelsom van je eigen unieke losse onderdelen: je naam, je lichaam, je emoties, je ego, je sociale identiteit, et cetera. Je toont je identiteit, die voor een deel ook aan je binnenkant zit, op je eigen wijze aan de buitenwereld, door hoe je je gedraagt, hoe je je kleedt en hoe je je uit in emoties en woorden. In de ideale situatie ben en blijf je dezelfde persoon ongeacht waar je bent, los van je omstandigheden.

Gods originele ontwerp bepaalt je identiteit, maar jij wordt ook gevormd door je levensloop: het gezin waarin je geboren bent en opgroeide, de plek die je in je gezin en in je familie inneemt, de scholen die je doorlopen hebt, je vriendengroepen, sociale struc-

2 Toon Tellegen, *Ik en mijzelf*, Lannoo, Tielt 2019, p. 8.

3 Wiebe Veenbaas e.a., *Passepartout – Vensters op leren*, Phoenix Opleidingen, Utrecht 2019, p. 333.

turen, cultuur en religie. Door dat alles heen vormt je identiteit zich.

De Deens-Amerikaanse psycholoog Erik Erikson (1902-1994) beschrijft deze ontwikkeling als een levenslang proces.⁴ Hij stelt dat we in de loop van ons leven acht vaardigheden moeten leren om goed te kunnen functioneren en koppelt die aan verschillende levensfasen. Gebeurt dat niet of onvoldoende, dan kan dat een nadelig effect hebben op de ontwikkeling van onze identiteit.

De acht vaardigheden beschrijft Erikson aan de hand van polariteiten: tegenstellingen waartussen mensen bewegen, waarbij het ene uiterste niet zonder het andere kan. In elke levensfase leer je de balans vinden tussen twee tegenstellingen⁵ waarbij zich een nieuwe competentie vormt. Neem de eerste polariteit die hij ontdekte voor de fase zuigeling, met basisvertrouwen aan de ene kant en wantrouwen aan de andere kant. Ieder mens heeft uiteindelijk beide nodig. Zonder vertrouwen kunnen we niet leven, een gezond wantrouwen is zo nu en dan ook belangrijk. De kunst is ze leren kennen en ruimte voor beide te hebben. Heb je het evenwicht tussen de polariteiten win je aan evenwicht, kracht en effectiviteit.

Ik hou van de man
die kan glimlachen
bij moeilijkheden,
die kracht kan putten
uit nood en dapper kan
worden door reflectie.

Thomas Paine

4 Bron: <https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/de-8-levensvaardigheden-de-theorie-van-erikson/> (geraadpleegd op 23 mei 2023).

5 Veenbaas e.a. (2019), p. 514.

De acht ontwikkelingsfasen volgens Erikson

Levensfase	Conflict
1 zuigeling (0-18 mnd)	basisvertrouwen - wantrouwen
2 vroege kindertijd (18 mnd-3 jr)	autonomie - schaamte/twijfel
3 peuter/kleuter (3-6)	initiatief - schuld
4 scholier (6-11)	competentie - inferioriteit
5 puber/adolescent (12-18)	identiteit - rolonduidelijkheid
6 jong/volwassen (19-40)	intimiteit - isolatie
7 middelbare leeftijd (40-65)	productiviteit - stagnatie
8 latere leeftijd (65-)	tevredenheid - wanhoop

De acht ontwikkelingspsychologische fasen volgens Erikson⁶

1. Zuigeling (geboorte tot 18 maanden)

Conflict: basisvertrouwen versus wantrouwen

Grote vraag: 'Kan ik de mensen om me heen vertrouwen?'

Competentie: hoop

In de prille kinderjaren ontstaat de hechting meestal met onze moeder. Als die goed verloopt, durven we later in ons leven anderen te vertrouwen.

6 Vrij naar: <https://www.schoolvoormediation.nl/hoe-zit-de-psychosociale-ontwikkeling-in-elkaar/> (geraadpleegd 22 mei 2023).

2. Vroege kindertijd (18 maanden tot 3 jaar)

Conflict: autonomie versus schaamte/twijfel

Grote vraag: 'Kan ik dingen zelf doen of ben ik afhankelijk van de hulp van anderen?'

Competentie: wilskracht

In deze fase leren we onszelf beheersen en zelf dingen voor elkaar te krijgen. Wanneer onze ouders ons te veel beschermen en we te weinig zelf mogen doen, of als we belachelijk worden gemaakt wanneer ons iets niet lukt, krijgen we later in ons leven de neiging snel aan onszelf te gaan twijfelen en durven we minder autonoom te opereren.

3. Peuter/kleuter (3 tot 6 jaar)

Conflict: initiatief versus schuld

Grote vraag: 'Ben ik goed of slecht?'

Competentie: doelgerichtheid

In deze fase leren we zelf initiatief nemen, een doel stellen en daar naartoe werken. Als onze ouders ons hierin niet aanmoedigen of ons ontmoedigen, zullen we later in ons leven moeite blijven houden met het nemen van initiatief.

4. Scholier (6 tot 11 jaar)

Conflict: competentie versus inferioriteit (minderwaardigheid)

Grote vraag: 'Hoe kan ik goed zijn?'

Competentie: vertrouwen

In deze periode leren we allerlei vaardigheden die we nodig hebben om succesvol te kunnen zijn in de maatschappij: niet alleen basale zaken als lezen en schrijven, maar ook verantwoordelijkheid nemen en met anderen omgaan.

5. Puber/adolescent (12 tot 18 jaar)

Conflict: identiteit versus rolonduidelijkheid (verwarring)

Grote vraag: 'Wie ben ik?'

Competentie: trouw

Bij de overgang van kind naar volwassene gaan we door een identiteitscrisis: wie ben ik, wat wil ik? Als we geen duidelijk antwoord vinden op deze vragen, zullen we steeds op zoek blijven naar welke rol we nu eigenlijk hebben in het leven.

6. Jong/volwassen (19 tot 40 jaar)

Conflict: intimiteit versus isolatie

Grote vraag: 'Zal ik geliefd worden of zal ik alleen zijn?'

Competentie: liefde

In deze fase gaan we betrokkenheid voelen bij ons werk en ontwikkelen we duurzame, intieme relaties. Als we daar niet in slagen, kampen we met gevoelens van afzondering en eenzaamheid.

7. Middelbare leeftijd (40 tot 65 jaar)

Conflict: productiviteit versus stagnatie

Grote vraag: 'Hoe kan ik bijdragen aan de wereld?'

Competentie: zorg

Dit is onze meest productieve periode: we brengen eventueel kinderen groot, maken carrière en helpen anderen. Het is de fase waarin we onze levensdoelen waarmaken. Slagen we hier niet in, dan kunnen we in onszelf gekeerd raken en stagneren in onze ontwikkeling.

8. Latere leeftijd (65 jaar tot sterven)

Conflict: tevredenheid versus wanhoop

Grote vraag: 'Was mijn leven zinvol/betekenisvol?'

Competentie: wijsheid

We hebben het gevoel dat ons leven betekenis heeft gehad, kijken er met tevredenheid op terug en accepteren de naderende dood. Kijken we echter met spijt terug en blijven we treuren om mislukkingen en gemiste kansen, dan zullen we de dood niet kunnen accepteren.

In dit hoofdstuk gaat het over wie je werkelijk bent. Zijn en doen gaan daarbij hand in hand en je leert je werkelijke identiteit in Christus te vinden. Het is daarbij nuttig te reflecteren op hoe jij deze acht fasen hebt doorlopen of straks wilt doorlopen. Daarnaast is het belangrijk dit in lijn te brengen met je oorsprong én je roeping. Zo kun je een betekenisvol leven leiden!

Als je diep vanbinnen weet wat je waard bent en er helemaal voor gaat – je niet terugtrekt en niet opgeeft – dan zul je heel wat mensen verbazen.

Bob Dylan

Identiteit vanuit geloof

God had een concreet plan toen Hij jou en mij maakte. Daarom kun je de ontwikkeling van je identiteit niet los zien van de relatie die je hebt met je hemelse Vader. Er was waarschijnlijk een tijd dat je Hem niet kende, en later aanvaardde je Hem als je Redder en begon je relatie met Hem. Dat is wat Hij vanaf het begin van de mensheid wilde: een relatie. Daarover lezen we al in Genesis. Als Adam en Eva van de vrucht van de boom hebben gegeten en ze zich voor God verstoppen, zegt God niet: ‘Wat heb je gedaan?!’ maar: ‘Waar ben je?’ Hij mist de mensen, wil met hen wandelen en dichtbij ze zijn. Wat ze hadden gedaan deed ertoe, maar de relatie van God met de mens staat voor Hem voorop.

Omdat God je maakte met een plan en een roeping, is het belangrijk met Hem verbonden te blijven. Dit werken we in hoofdstuk 6 verder uit. Verbondenheid betekent niet: voldoen aan een reeks verplichtingen, zoals dagelijks moeten bijbellezen en bidden en wekelijks (of vaker) naar de kerk gaan. Een eisenpakket hoort niet bij een relatie. Hoe je je relatie met God het best kunt vormgeven, is een ontdekkingsreis. Gods wens is: contact hebben, bij elkaar zijn. Hij houdt van wandelen en loopt graag met je op. Maar Hij geniet er ook van om samen met jou te doen wat jij fijn vindt. Alle tijd die je met Hem doorbrengt, verdiept die relatie met Hem: jij leert Hem kennen en Hij jou. Hoe beter je Hem kent, hoe makkelijker je zijn stem en aanwijzingen voor je leven kunt horen.

Ben ik eindelijk mezelf,
vindt iedereen me zo
veranderd.

de moeder van Loesje

Verbondenheid met de Vader kunnen we ook leren van Jezus. In het evangelie van Matteüs leren we hoe Hij met zijn Vader verbonden was.

In Matteüs 3:13 lezen we dat Jezus naar Johannes toekomt om door hem gedoopt te worden. Vervolgens gebeurt er iets bijzonders: een blauwdruk van een volgorde die voor God cruciaal is. Laten we daar eens naar kijken. Er staat (HSV):

En nadat Jezus gedoopt was, kwam Hij meteen op uit het water; en zie, de hemelen werden voor Hem geopend, en Hij zag de Geest van God als een duif neerdalen en op Zich komen. En zie, een stem uit de hemelen zei: Dit is Mijn geliefde Zoon, in Wie Ik Mijn welbehagen heb! (Mat. 3:16-17)

In dit verhaal zitten een aantal principes die ook voor ons, voor vandaag gelden: allereerst ontmoette Jezus de Vader, de Geest kwam op Hem neer als een duif en tot slot bevestigde de Vader de identiteit van zijn Zoon Jezus.

Jezus ontmoette de Vader

Jezus had een-op-eenontmoeting met de Vader. Dat was heel gewoon voor Jezus toen Hij nog bij zijn Vader in de hemel was. Er staat dat de hemel voor Hem geopend werd – er waren geen barrières tussen de Vader en de Zoon.

Eigenlijk is het vreemd dat Jezus gedoopt werd, want Hij was toch de Zoon van God? Als de doop een beeld is van je oude leven afleggen om een nieuw leven te leven, dan was dat voor Jezus toch niet nodig? Wij denken dat Jezus dit toch deed om ook daarin voor ons een voorbeeld te zijn van onderwerping aan de Vader. En in dat moment was er een onbelemmerde connectie tussen de Vader en de Zoon, een maximale verbinding. Jezus laat zo zien aan de mensen toen en ook aan ons nu, hoe belangrijk die verbinding is. Voor Jezus was die verbinding er continu, maar voor ons is dit een

groeiproces. Wij zijn Gods kinderen en worden zelfs zonen en dochters genoemd, maar gedragen ons nog niet altijd zo.

De Geest kwam op Hem neer in de vorm van een duif

Dat de Geest neerdaalde, was een teken voor de omstanders en voor ons (zie ook Joh. 1:32). Als we de Vader ontmoeten, is de Geest daarbij betrokken. Nu was die duif bij Jezus wel een heel duidelijk teken. Aan jou en mij zal de heilige Geest zich waarschijnlijk anders laten zien. We mogen de Geest steeds beter leren kennen en leren om met Hem samen te werken.

God bevestigde de identiteit van zijn Zoon Jezus

Dit is misschien wel het belangrijkste onderdeel van dit verhaal. Jezus was nog niet met zijn bediening gestart; deze bevestiging komt eerst. En ook tegen ons zegt God door dit verhaal heen: 'Wat je ook nastreeft of denkt te bereiken, kom eerst bij Mij en luister naar hoe Ik naar je kijk. Ik wil je vertellen hoeveel Ik van je houd!' Hij zet hier 'zijn' voor 'doen' om ons te wijzen op deze hemelse volgorde. Wat Hij tegen Jezus zegt, zegt Hij nu ook tegen jou: 'Jij bent Mijn geliefde zoon, mijn geliefde dochter, en Ik zie het helemaal zitten met jou.' The Message vertaalt het als volgt: 'Dit is mijn Zoon, met liefde door Mij uitgekozen en apart gezet, de vreugde van mijn leven.' En dat zegt God ook tegen jou!

Henri Nouwen duidt prachtig de lessen van dit verhaal:

Thuis, dat is het centrum van mijn wezen, waar ik de stem kan horen die zegt: 'Jij bent mijn liefste zoon, in wie Ik mijn welbehagen heb.' Dat is dezelfde stem die de eerste Adam tot leven riep; dezelfde stem die tot Jezus, de tweede Adam, sprak; dezelfde stem die spreekt tot alle kinderen van God, die hun de vrijheid schenkt om te leven in een duistere wereld en toch in het licht te blijven. Ik ken die stem. Hij heeft in het

Als je naar de wereld kijkt, word je bedroefd. Als je naar binnen kijkt, word je depressief. Als je kijkt naar God, word je rustig.

Corrie ten Boom

verleden tot mij gesproken en spreekt ook nu tot mij. Het is de nooit onderbroken stem van de liefde, die spreekt over de eeuwigheid, die leven schenkt. Wanneer ik die stem hoor, dan weet ik dat ik thuis ben bij God en niets te vrezen heb.⁷

Gezonde identiteit

Weten wie je bent in Christus, is het begin van een gezonde christelijke identiteit. Als je merkt dat er hiaten in je ontwikkeling (zie het schema van Erikson) zijn, kun je vanuit die identiteit verder groeien en inhalen wat er ontbreekt.

Zo bouw je aan een gezond fundament en ontwikkel je een stevig zelfbewustzijn. Dat werken we uit in de hierop volgende kenmerken. Iemand met een gezonde identiteit:

1. heeft een gezond zelfbeeld, een goed functionerend ‘volwassen ik’, hij weet wat hij wel en niet kan, kent zijn sterke en zwakke punten. Het eerste kenmerk van een gezond zelfbeeld is dat je een zo volledig mogelijk beeld van jezelf hebt, dat het beeld dat liefdevolle anderen van jou hebben, overeenkomt met hoe je naar jezelf kijkt. Dat je weet hoe God naar je kijkt en dat je dat accepteert, omarmt en integreert in je leven. Het is een onderdeel geworden van wie je bent. Doordat jij jezelf zo goed kent, weet je wat je kunt en niet kunt. Daardoor wordt het makkelijker je te focussen op je sterke punten. In hoofdstuk 5 gaan we dieper in op dit onderwerp.

Daarnaast heb je een goed functionerend ‘volwassen ik’. Michelle van Dusseldorp schrijft daarover in *Ik kan veranderen*: ‘Het volwassen ik is een ‘ik’ dat waardenvrij (= zonder oordeel) alle andere ikken kan observeren.’ Ze gaat er hierbij van uit dat iedereen bestaat uit meerdere delen, zeg maar: je innerlijke stemmen. Schrik maar niet, dat betekent niet dat je een psychiatrische patiënt bent. Die innerlijke stemmen zijn de dingen die je tegen jezelf zegt, zowel de positieve als de negatieve gedachten. Ze vervolgt: ‘Het volwassen ik ziet en neemt waar; verzamelt informatie en inzicht door geheel neutraal te bekijken wat er alle-

7 Henri Nouwen, *Eindelijk thuis*, Lannoo, Tielt 2016, p. 38.

maal gebeurt. Er is aandacht voor gedrag, gedachten, gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen en innerlijke beelden, zonder ook maar enige vorm van oordeel. Alles mag er zijn. Het volwassen ik is mild en barmhartig.⁸

2. heeft ook lang genoeg in zijn binnenspiegel gekeken om te weten wat zijn ingesleten ongezonde patronen zijn en wat zijn schaduwzijde is. Dit tweede onderdeel van een gezonde identiteit is lastiger. Veel mensen zijn zich niet bewust van hun ongezonde patronen en motieven en willen dit graag ook zo houden. Iemand met een gezonde identiteit is zich ervan bewust dat het wegdrukken van ongezonde patronen ons van onze roeping weghoudt. Heb je weleens een bal in het zwembad lang onder water proberen te houden? Even lukt dat wel, maar als het water in beweging is, schiet hij zomaar opeens naar boven. Zo werkt het ook met zaken die je liever verborgen houdt omdat je je ervoor schaamt, je schaduwzijde.

Die schaduwzijde wordt wel beschreven als 'de innerlijke neigingen, dwangmatigheden en verstoringen van onze persoonlijkheid die vaak onontdekt en verborgen blijven, totdat er in ons iets ontploft of tot we tegen een ander fors probleem aanlopen waardoor we op zoek moeten gaan naar de achterliggende reden'.⁹ We hebben als christenen de neiging hard te werken aan onze buitenkant. Die ziet er *picco bello* uit, helemaal zoals je zou verwachten dat een goed christen zich gedraagt. In de manier waarop we ons presenteren aan de buitenwereld lijkt alles in orde, maar we negeren vaak wat ons vanbinnen in de weg zit. Dit onderzoeken en het aandacht geven levert je vaak meer op dan het wegstoppen en het er niet over hebben.

3. heeft zijn roeping ontdekt, weet waarvoor hij gemaakt is en leeft dit uit. Als gevolg van het huiswerk dat iemand verricht heeft op het gebied van zijn persoonlijke ontwikkeling, weet hij wat zijn roeping is. Dit vloeit eruit voort als een logisch gevolg, zoals één plus één twee is. In hoofdstuk 6 werken we dit verder uit.

8 Uit: Michelle van Dusseldorp, *Ik kan veranderen*, Buijten & Schipperheijn, Amsterdam 2021, 115.

9 Sam Rima, *Overwin je schaduwzijde*, Arrowz, Haarlem 2017, p. 32.

VRAGEN EN OPDRACHTEN

Deze vragen en opdrachten nodigen je uit om actief aan de slag te gaan met wat we je in elk hoofdstuk aanreiken. Kies die vragen uit die op jou van toepassing zijn. Neem structureel een kwartier of halfuur om ermee aan de slag te gaan en noteer wat je ontdekt in een mooi notitieboekje of op je telefoon, zodat je kunt teruglezen wat je verzameld hebt. Door het terug te lezen, zie je wat je leerthema's waren en (vaak nog) zijn, je doelen en de vorderingen die je maakt in je persoonlijke ontwikkeling. Leren gaat niet vanzelf, maar is steeds de moeite waard!

1. Neem eens een paar minuten om voor de spiegel te gaan staan en benoem wat je ziet (en schrijf dit op). Wat zegt God als Hij je zo ziet staan?
2. Wat is er uniek aan jou? Maak een lijstje met je talenten en kwaliteiten. Doe dit volgens de brainstormmethode. Schrijf in een paar minuten zo veel mogelijk woorden op die je te binnen schieten. Beoordeel ze later pas op hun waarde en maak een lijst op volgorde van belangrijkheid (bijvoorbeeld een top 5).
3. We schrijven erover dat Gods DNA in ons zit. Welke eigenschappen van God wil je in dit seizoen van je leven laten groeien?
4. Welk plan heeft God met je leven? Schrijf op wat je op dit moment daarover weet. Welke vragen heb je hierover aan God? Stel ze en neem tijd om te luisteren wat Hij zegt. Herhaal ze tot je antwoord hebt gekregen.
5. Waar ben je God dankbaar voor als het over jezelf gaat? Laat deze punten regelmatig terugkeren in je gebedsleven.
6. Maak twee kolommen in je notitieblok, links met 'zijn'-

kenmerken en rechts met 'doe'- kenmerken over jezelf. Hoe lang is elke lijst? Hoe kun je de 'zijn'-lijst langer maken?

7. Kijk eens naar de acht ontwikkelingspsychologische fasen van Erikson. Welk thema is nu nog actueel voor je? Wat wil je ermee doen? Wie ga je inschakelen als klankbord om er eens over door te praten?
8. Welke woorden heeft God rechtstreeks tot jou gesproken (of door iemand anders heen in een preek, bemoediging of profetie)? Dit kan gaan over wie je bent en over wat Hij wil dat je gaat doen. Of over wat Hij in gedachten had toen Hij je maakte.
9. We noemen drie kenmerken van een gezonde identiteit. Hoe gezond is jouw identiteit op dit moment? Reflecteer daar eens uitgebreid op en deel je bevindingen met je partner, goede vriend, mentor of buddy.
10. Wat is het belangrijkste inzicht dat je meeneemt uit dit hoofdstuk? Wat ga je hiermee doen en hoe?

**REFLECTEREN LEIDT
TOT ZELFKENNIS
ZELFKENNIS LEIDT
TOT NIEUWE INZICHTEN
NIEUWE INZICHTEN
ZETTEN IN BEWEGING**

Het is belangrijk regelmatig in je 'binnenspiegel' te kijken om te ontdekken hoe het met je innerlijk gesteld is. Door zelfreflectie sta je stil bij je eigen gedrag, emoties en ervaringen. Je leert veel over jezelf en komt tot nieuwe inzichten, maakt nieuwe keuzes en zet zo stappen in je persoonlijke ontwikkeling. Dit boek helpt aan de hand van tien vragen om op jezelf te reflecteren, meer zelfkennis te krijgen en je gedrag te veranderen. Aan de hand van een bijbelverhaal wordt elke vraag inhoudelijk uitgediept en geïllustreerd met persoonlijke voorbeelden. Elk hoofdstuk wordt afgesloten door reflectievragen.

ISBN 9789043540384 | NUR 707



KokBoekencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT