

Inhoud

Inleiding	9
<i>1 • Jezelf afleiden</i>	15
1. Spiegelmeisje	17
2. Mijzelf vergeten	29
<i>2 • Zeven spiegels</i>	43
3. God om jezelf laten draaien	45
4. Je gezin om jou laten draaien	59
5. Je uiterlijk om jou laten draaien	78
6. Je bezittingen om jou laten draaien	92
7. Je vriendschappen om jou laten draaien	107
8. Je roeping om jou laten draaien	120
9. Je gemeente om jou laten draaien	134
Intermezzo	149
<i>3 • Vrij van mijzelf</i>	153
10. Lofprijzing	155
11. Mensen	169
12. Doelgerichtheid	182

13. Passie.....	196
14. Jezelf vergeten zonder jezelf te verwaarlozen	210
Epiloog.....	224
Dankbetuiging	227
Over de auteur	230
Noten.....	231

1

Spiegelmeisje

Ben je uit op loftuitingen? Ben je uit op applaus? Ben je uit op goedkeuring? Ben je uit op acceptatie? Kijk dan uit, want dat kan je dood worden. De duivel zorgt ervoor dat je het allemaal krijgt. Vooral in een vroeg stadium, en vooral op jonge leeftijd, zodat je later instort, wanneer het applaus uitblijft, wanneer je geen goedkeuring krijgt, wanneer je niet geaccepteerd wordt en wanneer je ongewenst bent.¹

– Christine Caine –

Dit is mijn verhaal.

‘Ik ben misschien klein, maar wel slim.’

Volgens mijn ouders deed ik deze uitspraak toen ik zes was. Ik was een sprietig kind dat volgens de kinderarts bijna altijd onderaan de groeicurve zat, de kleinste van al mijn leeftijdgenootjes. Ik was daarvoor een gemakkelijk doelwit voor plagerijtjes. Er was een jongen die mij altijd ‘garnaal’ noemde en in groep acht vouwden de klasgenoten om de beurt hun handen – van vingertop tot vingertop – om mijn enkel heen. Ik was net een kermisattractie, maar het kon me niets

schelen. Ik had zelfvertrouwen en was taai. Ik wist me goed staande te houden.

Bij het ouder worden rolde ik mijn onhandige middelbareschooltijd binnen, maar mijn zelfvertrouwen bleef intact. Die ging mijn hele middelbareschooltijd feitelijk met mij mee, ondanks een lastige periode in de puberteit. Mijn zelfvertrouwen verbaast mij nog steeds, omdat ik echt stukken vreemder was dan mijn leeftijdgenoten. Ik weet dat iedereen dat over zichzelf zegt, maar bij mij was het echt waar. Neem mijn haar. Tot de eerste klas middelbare school had ik een matje; lang van achteren, met een pony die als een kommetje om mijn voorhoofd hing. Mijn pony reikte zó ver tot achter mijn oren dat mijn vriendinnen het over mijn '360 graden'-pony hadden: van voren leek het alsof die mijn hele hoofd omcirkelde. Van opzij leek ik op Billy Ray uit de jaren negentig.

Bij sommige tienermeisjes waren hun rampzalige kapsels zorgvuldig vervaardigd, maar mijn haar was lukraak zo geknipt. Ik wijdde namelijk geen enkele gedachte aan mijn haar. Ik liet mijn haar knippen bij een plaatselijke kapper die vrijwel alleen mannelijke klanten had, en dat viel mij helemaal niet op. Ik stond er niet eens bij stil dat er alleen middelbare mannen zaten, en dat ik misschien maar beter een andere kapper kon zoeken. Dat kwam niet in mij op.

Dan mijn tanden. Mijn tanden hadden een uitgebreide behandeling bij de orthodontist nodig, compleet met buitenbeugel met nekband en een plaatbeugel tegen mijn gehemelte. Mijn mond zag eruit alsof ik een kettinggevecht had gevoerd.

Mijn kleding was vrij karakteristiek voor wat je op de middelbare school aantreft. Elke maand bestudeerde ik het blad *Teen*, in de hoop de plaatjes erin te kunnen realiseren. Dat was ver voor Pinterest, maar

mijn outfits waren het jaren-negentig-equivalent van Pinterest-mislukkingen. Toen grunge hip was, trok ik gele werklaarzen onder mijn magere latten aan, waardoor ik eruitzag als een mini-Frankenstein.

Zo zag ik eruit. Ik was niet moeders mooiste. En mocht je denken dat ik overdrijf, dan heb ik een getuigenverklaring! Op mijn zestiende begon ik uit de puberteit te raken. De beugels hadden hun werk gedaan en de pony was uitgegroeid. Ik begon er als een normaal meisje uit te zien. Op een middag deelde ik bij een familiebijeenkomst de punch uit. Een oude vriendin van de familie kwam naar mij toe om me te begroeten. Haar dochter was net zo oud als ik, en we waren samen opgegroeid.

‘Sharon, je ziet er geweldig uit!’ kraaide ze. ‘Je bent een prachtige jongedame geworden.’

Ik bloosde, maar het voelde echt goed. Ik was er immers niet aan gewend om complimentjes voor mijn uiterlijk te krijgen. Hier bleef het echter niet bij.

‘Toen je bij ons thuis kwam spelen, heb ik vaak gedacht: Sharon is een schat van een meid. Ik hoop maar dat ze hier overheen groeit. EN DAT IS NOG GEBEURD OOK!’

Als iemand je wil vertellen dat je een lelijk kind was, had dat niet duidelijker gekund dan dit.

Daarom was mijn zelfverzekerdheid ook zo verrassend. Naar de maatstaven van de wereld was ik verre van mooi, maar mijn zelfvertrouwen wankelde nooit. Ik richtte mijn aandacht op school, op vriendinnen en op dingen die ik graag deed. Ik voelde me geborgen.

Een zwak zelfvertrouwen

Mijn zelfvertrouwen hield stand tijdens de middelbare school en tijdens het grootste deel van mijn studie. Pas toen ik afstudeerde en niet meteen succes had, begon mijn zelfverzekerdheid weg te kwijnen. Ik nam een baan aan, waarbij ik onderaan de ladder moest beginnen, en dat maakte dat ik me klein en onbelangrijk voelde. Mijn trots botste tegen de onbeduidendheid van mijn werk, terwijl mijn zelfbeeld schommelde tussen het gevoel ergens recht op te hebben en de twijfel aan mijzelf. Ik was eraan gewend de leider te zijn, niet degene die de kopieermachine bedient. Dit kon onmogelijk goed zijn.

In die periode begon en beëindigde ik een aantal relaties, en elke breuk voelde als een persoonlijke mislukking. Naast dat harteer kwam een aantal vriendschappen ook ten einde, wat mijn zelfvertrouwen nog verder deed afbrokkelen. Voor het eerst in mijn leven had ik geen succes, en dat tastte mijn identiteit aan. Tot die tijd had ik slechts af en toe bezoek gehad van onzekerheid, maar al snel werd dat gevoel een trouwe metgezel.

De beslissende klap voor mijn zelfbeeld moest echter nog komen. Een jaar na ons trouwen verhuisden mijn man en ik van onze geboortegrond in North Carolina naar Chicago, en lieten we een grote vriendenkring achter. Ik had ontzettend veel aan mijn vrienden gehad en hoopte in Illinois ook weer goede vrienden te krijgen. Maar de nodige maanden later was er nog geen vriendengroep ontstaan. Hier en daar ontmoette ik wel mensen, maar dan verhuisde er weer iemand of maakte onze levensfase het lastig om met elkaar af te spreken. Het duurde niet lang of ik begon me eenzaam en alleen te voelen.

Rond die tijd begon ik meer te schrijven en mijn blog kreeg geleidelijk aan een groter lezerspubliek. Ik genoot van het schrijven en het gaf me voldoening, maar ik begon ook schrijvers te ontmoeten die meer succes hadden dan ik. Zij bereikten enorm veel mensen en hadden een grote schare volgers. Vergeleken met hen leek mijn blog een hobby te zijn. In de loop der tijd begon de vergelijking mij te vermorzelen. Ik had het gevoel door mijn eigen onzichtbaarheid achtervolgd te worden. De combinatie van eenzaamheid en onzichtbaarheid was het een-tweetje dat mijn zelfvertrouwen volledig verschrompelde.

Ergens tussen mijn kindertijd en mijn leven als volwassen vrouw had mijn zelfvertrouwen mij in de steek gelaten. Ik heb lang nagedacht over het waarom. Wat was er gebeurd met dat ‘kleine maar slimme’ meisje?

Uiteindelijk besloot ik dat te gaan onderzoeken, wat betekende dat ik door een andere bril naar die beginjaren ging kijken.

Een aardig, gelovig meisje

Ik heb altijd een goede relatie met mijn ouders gehad. Ik heb nooit een onzekere periode gekend, waarin ik een hekel had aan mijn moeder of mijn vader, of waarin ik me voor hen schaamde. Ik geloofde hen, vertrouwde hen en was zelden tegendraads. Ik deed mijn best het hun naar de zin te maken.

Eigenlijk wilde ik het de meeste volwassenen in mijn leven naar de zin maken: leerkrachten, coaches, voorgangers, ouders van vriendinnen ... Ik was een ‘braaf kind’ en genoot van die reputatie. Ik haalde goede cijfers, en daar was ik trots op.

Mijn staat van dienst kende zo weinig smetten dat ik me nog precies herinner wanneer ik op school in de problemen ben gekomen. Op de kleuterschool zat ik een keer met mijn 'vriendje' te praten, terwijl ik naar de juf had moeten luisteren. Dat was de enige dag waarop ik geen vrolijke sticker kreeg. In groep zes besprak ik per ongeluk een toets binnen gehoorsafstand van een leerling die de toets nog niet had gemaakt. Het was een onschuldige fout, maar mijn juf dreigde me de klas uit te sturen. Uiteindelijk trok ze de aanklacht in, maar ik vond het ongelooflijk beschamend.

Dat waren de twee grote 'schandalen' uit mijn jeugd. Afgezien daarvan ben ik altijd op het rechte pad gebleven. Ik genoot ervan dat de leerkrachten mij aardig vonden. Ik vond het fijn dat mijn ouders mij vertrouwden. Ik was een aardig, gelovig meisje, en voor kinderen als ik was de wereld een fijne plek.

Ik moet er wel aan toevoegen dat aardige, gelovige kinderen aan een bepaalde verleiding worden blootgesteld. Mijn zelfvertrouwen stoelde niet op mijn uiterlijk, maar wel op iets even oppervlakkigs, namelijk op een diepgewortelde behoefte aan bevestiging. Omdat ik zo'n braaf kind was, kreeg ik veel lof toegezwaaid, en al snel werd die mijn identiteit. Ik had die lof nodig, wat betekende dat de scheidslijn tussen goed doen in godsnaam en goed doen voor de goede orde steeds vager werd. Na een tijdje wist ik niet zeker of ik aardig deed omdat ik daarmee Christus navolgde, of omdat ik die toejuiching zo nodig had. Misschien waren beide van toepassing.

Eerlijk gezegd had ik het nodig om aardig te worden gevonden, om mij goed te voelen. Mijn identiteit was verbonden met andermans mening over mij, en ik snakte naar bevestiging. Als gevolg daarvan ontwikkelde ik mij tot een heuse pleaser.

Het 'pleasen' van mensen is iets apart, want het lijkt op anderen gericht te zijn, terwijl dat niet het geval is. Het gaat volledig om jou. Jij wilt dat andere mensen goed over jou denken. Jij wilt dat mensen aardige dingen over jou zeggen. Jij helpt, jij bewijst gunsten en het kost je moeite om nee te zeggen, omdat je niet wilt dat mensen boos worden op jou. Jazeker, jouw zelfvertrouwen hangt af van het welbevinden van anderen, maar uiteindelijk is het 'pleasen' van mensen in werkelijkheid een dienst die jij jezelf bewijst.

Voor veel christenen geldt dat we niet aardig zijn zodat we van Jezus kunnen getuigen, maar om ervoor te zorgen dat mensen ons aardig vinden. Daarom is 'vriendelijkheid' – en niet 'aardig zijn' – een vrucht van de Geest. Dat is ook de reden dat profeten nooit worden beschreven als 'aardig'. De waarheid spreken en moedig leven betekent dat mensen je niet altijd aardig zullen vinden. God en 'aardig' zijn twee getrouwheden die vaak met elkaar wedijveren.

Door het beeld van het aardige, gelovige meisje te koesteren, koesterde ik de aandacht voor mijzelf. Ik hield me bezig met het in stand houden van mijn imago en mijn reputatie, terwijl ik er prat op ging attent, geliefd en onbaatzuchtig te zijn. Ik was blind voor de geleidelijke verschuiving in mijn houding, omdat in mijn opvatting een egocentrisch iemand bekrompen is. Ik dacht dat egocentrische mensen zelfzuchtig en gemeen waren en zich niet bekommerden om de noden van anderen, maar van die tekortkomingen had ik geen last. Mijn egocentrisme weerhield mij er niet van om voor mijn burens te zorgen, omdat mijn egocentrisme dat van mij vroeg. Ik had het nodig om erkend te worden! Ik had het nodig om aardig gevonden te worden! Ik had het nodig dat mensen goed over mij dachten! Aardig zijn voor mensen was een onfeilbare manier om al die dingen te bereiken.

Zo subtiel kan egocentrisme zijn. Het ontstaat geleidelijk en in stilte en het sluipt naar binnen, tegelijk met de beste bedoelingen. Ik wilde een goed mens zijn, en ik wilde aardig gevonden worden, en door dat verlangen ging ik mijn ego verafgoden. Ik leefde om mijn reputatie in vervulling te laten gaan, en zolang mensen mij mochten, voelde ik mij geweldig.

In mijn jeugd had ik mijn zelfvertrouwen steeds ontleend aan de goedkeuring, het applaus en de aanvaarding van mensen, en ik kreeg dat alles in ruime mate. Het systeem werkte uitstekend.

Totdat het stakte.

De spiegelreflex

Het kost weinig moeite om in een spiegel te kijken, vind je ook niet? Probeer maar eens langs een spiegel of een ander reflecterend oppervlak te lopen zonder jezelf te bekijken. Ik ben daar heel slecht in. Tijdens mijn studie zat ik een keer te lunchen met een wat oudere vrouw uit de kerk. Zij had de rol van mentor voor heel wat jonge vrouwen. Tijdens het eten zaten we tegenover elkaar te kletsen. Uit het niets onderbrak ze zichzelf en vroeg: 'Hangt er soms een spiegel achter mij? Je kijkt steeds langs mij heen.'

Ze draaide haar hoofd om en inderdaad, ze had gelijk. Er hing een spiegel. Ik had de hele maaltijd naar mezelf zitten kijken.

Dit verhaal bezorgt me nog steeds een ongemakkelijk gevoel, maar het blijkt een veelvoorkomend verschijnsel te zijn. Naar jezelf kijken is feitelijk een reflex. Als je langs een spiegel loopt, kijk je erin. Dat overkomt ons allemaal.

Het is een krachtige reflex. Zo krachtig dat we die ook op onze relaties toepassen. We behandelen mensen alsof ze ons en onze eigenwaarde weerspiegelen. Bevestiging en lof geven ons een positief zelfbeeld, terwijl kritiek of afwijzing een negatief zelfbeeld oplevert.

Ik noem dit de 'spiegelreflex'; de neiging om mensen te behandelen als een weerspiegeling van jezelf. Voor mij begon de spiegelreflex met het 'pleasen' van mensen, maar het werd een manier van leven. Uiteindelijk veranderde ik mijn huwelijk, mijn vriendschappen, mijn ouderschap, mijn werk en zelfs mijn relatie met God in spiegels die een licht op mij wierpen. Deze spiegelreflex heeft twee ernstige gevolgen.

Ten eerste wordt jouw zelfbeeld gevormd door mensen, jouw bezit en beroep. Je houdt die zaken in de gaten om aan de hand daarvan jouw eigenwaarde af te meten. Wanneer de weerspiegeling goed is, voel jij je geweldig. Wanneer de weerspiegeling slecht is, voel jij je onzeker.

Ten tweede zorg je ervoor dat alles om jou gaat, ook wanneer dat niet het geval is. Stel dat een vriendin op het werk je niet groet, dan ga je ervan uit dat ze boos is. Stel dat de caissière zich onbeleefd gedraagt, en jij je dat vervolgens persoonlijk aantrekt. Stel dat je vrijwilligerswerk doet in de kerk en je voelt je gekwetst omdat niemand je bedankt. Wanneer je mensen behandelt als spiegels, schep je een wereld die volledig om jou draait. Dat is precies wat ik had gedaan. Ik was egocentrisch geworden zonder dat te beseffen. Ik had egocentrisme gelijkgesteld aan egoïsme, waardoor ik de subtielere vormen van egocentrisme die mijn hart waren binnengeslopen, niet had herkend.

Daarin ben ik niet de enige. De meesten van ons voelen wel aan wat het betekent om egocentrisch te zijn. Meestal betreft het 'de ander', zoals narcistische realitysterren of de lomperik die twee par-

keerplekken bezet houdt. We hebben ons eigen egocentrisme minder goed door, vooral omdat dat minder duidelijk is.

Neem de sociale media. Uit onderzoek blijkt dat Facebook rechtstreeks van invloed is op iemands persoonlijke welbevinden, omdat gebruikers hun eigenwaarde ontlenen aan 'likes' en opmerkingen. Vraag je eens af hoe jij je voelt, wanneer een vriendin meer 'likes' of opmerkingen op haar foto krijgt dan jij. Het is gemakkelijk om te vergelijken: Waarom vinden mensen mijn foto's niet leuk? Zijn mijn kinderen niet even schattig? Geven mensen minder om mij? Bij veel mensen gaan deze vergelijkingen om ons, wat ons het gevoel geeft nietig en onbelangrijk te zijn en niet gezien te worden.² Maar het houdt niet op bij de sociale media. Denk eens aan je huwelijk en relaties. Heb jij je echtgenoot weleens aangespoord iets te doen of zich op een bepaalde manier te gedragen, omdat jij dat belangrijk zou vinden? Heeft een ongezonde relatie (verkering) jouw zelfbeeld bepaald? En hoe zit dat met vriendschappen? Toen een vriendin je niet terugbelde of een e-mail niet beantwoordde, nam jouw verbeelding toen ook een loopje met je, met vragen als: wat heb ik verkeerd gedaan? Misschien had ze het te druk of speelde er iets in de familie, maar jij betrok het meteen op jezelf. Dat komt omdat al onze relaties als een spiegel kunnen werken. Ik kwam erachter dat ik een wereld aan spiegels had opgetrokken.

Gevangen door mijn spiegelbeeld

Ik was Narcissus. Ik was in de ban van mijn eigen spiegelbeeld en ging geestelijk geleidelijk aan achteruit. Doordat ik mijn relaties en mijn

werk om mij liet gaan, was mijn zelfvertrouwen verweven met hun succes of mislukking. Een succesvolle schrijfcarrière betekende dat ik waardevol was. Succesvolle vriendschappen betekenden dat ik sympathiek was. Maar het omgekeerde gold ook, en dat maakte me onzeker en van streek.

Zo gaat dat bij afgoderij. Het is een kwestie van tijd voordat alles wat wij hoger achten dan God, zich tegen ons keert. Dit geldt zelfs voor ons zelfbeeld. Wanneer wij voor onszelf leven – ook al is dat als een onschuldig, aardig, gelovig kind – is het een kwestie van tijd voor de afgod ons verteert.

Met dat probleem kreeg ik te maken. Ik leefde in een wereld vol spiegels, en tegen de tijd dat ik het probleem herkende, was het zo diepgeworteld dat ik er niet zomaar mee kon stoppen. Ik wilde niet langer voor mijzelf en mijn reputatie leven; ik wilde mijn leven volledig aan God wijden. Maar daarvoor moest ik mijn hart opnieuw programmeren, en dat was gemakkelijker gezegd dan gedaan. Hoe goed ik ook mijn best deed, het lukte me niet mijn ogen van mijzelf af te wenden en ze opnieuw op God te richten. Ik had hulp nodig, maar het zou de nodige tijd kosten om die te vinden.

> *Centrale tekst*

‘Doorgrond mij, o God, en ken mijn hart, beproef mij en ken mijn gedachten. Zie of er bij mij een schadelijke weg is en leid mij op de eeuwige weg.’ – Psalm 139:23-24

> *Gebed*

Vader, Zoon en heilige Geest, zonder U leer ik mijzelf niet werkelijk kennen. Ik vraag U daarom mij te doorgronden, mijn hart te kennen en mij de ogen te openen om mijzelf eerlijk te bekijken. Laat mij mijn gebreken zien die ik liever negeer en de donkere plekken die ik niet kan zien. Vorder ze en pak ze aan, voor mijn bestwil en tot eer van U. Amen.

> *Gepreksvragen*

1. Als je terugkijkt op je leven, wanneer was jouw zelfvertrouwen het grootst?
2. Op welke terreinen in je leven heeft onzekerheid je het meest parten gespeeld?
3. Kun je benoemen wanneer en waarom die onzekerheden zich aandienen?
4. Kun je terreinen aangeven waarop je worstelt met jouw spiegelreflex?
5. Wat is volgens jou het verschil tussen jezelf liefhebben en je op jezelf richten?