

# Inhoud

Voorwoord .....	7
1. Hoe schaamte regeert en angst controleert .....	11
2. Ik ben wat ik doe .....	23
3. Ik mag niet dromen .....	37
4. Ik mag niet falen .....	49
5. Ik maak geen verschil .....	61
6. Ik ben mijn Insta-feed .....	71
7. Ik ben mijn uiterlijk .....	83
8. Ik moet me niet laten kennen .....	95
9. Ik sta er alleen voor .....	107
10. Ik ben verantwoordelijk voor mijn ongeluk .....	115
11. Ik ben wat anderen van me zeggen .....	129
12. Ik ben de kerk niet .....	139
13. Ik sterf jong .....	155
14. Onrust in de hersenpan .....	167
15. Conclusie: de ongemakkelijke waarheid .....	177
Dankwoord .....	185
Noten .....	187

# Voorwoord

## **Najaar 2016**

Een dodelijke vermoeidheid verdooft me. Mijn vermogen om normaal te reageren lijkt me ontnomen. Alles kost moeite. Ik voel me intens eenzaam. De situatie thuis, de relatie met mijn vriend en mijn werk: mijn leven staat onder hoogspanning. Enkele minuten daarvoor ben ik boos het huis uit gelopen. Ik heb al spijt als ik in de auto stap, maar rijd toch weg.

Ik haat mezelf om het geruzie met mijn ouders. Wie kwetst nu de mensen van wie ze houdt? Ik weet nog dat het donker was toen ik de snelweg op reed. Ik weet dat ik mijn vriend belde voor troost, maar dat ik geen woorden kon vinden. Ik weet dat hij ophing, zonder nog iets te zeggen. Dat door die klik mijn hoofd klikte. De intense eenzaamheid, het eeuwige gevecht, het complete gebrek aan verlichting: het leven drukt me neer en ik kan het niet meer dragen. Het flitst al geregeld door mijn hoofd, dat de wereld beter af zou zijn zonder mij. Dit lijkt me een goed moment om de daad bij het woord te voegen.

Er zijn geen bomen die rust kunnen brengen. Ik rijd met hoge snelheid over de A28 en in de verte verrijst een viaduct. Die is voor mij, denk ik. Ik trap het gaspedaal verder in. Ik bid een schietgebed om vergeving, mompel dat ik de realiteit kwijt ben en dat ik niet meer kan. Juist als het viaduct vervaarlijk dichtbij komt en ik die orkaan van onrust en verwarring voor eens en voor altijd het zwijgen op wil leggen, klinkt in de verte een troostende stem.

*We'll become*

*We'll become the greatest lovers*

*The greatest lovers*

*We'll become*

*We'll become the greatest lovers*

*The greatest lovers the world has ever seen<sup>1</sup>*

Ik moet bij het wegleggen van mijn telefoon Spotify geactiveerd hebben. Melancholische muziek vult mijn auto. Het raakt mijn hart en breekt mijn pantser. Ik begin te huilen. Dit kan zo niet langer. Ik heb hulp nodig.

Mijn breekpunt vormt het keerpunt. Het is het begin van een jarenlange zoektocht en een weg naar herstel. De inzichten van die zoektocht deel ik met je in dit boek. Ik hoop dat je er iets aan hebt.

# 1

Hoe schaamte regeert  
en angst controleert

### IK HEB IETS MET OMVALLEN OP WILLEKEURIGE PLEKKEN.

Een van de eerste herinneringen op dat gebied is een etentje in een chique toko, ergens in Tsjechië. Het is de tijd van de jeugdpuistjes. Om die te voorkomen mag ik geen varkensvlees eten. Dus als daar mijn *mixed grill* geserveerd wordt, vraag ik mijn moeder om een grondige check: welk stuk vlees is van varken? Helaas zijn we met een groot gezelschap. Mijn moeder, enkele plaatsen verderop, verstaat me voor geen meter. Ik, jonge strijder, laat me natuurlijk niet uit het veld slaan: dat stuk varken gaat mijn darmstelsel hoe dan ook niet binnen. Daarom verhef ik me uit mijn zetel en paradeer ik rechtstreeks naar mijn persoonlijke voedingsdeskundige. Vergis je niet: ook kleine afstanden hebben hun hindernissen. In mijn geval is dat óf een bobbel in het tapijt, óf een gebrek aan motorische bekwaamheid –voor het gemak ga ik uit van het eerste. Hoe dan ook: ergens van stoel A naar stoel B maak ik een elegante snoekduik, waarop mijn kipspies, biefstukje en gehaktbal het luchtruim kiezen. Nog steeds zie ik de garnering van krieltjes weggrollen over dat dikke, rode tapijt ... en het geschrokken gezicht van de ober, ver boven mij

verheven. Een gênante situatie, waar ik inmiddels smakelijk om kan lachen.

Rode koontjes, grappige anekdotes en ietwat beschamende kwesties. Dat was mijn associatie met schaamte. Het woord klinkt, wat mij betreft, tamelijk onschuldig. *Boy, was I wrong.* Het gaat veel verder dan dat. Schaamte is de wolf in schaapskieren. De welbekende hoogleraar Brené Brown onderzoekt het begrip 'schaamte' al meer dan vijftien jaar. Ze interviewde honderden mensen over hun ervaringen. Daaruit concludeert ze dat er één gevoel is dat ieder mens kent: de definitie van schaamte. Het intens pijnlijke gevoel dat voortkomt uit de gedachte dat we niet goed genoeg zijn en daarom geen liefde en verbondenheid waardig zijn.

Schaamte is een zware deken, die eenieder op deze aardbol bedekt. Het is een collectieve last, die elk individu met zich meezult. Schaamte is, denk ik, het allerergste gevolg van de zondeval. Het is een gedrocht dat zijn tentakels uitstrekt tot in de diepste vezels van ieder mens. Op psychopaten na is er geen mens dat geen schaamte kent. Voor de stichting van deze wereld, ver voor Genesis 1, waren jij en ik al geliefd door onze

Vader. We zijn voorbestemd om zijn kind te zijn. Zo belangrijk ben je. Op de zesde dag maakt God de mens naar zijn beeld en blaast ons met zijn adem leven in. Adam slaat zijn ogen op en ziet Liefde in de meest pure vorm.

### **Vluchtgedrag**

Tot het moment dat Adam en Eva de vruchten van de boom eten leven zij in perfecte harmonie met de Heer. Zij wonen te midden van de Vader, Zoon en heilige Geest. Ze spreken dagelijks met God alsof het niets is. Tot Eva aangesproken wordt door de slang en zich laat overtuigen om een hapje te nemen. Er gebeurt niets als Eva van de vrucht eet. Pas wanneer Adam ook een hap neemt, gaan hun ogen open.

*‘Ze plukte een paar vruchten en at ervan (...)*

*Toen gingen hun beiden de ogen open en merkten*

*ze dat ze naakt waren.’ – Genesis 3:6-7*

Ik was me er nooit zo bewust van dat schaamte daar in Genesis de wereld binnendringt. Je leest er vrij gemakkelijk overheen. Het woord zelf wordt niet genoemd; alleen het handelen uit angst om gezien te worden. Onrust en schaamte zijn de eerste



gevolgen van de zondeval. Na het eten van de boom van de kennis van goed en kwaad verstoppen ze zich. Adam en Eva verschuilen zich achter een of ander bananenblad en durven zich niet meer te vertonen. Bang om afgewezen te worden, angstig om niet goed genoeg te zijn. Hoewel het best cool is dat de eerste kleren ter wereld ecologisch verantwoord zijn, is het behoorlijk verdrietig dat ze zich gedwongen voelen om te schuilen.

### **Zonde is een gebrek aan liefde**

Wetenschappers vechten elkaar vaak de tent uit, maar over het algemeen zijn ze het over één ding eens: wij mensen zijn gemaakt voor verbinding met anderen. Ieder mens wil ergens bij horen; zich gezien en geliefd weten. Dat zit in ons DNA. Die verbondenheid is een overstijgende, spirituele ervaring. Alleen als we ons verbonden weten, ervaren we een manier van 'mogen zijn'. Maar schaamte staat die verbinding in de weg. Het faciliteert leugens als 'ik ben niet goed genoeg' en 'ik mag er niet zijn'. Schaamte legt de basis voor vluchtgedrag, weg van onszelf en weg van de ander. Angst en controle krijgen ruim baan. Het gevoel dat er iets mis met je is voedt de vrees dat anderen daarachter komen. Die gedachte opent de deur naar controle en haar misleidende belofte van bescherming en verdoezeling. 'Als ik

controle houd over mezelf, mijn omstandigheden en relaties, zal niemand weten dat ...' In wezen is dat heel eenzaam. Het gevolg is namelijk dat weinig tot geen mensen écht dichtbij komen. Zo houden schaamte, angst en controle je in een wurrgreep.

Er is daarbij een duidelijk onderscheid met schuldgevoel. Bij schuld betreft het een momentopname. Het gevoel van tekort wordt beperkt tot de actie, die losstaat van je identiteit. Het bepaalt niet wie je bent. Wanneer je kritiek krijgt, kun je erkennen dat je actie onhandig is: 'Ik bén niet die actie en mijn gevoel van zelfwaarde blijft intact, maar ik moet het de volgende keer anders aanpakken.' Schaamte gebruikt de actie en/of kritiek echter als bewijs: 'Zie je wel? Ik ben een slechte vrouw/partner/vriendin en ik schiet hopeloos tekort. Eigenlijk ben ik de liefde niet waard.'

Schaamte valideert zonde, die in wezen een gebrek aan liefde is. Er is een leegte in ons hart, die we op allerlei manieren proberen te vullen. We geloven dat we niet goed genoeg zijn en dus passen we ons aan. We willen voldoen aan verwachtingen van onszelf of van de ander. We werken harder. We verdrinken ons verdriet, vergokken ons geluk of zien de ander niet meer staan in ons

streven naar succes. We geloven dat we gelukkig zullen zijn als we tien kilo afvallen of vijf kilo aankomen. Als we voldoen aan schoonheidsidealen, die ironisch genoeg per maatschappij verschillen. We zondigen als in specifieke gebieden van ons hart de liefde ontbreekt. Omdat we ergens, al is het maar een klein deel van ons, geloven in de leugens van het duister.

### **Nieuwe waarheid**

Met het eten van de boom van de kennis van goed en kwaad raakten we verstrikt in een web van leugens en werden we slaven van het duister. Maar Gods hart is niet veranderd met het eten van de vrucht: het hart van de mens veranderde. Satan wil ons doen geloven dat we waardeloos of nutteloos zijn. Dat je hard moet werken, en dat het zelfs dan nog niet genoeg is. Maar onze Heer zegt iets anders. Jouw ware identiteit ligt niet in wat je hebt, wat je doet of wat anderen van je vinden – zoals we tegenwoordig lijken te denken – maar in Gods vreugde over jouw bestaan. Hij heeft een fantastische droom voor jouw leven. Je hoeft je bestaansrecht niet te verwerven, want dat heb je al. Je hoeft niet succesvol of rijk te zijn, want ‘Voordat ik je vormde in de moederschoot, had ik je al uitgekozen.’<sup>2</sup> Er is een reden voor jouw bestaan. De hemel juichte toen jij geboren werd. Je mag

weten dat je Gods geliefde kind bent en dat je daar helemaal niets voor hoeft te doen. Zo simpel kan het zijn. We maken het alleen moeilijk, omdat we ten diepste niet geloven dat het zo eenvoudig is. Schaamte is zo'n diepgewortelde leugen, dat we die niet eens meer als zodanig herkennen. Ze heeft een nieuwe waarheid gedefinieerd. Een werkelijkheid waar wij ons dankbaar aan aanpassen.

Tijdens je eerste zeven levensjaren leer je basaal vertrouwen van je directe omgeving. In die zogenoemde imprintperiode ontwikkel je je karakter en neem je onbewust al veel besluiten. Die conclusies of overtuigingen baseer je op hetgeen je hoort, ziet of meemaakt. Ze helpen je bij de keuze hoe om te gaan met bepaalde situaties en sturen je gedachten en gedrag aan. De één verwijt zichzelf, de ander verwijt de ander. Wij mensen zijn verhalenvertellers. We willen mysteries ontrafelen en situaties doorgronden en begrijpen. Als dat niet lukt, vult ons brein het verhaal in met een begrijpelijke versie. Wanneer negatieve emoties te moeilijk zijn om te bevatten, kunnen we ons ongenoegen projecteren. We zoeken dan de oorzaak buiten onszelf. Hoe dan ook: je ontwikkelt al heel jong overlevingsstrategieën waarop je ook later in het leven teruggrijpt.<sup>3</sup>

## Minpunten

Na drie dagen complete radiostilte tref ik mijn vriend in een steakhouse langs de snelweg. Het is een soort evaluatiemoment, want het gaat al een tijdje niet zo goed. Zakelijk gaat alles voor de wind, maar persoonlijk en relationeel is het buffelen. Enkele weken later krijg ik de diagnose depressie en burn-out. Terwijl ik nerveus om me heen kijk, ontvouwt mijn partner een aantal A4'tjes. Beide zijden zijn beschreven met punten die er in zijn ogen mis met me zijn. In deze situatie reageer ik vreemd; op dat moment doe ik dit verkeerd; toen weigerde ik een rokje aan te trekken naar de kerk. Ik slik en zwijg en staar naar de tafel. Dat doet zeer. Wat hier misgaat, is niet zozeer de bak met kritiek of een uiteenvallende relatie. Wat hier misgaat, is dat ik zijn punten gebruik als bevestiging voor mijn zelfbeeld. Ik neem zijn aantijgingen voor waarheid aan en voeg ze toe aan het lijstje met minpunten wat ik zelf al bijhield.

Ik gelóóf dat er iets mis met me is. Dat deed ik als klein meisje al. Mijn hele leven bouw ik aan een complex van onbewuste overtuigingen. Een bouwwerk zo hoog en groot dat ik de gevolgen niet overzie. Het bedrog van het duister is verraderlijk en

stapelt zich gemakkelijk op. Dit is een deel van de onwaarheden die ik ruim 26 jaar geloofde:

- Ik ben niet goed genoeg
- Mijn onvolkomenheden maken me de liefde niet waard
- Niemand houdt van me
- Ik kan niets
- Ik ben niet in staat tot een gezonde relatie
- Ik ben niet goed in groepen
- Ik ben anders, dus ik ben gek
- Mannen vinden me alleen leuk om hoe ik eruitzie
- Ik ben mijn uiterlijk
- Ik geloof niet meer in de liefde
- Strakke, tekenende jurkjes zijn te uitdagend
- Ik ben lelijk
- Ik ben mijn werk
- Ik doe er niet toe
- Ik mag me nooit laten kennen
- Ik ben mijn verleden
- Mijn verleden is mijn toekomst
- Mijn fouten zijn onvergefelijk

- Al het slechte wat me ooit overkomen is, is mijn eigen schuld
- Ik ben verantwoordelijk voor mijn eigen geluk en ongeluk
- Ik ben mijn geluk niet waard
- Ik sta er alleen voor

Je weet niet wat je niet weet. De leugens regeren iedere dimensie van mijn bestaan. Mijn zelfbeeld, relaties en gedrag zijn gekleurd door de perceptie van het duister. De angst dat ik door de mand val en door anderen gezien word zoals ik mezelf zie activeert een controledrang die zijn weerga niet kent. In de volgende hoofdstukken neem ik je mee in mijn onbewuste overtuigingen en laat ik graag een bijbels tegengeluid horen. Want met identiteit komt autoriteit. Als we weten wie we zijn, kunnen we schuilen in Gods liefde en rusten.

Precies daarom is het zo belangrijk dat we ons verzekerd weten van die ware identiteit en onze onbewuste overtuigingen ont-  
rafelen.