

ZELFAANVAARDING

Verwerkingsopdracht naar aanleiding van het boekje van Walter Barrett en Jef De Vriese.
Uitgave en copyright: Centrum voor Pastorale Counseling v.z.w.

Lees het boekje 'Zelfaanvaarding'.
Maak hierna de volgende verwerkingsopdracht:

1. Het probleem analyseren

Wat is het onderscheid tussen zelfverloochening en minderwaardigheidsgevoelens? Is het voor jou belangrijk om hier op te letten?

Neem minderwaardigheidsgevoelens ernstig. Relativeer ze niet. Waarom voel je je minderwaardig? Over wat?

Besef dat minderwaardigheidsgevoelens voortvloeien uit een waardeoordeel, een vergelijking: "Ik vind mij minder waard dan...." De kern van de oplossing ligt niet in het ingaan op de gevoelens, maar in het veranderen van je waardesysteem. Welke criteria gebruikt je om tot zelfaanvaarding te komen? Waarin ligt volgens jou jouw waarde? Overloop de verschillende criteria en noteer wat voor jou een knelpunt is. Wat zijn Gods gedachten hierover?

Lichamelijke criteria

Psychosociale criteria

- Bezit

- Talenten en vaardigheden

- Opvoeding en emotioneel welbevinden

- Rollen en sociale verwachtingen

Geestelijke criteria

Op welke wijze uit het gebrek aan zelfaanvaarding zich in je gedrag (teruggetrokken houding, geen aandacht voor de noden van anderen, enz.)?

Heb je een juist beeld van je eigen kunnen? Wil jij méér dan je talenten toelaten? Wil jij dingen veranderen die niet veranderd kunnen worden?

Baseer je je oordeel over jezelf op feiten? Is het een gezond oordeel?

Is er gedrag of denken dat werkelijk moet veranderen, omdat het zonde is en een gebrek tont aan liefde voor God en mensen?

Zijn er onderliggende problemen uit het verleden, (bijvoorbeeld in je opvoeding; uitspraken van afwijzing door anderen, enz.) die inzicht geven in hoe je over jezelf denkt?

Ben je het er mee eens dat zelfliefde geen opdracht is? Heeft het boekje je mening hier over beïnvloed? Hoe?

2. De Bijbelse oplossing ontdekken

Minderwaardigheidsgevoelens vinden hun grond in een waardeoordeel. Je zult over jezelf moeten gaan denken zoals God dat doet. Je zult moeten leren inzien dat onder de oppervlakte van minderwaardigheidsgevoelens een verkeerd mensbeeld (de waarde van de mens) en een verkeerd godsbeeld (Gods onvoorwaardelijke liefde) schuilten. Is dat bij jou het geval? Hoe?

Op welke wijze zijn de criteria die je gebruikt om je zelfwaarde te bepalen onjuist? Welke zijn de Bijbelse normen in verband met zelfaanvaarding die jij moet leren bedenken?

Minderwaardigheidsgevoelens kunnen in verband staan met een overdreven egocentrisme, hoogmoed, een te grote aandacht voor zichzelf, een eventueel meer willen zijn dan zijn talenten hem toelaten (Rom. 12:3), en dat hij zal moeten leren om de liefde tot God en de naaste in praktijk te brengen, zodat er gedragspatronen groeien die tot eer van God zijn. Hoe ga je dit aanpakken?

Als je je gevoelens niet kunt baseren op de feiten, moet je tot inzicht in de realiteit komen (bijvoorbeeld iemand beweert: "Niemand houdt van mij," maar elke week komt er iemand om

te helpen met de schoonmaak, ze krijgt regelmatig bezoek van de familie, ze wordt opgehaald voor de samenkomsten, enz.). Is iets dergelijks bij jou het geval?

Als je je minderwaardig voelt ten gevolge van dingen waar je werkelijk in tekort schiet (zonde, niet opnemen van verantwoordelijkheden, enz.) zal je tot belijdenis hiervan en tot verandering aangemoedigd moeten worden. Is dit het geval? Leg uit.

Heb je geestelijk inzicht nodig in hoe waarde tot stand komt? Heb je inzicht in je identiteit in Christus? Een grote troef van Satan is de verduistering van je verstand (Efez. 4:17). Soms moet iemand compleet anders leren denken. Bijvoorbeeld:

- De weg naar de weg naar verheerlijking is de dood (Joh. 12:23-26)
- Wie zijn leven wil redden moet het verliezen (Matt. 16:24-27)
- De eersten zullen de laatste zijn (Matt. 19:30)
- Om verhoogd te worden moet men de weg van vernedering gaan (Filipp. 2:8-9)
- Het gaat niet om wereldse wijsheid, maar om geestelijk inzicht waarin betoon is van Geest en kracht (1 Kor. 2:4).

Welke geestelijke principes uit het boekje zijn voor jou van belang? Wat heb je vooral geleerd uit het deel "Christus-aanvaarding als basis voor zelfaanvaarding"?

3. De oefening in de godsvrucht

Een nieuwe gewoonte ontwikkelen kost tijd! Zelfaanvaarding is een proces. Je zult dus moeten oefenen.

"...oefen uzelf in de godsvrucht. Want de oefening van het lichaam is van weinig nut, maar de godsvrucht is nuttig voor alle dingen, omdat zij de belofte van het tegenwoordige en van het toekomstige leven heeft." (1 Tim. 4:7-8).

Je zult een keuze moeten maken tussen je eigen waardeoordeel en het beeld dat de Bijbel schetst. Schrijf je eigen oude gedachtepatronen en de Bijbelse gedachtegang elk op een afzonderlijk kaartje. Ga aan de slag met de "Strategie om zelfaanvaarding te bevorderen".

Beïnvloed je gedachteleven aangaande dit onderwerp positief (bijvoorbeeld door gedurende de eerstkomende vier weken minstens één keer het boekje te herlezen; door het beluisteren van een preek over dit onderwerp; door het memoriseren van Bijbelteksten; door het schrijven van een artikel over zelfaanvaarding voor het gemeenteblad; door iedere keer als de minderwaardigheidsgevoelens opkomen de kaartjes nemen, een keuze maken, en het gekozen kaartje tien keer lezen, enzovoort).

Werk een plan uit dat je helpt om je aandacht te richten op anderen om je heen. Werk vanuit het inzicht dat zelfaanvaarding in Christus moet leiden tot een leven tot eer van God en tot activiteiten waarin dit tot uitdrukking komt (bezoeken van een vriend of een zieke, een taak

op zich nemen in de gemeente, iemand voorstellen hem ergens mee te helpen, enzovoort). Welke initiatieven zul je nemen (niet alles tegelijkertijd, maar wel een planning maken hoe je dit zult opbouwen)?

Als je een goed inzicht hebt in de Bijbelse basis voor zelfaanvaarding, verander dan dien dingen die je graag zou willen veranderen, voor zover ze tenminste veranderd kunnen worden. Zonde en tekortkomingen moeten veranderen, maar stap voor stap. Pas op voor krampachtig proberen Gods wil te doen. Leer hoe je zonde kunt overwinnen door de kracht van de Geest. Dat wie God kent niet meer zondigt (1 Joh. 3:6), betekent niet dat je volmaakt leeft, maar dat je niet voortgaat met onveranderd in de zonde te leven. Het gaat dus om een groeiproces. Ken je iemand die je daar zou kunnen bij helpen?

Sommige mensen hebben zo'n negatief zelfbeeld dat ze in het geheel geen positieve kanten meer zien of dat ze zichzelf misprijzen zonder dat er tastbare redenen voor zijn. Heb je een juist beeld van je positieve eigenschappen? Spreek hier met iemand over die je kunt vertrouwen. Stimuleer de talenten die je hebt door ze te gebruiken en te ontwikkelen, niet voor jezelf, maar voor God en naaste. Maak een plan van de wijze waarop je je talenten kunt gebruiken. Let echter op dat dit alles niet als basis voor zelfaanvaarding gaat dienen! Het gaat om een nieuwe geestelijke mentaliteit, die leidt tot het brengen van geestelijke offers, op grond van de genade die God schenkt (Rom. 12:1-2).