

Hoe weet ik of mijn geloof gebaseerd is op Angst of op Liefde?

Geschreven voor [Set Apart Ministries](#) door

Barbara L. Klika, MSW

Mei 2006

Nederlandse vertaling: Wanda Simmermans
November 2010¹

Het idee dat het geloof van een persoon gebaseerd kan zijn op angst lijkt in eerste instantie onmogelijk. En toch... We zijn complexe mensen en vaak tegenstrijdig. Het concept van 'hechtingsrelaties gebaseerd op liefde' ten opzichte van 'hechtingsrelaties gebaseerd op angst' komt van de hechtingstheorie, en werd recent bevestigd door de mogelijkheid om de relatie tussen onze hersenen en gedachtewereld te bestuderen terwijl we actief zijn, door gebruik te maken van verschillende manieren om deze af te beelden (o.a. via f-MRI scans; red.). Het concept van onze vreugdevolle identiteit en kracht is er ook zeer nauw mee verweven. Voor het eerst zijn we in staat om meer te doen, dan het ontleden van de hersenen na de dood, terwijl er geen sprake meer is van hersenactiviteit. We kunnen nu bevestigen welke delen van de hersenen actief zijn tijdens verschillende emoties of activiteiten van een individu. Op deze manier is het mogelijk geworden om beter te begrijpen wat er in onze hersenen en onze gedachten gebeurt tijdens de ontwikkeling van relaties. De neurologen dr Allan Schore en dr Daniel Siegel zijn de belangrijkste onderzoekers op dit gebied. Dr James Wilder en de collega's van *Shepherd's House* in Californië hebben deze kennis toegepast op een manier die Bijbels onderbouwd is en hebben zeer waardevolle concepten ontwikkeld voor degenen van ons die belangstelling hebben voor de ontwikkeling van relaties en de groei naar volwassenheid.

De manier waarop iemand gehecht is, is erg afhankelijk van de kwaliteit van zorg die iemand in zijn kindertijd heeft ontvangen, hoewel erfelijke patronen ook een rol spelen. Misschien lijkt het, tot onze collectieve verbazing, mogelijk een relatie te ontwikkelen die meer gebaseerd is op angst dan op liefde, en deze dan als het optimaal mogelijke te beschouwen. Indien de relatie tussen ouder en kind liefdevol is en de behoeften van het kind beantwoord worden, ontstaat er een zekere hechting die verankerd is in liefde en de vreugde van het samenzijn. Indien de relatie vol is van onvoorspelbare en voorspelbare verwaarlozing, wordt er een totaal andere basis voor relatie gevormd; dit type van relatie is kwetsbaarder voor vrees/angst, dan wanneer de basis is gelegen zijn in vreugdevolle relaties. Goddank, heeft onze Schepper en Vader in Zijn wijsheid onze hersenen op zo'n manier geschapen dat het deel van de hersenen dat verbinding heeft met deze benodigde vreugdekracht, het enige deel is dat nog lang na de kindertijd, ontwikkeld kan worden.

Wat is de deze geloofsband die hier bedoeld wordt precies? Hoe zou ik weten hoe deze er uit ziet? In hun boek: *Leven naar Gods plan; het Life Model*, hebben James G. Friesen, E. James Wilder en anderen een bruikbaar schema ontwikkeld van hechtingsrelaties gebaseerd op liefde versus hechtingsrelaties gebaseerd op angst. Deze concepten hebben ook te maken met groei naar emotionele volwassenheid, en fasen in morele en psychische ontwikkeling zoals onderscheiden door verschillende onderzoekers, waaronder Lawrence Kohlberg, Erik Erikson (in zijn [acht levensfasen van de mens](#)) en Jim Wilder (in [Met vreugde man zijn – groeien naar volwassenheid](#)).

¹ Barbara L. Klika en haar man Robert leiden een Messiaanse gemeenschap in de VS die zeer gericht zoekt naar een Bijbels omgaan met geloof en relaties. Als onderdeel daarvan hebben ze de bewezen inzichten hierover van dr E. James (Jim) Wilder in hun gemeenschap toegepast. De originele versie van dit artikel – [How can I tell if My Faith is "Fear Based" or "Love Based?"](#), mei 2006 – vond ik zeer de moeite waard om ook in een Nederlandse vertaling uit te brengen. Met hartelijke dank aan Barbara voor haar toestemming daarvoor en aan Wanda Simmermans voor haar vertaalwerk. André H. Roosma, eindredacteur **Accede!**

Hechting gebaseerd op liefde versus hechting gebaseerd op angst in relaties

Liefde-gebaseerd	Angst-gebaseerd
1. Gebaseerd op Liefde en gekarakteriseerd door waarheid, nabijheid, intimiteit, vreugde vrede, volharding en echt geven	1. Gebaseerd op angst en gekarakteriseerd door pijn, vernedering, wanhoop, schaamte en schuld en/of angst voor afwijzing of andere schadelijke gevolgen
2. De band wordt in stand gehouden door verlangen (ik verbind me met jou, omdat ik bij jou wil zijn)	2. De band wordt in stand gehouden door vermijding (ik verbind me omdat ik pijn en negatieve gevoelens wil vermijden.)
3. De band wordt sterker, wanneer we dichter naar elkaar groeien en ook wanneer we niet bij elkaar zijn (wanneer we nader tot elkaar komen, leer ik je beter kennen. Wanneer we niet bij elkaar zijn, ben ik nog steeds gezegend door mijn herinnering aan jou)	3. Angst gerelateerde banden worden sterker door dichter naar elkaar te groeien of juist wanneer men niet meer bij elkaar is (hoe dichter we naar elkaar groeien, hoe beangstigender het wordt, dus moet ik nabijheid vermijden, of hoe vaker we niet meer bij elkaar zijn, hoe beangstigender het wordt, dus ik moet nabijheid manipuleren)
4. We kunnen zowel positieve als negatieve gevoelens delen ; de band wordt sterker door het delen van deze waardevolle gevoelens	4. We kunnen niet positieve zowel als negatieve gevoelens delen ; de band wordt sterker door (1) het vermijden van negatieve/positieve gevoelens of (2) door alleen gefocust te zijn op negatieve gevoelens
5. Beide deelgenoten in deze relatie hebben er voordeel bij; de band daagt ieder uit waarlijk zichzelf te zijn	5. Alleen deelgenoten aan een kant van de relatie hebben er voordeel van: de relatie remt mensen om zichzelf te zijn
6. Eerlijkheid (waarheid) is de basis van de relatie	6. Misleiding en bedrog maken deel uit van de relatie
7. Door deze band groeien mensen naar volwassenheid , en men wordt uitgerust om hun 'echte ik' te leren kennen.	7. Hechting gebaseerd op angst belemmert de groei steeds meer , en weerhoudt mensen ervan hun 'eigen ik' te ontdekken
8. Liefdesbanden worden aangestuurd door het voorste deel van de hersenen, het 'vreugde centrum', en regelt: 'hoe handel ik als/vanuit mezelf?'	8. Angstbanden worden aangestuurd vanuit het achterste deel van de hersenen en regelt: 'hoe krijg ik wat ik wil hebben?'

Met toestemming overgenomen van E. James Wilder, Shepherd's House.

Om te bekijken welke vormen van hechting in ons leven op de voorgrond staan, is het goed wanneer we alle aspecten, die hier ter vergelijking worden aangeboden, overdenken. Waarschijnlijk is het de makkelijkste manier om één relatie tegelijk bij de kop te pakken; en dan via het schema te bekijken welke beschrijving het meest bij deze relatie past. Het is zeer wel mogelijk en waarschijnlijk om een mengmoes van liefde en angst gerelateerde relaties met sommige mensen te hebben, terwijl andere relaties veel duidelijker het één of het ander zijn. Neem de tijd om God in gebed voor die relaties die het meest gegrondvest zijn in Liefde te danken. Dit zijn de relaties waarin je getest wordt en zal groeien.

Hoe verhoudt dit patroon van hechttingsrelaties gebaseerd op Liefde versus Angst zich in onze geloofsrelatie met onze Elohim? In menselijke relaties moeten we altijd rekening houden met tenminste twee individuen, omdat ieders veiligheid en mogelijkheid invloed heeft op de kwaliteit van de relatie. Met betrekking tot onze Schepper is er echter slechts een mogelijkheid: HIJ is GOED, HIJ is LIEFDE in Zichzelf, HIJ verandert of liegt niet. De Vader en de Zoon zijn ÉÉN! HIJ is een GOD van emoties, HIJ zal ons antwoorden en wij zullen door hen geleid worden of we nu begrijpen wat er gebeurd of niet, of het nu een tijd is van zegen vanwege gehoorzaamheid of spanningen als gevolg van ongehoorzaamheid, we kunnen er altijd zeker van zijn dat HIJ liefdevol en GOED is.

De karakteristieken van de Liefdesband van de kant van JHWH – een korte studie

- Liefde:** Zijn liefde gaat alle kennis te boven. **Efeziërs 3: 17-19**
- Intimiteit, nabijheid:** Jeshoeah bad 'opdat zij allen één zijn, gelijk Gij Vader in Mij en Ik in U...'. **Johannes 17: 20-23**
- Volharding:** Zo bestaat bij uw Vader die in de hemelen is, de wil niet dat één dezer kleinen verloren gaat. **Mattheus 18: 14**
- Waarheid:** Heilig hen in uw waarheid; uw woord is de waarheid. **Johannes 17: 17**
God is geen man dat Hij liegen zou. **Numeri 23: 19a**
- Gevend:** Ik ben de goede herder. De goede herder zet zijn leven in voor zijn schapen. **Johannes 10: 11**
... hoeveel te meer zal uw Vader in de hemelen het goede geven aan hen die Hem daarom bidden. **Mattheus 7: 11b**
- Verlangen:** Ja, Ik heb u liefgehad met eeuwige liefde, daarom heb Ik u getrokken in goedertierenheid. **Jeremia 31: 3**
Kom mijn Geliefde. **Hooglied 2**
- Groeien in nabijheid:** Niets kan ons scheiden van de Liefde van *Elohim*/God die is in *Jeshoeah ha Mashiach*. **Romeinen 8: 39**
- Positieve gevoelens zowel als negatieve kunnen gedeeld worden:**
En bidt daarbij zonder ophouden. **Efeziërs 6: 18**
- Beiden hebben er profijt van:** De Here uw God is in uw midden, een Held die verlost. Hij zal Zich over u met vreugde verblijden; Hij zal zwijgen in Zijn liefde; Hij zal over u juichen met gejubel. **Sefanja 3: 17-20**
- Verbondsliefde:** Hij heeft het bij Zichzelf gezworen. Hij heeft een verbond gesloten met Abraham, en door het geloof, met ons, Zijn erfgenamen. In de wetenschap van Zijn Liefde en de overgave aan Zijn Thorah en Ruach ha Kodesh/ Heilige Geest, kunnen we vertrouwen dat Hij alle dingen doet medewerken ten goede voor ieder die Hem liefheeft en dat Hij zijn plannen voor ons zal waarmaken. **Romeinen 8: 28**
- Afwezigheid van Angst:** En wij hebben de liefde onderkend en geloofd, die God jegens ons heeft. God is Liefde, en wie in de liefde blijft, blijft in God en God in hem. ... Er is in de liefde geen vrees, maar de volmaakte liefde drijft de vrees uit; want de vrees houdt verband met straf en wie vreest, is niet volmaakt *in* de liefde. **1 Johannes 4: 16-18**

(Met deze laatste komen we weer terug bij Zijn liefde, wat de cirkel rond maakt.)

Iemand die niet volwassen is geworden of geen vreugde kan ervaren, is vaak niet in staat de vreugde of liefde die van een andere persoon komt waar te nemen. Net zo zijn we niet altijd in staat ten volle Gods Liefde waar te nemen, laat staan ten volle voor onszelf te ontvangen. Het is al heel lang bekend dat de kwaliteit van de ouder-kind relatie, en wel in het bijzonder die met de vader, zeer betekenisvol is voor de mogelijkheid van een individu om een relatie te ontwikkelen met JHWH, onze Elohim, de Schepper Vader. In deze concepten en de onderzoeken erachter, kunnen we als het ware de achterkant van het borduurwerk zien, en zien hoe het allemaal op elkaar inwerkt.

Indien ik een overwegend op Liefde gebaseerde relatie met JHWH heb, door mijn Messias, Jeshoeah, kan ik me over het algemeen vasthouden aan de beloften die hierboven genoemd zijn. Ik zal mezelf kunnen zijn, ook als ik onder druk sta, want ik zal weten dat ik geliefd ben. Ik zal ook weten dat ik niet volledig de diepte van Zijn Liefde zal doorgronden omdat ik me nog in dit vergankelijke lichaam bevind, maar ik ben ondanks dat toch vol vertrouwen. Ik zal hongerig en dorstig zijn naar Zijn Woord, omdat Zijn Woord Waarheid is en omdat ik Mijn geliefde blij wil maken. Ik zal Bijbelstudie geen last maar een vreugde vinden. Ik zal voor grote en kleine dingen bidden en

bidden in het vertrouwen en de zekerheid van de relatie met Hem. Ik zal me bewust zijn van de prijs die Hij voor me heeft betaald, maar in plaats van te blijven staan bij de tragedie van dit offer, zal ik me verheugen in de zegen ervan. Ik zal, afhankelijk van de omstandigheden vol vreugde of in diepe rouw zijn, maar ik zal altijd een gevoel van vrede en vertrouwen hebben dat alleen maar van Hem komt.

Aan de andere kant, indien ik een overwegend een op angst gebaseerde relatie heb met onze Messias, zullen de bovengenoemde punten voor mij klinken als fantasieën die ver van de realiteit af staan. Ik zal denken dat zulk een goedheid dromerijen zijn, misschien iets dat iemand anders zal ervaren, maar nooit voor mij. Dit ligt zo, zelfs als ik in alle oprechtheid en eerbied verklaard heb dat ik geloof en het verlossende werk van de Messias voor mij geaccepteerd heb. Ik zal dan gefocust zijn op de teksten over ongehoorzaamheid, gericht op de elementen van discipline of bestraffing, die ik in het Woord ontdek. In plaats van dat ik zekerheid heb over mijn waardigheid en weet dat ik waardevol ben omdat ik als Zijn beeld geschapen ben en dat ik Zijn wil zoek, al is dat op een onvolkomen manier, wordt mijn houding over het algemeen bepaald door angst. Ik ben er bewust of onbewust mee bezig, hoe ik de volgende keer zal falen en welke moeilijkheden ik te verduren zal krijgen wanneer ik Hem teleurstel. Als ik weinig besef van eigenwaarde heb, zal ik er mee bezig zijn hoe ik moet handelen om problemen met God te vermijden. Mijn zorg zal minder de geest van Zijn beloften en meer de letter van de wet zijn. Ik zou niet echt met m'n hart kunnen geloven dat een persoonlijke relatie persoonlijk, intiem en vreugdevol kan zijn, en in plaats daarvan geloven dat ik me exact aan de regels moet houden om überhaupt enige relatie met de Messias te onderhouden. 'Vertel me alleen maar wat ik moet doen, zodat ik weet hoe ik me moet gedragen', is een uitspraak van iemand die deze soort van relatie met onze Messias heeft. Ik zou constant proberen om het te verdienen door de dingen goed te doen en zo straf te ontlopen, in plaats van uit liefde en vanuit een verlangen mijn Geliefde blij te maken.

Een ander aspect van een relatie die op angst is gebaseerd is dat beslissingen genomen worden op basis van emoties. Iemand die afgaat op emoties neemt gewoonlijk zijn besluiten op basis van het krijgen van beloning of straf. Zonder een groeiende relatie en kennis van Het Woord, wordt men gemakkelijk heen en weer geslingerd door emoties. Emoties zijn deel van onze persoonlijkheid en hoe we geschapen zijn en het is goed om ze te hebben, in plaats van emotioneel, vlak of koud te zijn. Toch zullen ze altijd in balans gebracht moeten worden door kennis en bewustzijn, om te voorkomen dat we heen en weer geslingerd worden door iedere vorm van onderwijs of indruk die ons maar bereikt. De tendens om de aandacht op schuld, schaamte of angst voor afwijzing te richten kan makkelijk gemanipuleerd worden en zo als geloof gezien worden. Een recent voorbeeld hiervan is te zien in de film *'The Passion of the Christ'*. De producent, Mel Gibson, legde erg de nadruk op de details van het lijden van onze Messias om diep emotionele reacties op te wekken. Uit alle verslagen blijkt dat hij succesvol was. Toch is het verkeerd om de basis van het geloof de bouwen op een emotionele reactie – een fout die veel te veel gemaakt wordt. Als emoties zo makkelijk heen en weer geslingerd kunnen worden, kunnen ze ook heel makkelijk een andere kant op gaan. Vergelijk dit eens met zaad, gezaaid in arme grond. De zaden van een door emoties geleid 'geloof', mogen dan wel snel opkomen, maar zullen ook makkelijk wegwijnen of verschroeien in moeilijke tijden. Loyaliteit die alleen op emoties is gebaseerd zal de hitte van de vervolging niet kunnen doorstaan.

De kwestie van intimiteit met God is een moeilijk punt voor mensen die meer relaties hebben die op angst zijn gebaseerd dan die op liefde zijn gebaseerd. Het is te eng om dichtbij Hem te zijn, omdat Hij wel eens iets zou kunnen zien in mij, wat ik niet zou willen (wel vergetend dat Hij echt alles ziet), maar toch wil ik ook niet bij Hem weg omdat ik me dan te verloren voel. (Een ander aspect van emotionele besluitvorming.) Ik zal me dan in een soort onderhandelingspositie bevinden, waarin ik tracht de juiste balans te vinden waarin ik me veilig genoeg voel, maar niet dichtbij genoeg om comfortabel te zijn. Omdat ik niet het vertrouwen heb om werkelijk mezelf te zijn in deze relatie, zou ik die situaties kunnen opzoeken waarin ik intense emoties kan voelen, zoals tijden van lofprijzing of gezamenlijke voorbede. Ik zal dan niet TOT mijn Vader bidden, maar om door anderen gehoord te worden. In het gezelschap van andere gelovigen, zal ik me beter voordoen dan ik me voel, terwijl ik me altijd zal afvragen wie van de anderen om redenen die mij niet bekend zijn, op me neer zal kijken en mijn reputatie daardoor zal beschadigen. Dit zal een deel van mijn inspanningen zijn om positieve emoties te ontvangen in relatie met God, maar zelfs hier

zal ik me afvragen wat er zal gebeuren wanneer ik een fout maak. Aan de andere kant van deze 'weegschaal', kan zich iemand bevinden die zeer alert is op ervaringen die mogelijk al bij hen aanwezige schuld of schaamte zullen versterken, en die hen zo een vrijbrief geven om zich terug te trekken en geen diepere intimiteit voor langere duur aan te gaan.

Een op angst gebaseerde relatie met God hebben kan leiden tot allerlei foute interpretaties en zorgen omdat er geen basisvertrouwen is om op terug te vallen: geen overtuiging: Hij is *vóór* mij! Als gevolg daarvan bevind ik mezelf betrokken in schijn en bedrog, en probeer te zijn zoals ik denk dat er van me verwacht wordt en ik krijg er nog weerstand tegen, ook. Er is geen vreugde of ruimte om je uit te strekken om te groeien en om nieuwe gewoonten aan te leren omdat groei en verandering als té gevaarlijk worden ervaren. Ik geloof dat het Oswald Chambers was, die aangaf dat wij gemakkelijk denken dat de ultieme plaatsen van intimiteit met God op de bergtoppen te vinden zijn, en dat we erg voorzichtig moeten zijn om niet langs de smalle paadjes naar beneden te vallen. Echter, indien we de liefdesband echt kennen, zullen we zien dat de hoogtepunten plaatsmaken voor een grote weide waarin wij binnen Zijn Rechtschappen Onderwijs de vrijheid hebben om te ontspannen, te groeien, in beweging te komen en te veranderen – en dat helemaal zonder veroordeling!

In dit artikel zijn we niet toegekomen aan het nader uitwerken van de vraag wat in ons leven heeft geleid tot het ene type geloof en relatie, of het andere. Ook ligt er nog de vraag wat eraan te doen wanneer men ontdekt dat men een angst gebaseerde band heeft ontwikkeld. Deze onderwerpen zullen wel meer aandacht moeten krijgen willen we dit volledig onderzoeken in ons leven. Je kunt beginnen, je levensverhaal te bekijken en de kwaliteit van de relatie die je hebt met onze Messias. Waar komt dat uit, wat betreft de twee patronen die hier geschetst zijn? Een geweldige en noodzakelijke eerste stap om de liefdesbanden die we hebben te verdiepen en te versterken, is dat we moeten erkennen dat we ons soms door angst, ongeloof, zelfverwerkelijking of rebellie laten leiden. Vaak merken we, dat we niet uit eigen keus in deze valkuilen gevallen zijn, maar doordat we andermans gedrag ten opzichte van ons hebben geaccepteerd, die boodschappen doorgaf die onze echte identiteit en waarde in de Messias niet bevestigden. Vraag Hem dan nederig om ieder aspect van je geloof dat in angst geworteld is te openbaren en breng het voor Hem onder dankzegging. Maakt het je te veel van streek om dit alleen te doen, zoek dat een Gelovige die je kunt vertrouwen die naast je wil staan tijdens dit proces. Ons geboorterecht ligt in de vreugde van de Messias. Dat dit ook vandaag ook in jouw leven zo mag zijn!

B.L.K.

Bronnen:

James G. Friesen, E. James Wilder, e.a., *Leven naar Gods plan – Het Life Model*, De Hoop (m.m.v. Oogst Publicaties), Dordrecht, 2004; ISBN: 90 73743 19 2.


Daniel J. Siegel, *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*, Guilford, New York / London, 1999; ISBN: 1 57230 453 7 (hc) / 1 57230 740 4 (pbk).

De genoemde aanhalingen uit de Bijbel komen uit de NBG vertaling van 1951.

Meer informatie of suggesties

Voor meer informatie, vragen of suggesties naar aanleiding van dit artikel, kunt u contact met me opnemen via e-mail: andre.roosma@12accede.nl



[Accede! home](#)  of [naar de artikelen index](#)

Bedankt voor uw belangstelling!