

Wie ziet mij staan?

Bijbelstudie over eenzaamheid en schaamte
Johannes 4

Bij IFES-jaartheme: Welzijn van studenten
2016-2017

Versie voor kringleiders

VOORWOORD VOOR KRINGLEIDERS

VOORBEREIDING

Het is belangrijk dat je je goed voorbereidt.

- **Leeswerk.** Lees de hele bijbelstudie goed door: de intro, de vragen, de aantekeningen bij de tekst, de bijlage.
- **Oefeningen.** Bereid de oefeningen voor. Visualiseer hoe ze lopen, oefen ze vast thuis. Zorg dat je weet wat jouw rol is in het leiden. Als je samen de oefeningen doet, moeten ze voor jou niet meer 'nieuw' zijn.
- **Materialen.** Zorg dat je de benodigde materialen bij je hebt (zie onder).
- **Gebed.** Neem de tijd om te bidden voor je kring en voor jezelf.
 - o Neem je kringleden voor de geest, en bid voor ieder van hen. Wat weet je van ze? Wat betekent dit thema voor ze, denk je? Wat hoop je hen mee te geven? Bid dat God ze zal zegenen door het gesprek.
 - o Bid voor jezelf. Waar raakt het thema aan jouw leven? Wat hoop je zelf te ontvangen? Bid ook dat God je helpt om leiding te geven.

MATERIALEN

Als je alle onderdelen behandelt heb je de volgende materialen nodig:

- Bijbel en bijbelstudie.
- Per kringlid een A4 en pen.
- Youtube-fragment en laptop. Eventueel speakers en beamer. Heb je op de kringavond geen (betrouwbaar / snel) internet? Download dan het fragment van tevoren.

OPEN KRING

Deze bijbelstudie is geschikt om te doen samen met niet-christenen. Mochten zij er zijn, heet ze dan bijzonder welkom. Nodig ze uit om gewoon mee te praten en hun eigen mening te geven. Vermijd discussies over de betrouwbaarheid van de bijbel. Parkeer die vraag als die opkomt, en nodig hen uit om het verhaal gewoon te nemen zoals het er staat. Concentreer het gesprek op de betekenis van het verhaal: toen en nu. Kortom: probeer de gespreksvragen en oefeningen te volgen.

Ook bij de oefening aan het einde kun je niet-christenen uitnodigen gewoon mee te doen. Vraag hen of ze het goed vinden als je ook voor hen bidt.

TIJDSMANAGEMENT

Als je alle onderdelen wilt doen, heb je ongeveer 100 minuten nodig. De onderstaande tabel geeft aan hoeveel tijd je ongeveer per onderdeel nodig hebt.

Onderdeel	Duur
Introductie, bijbeltekst	10 min
1. Het middaguur	15 min
2. Ik heb geen man	20 min
3. Wat u zegt is waar	25 min
4. Kom mee	10 min
5. Geest en waarheid	10 min
6. Afsluiting	10 min
Totaal	100 min

Houd rekening met het volgende:

- Als je minder tijd hebt, maak dan keuzes. Welke onderdelen doe je wel, en welke niet? Maak een inschatting wat voor jouw kring het meest zinvol is.
- Houd tijdens de bijbelstudie de tijd in de gaten maar wees niet rigide. Verdiept het gesprek en duurt een onderdeel daardoor langer? Ga dan gewoon mee en sla eventueel een ander onderdeel over.

VEEL PLEZIER!

Tot slot wensen we je veel plezier bij de voorbereiding én bij de kring zelf. Het 'succes' van de bijbelstudie is uiteindelijk niet van jou afhankelijk en niet jouw verantwoordelijkheid. Jij doet wat je kunt. Je geeft zo je 'brood en vis' aan Jezus (zie Markus 8). Hij zal het breken, vermenigvuldigen en delen. Een daarbij schakelt hij jou in. Prachtig toch? In dit besef wensen we je veel ontspanning en plezier toe!

'Eenzaamheid is niet alleen zijn. Het is niet kunnen uitleggen aan iemand anders wat je echt belangrijk vindt.' – Stromae

'Genade dwingt ons om de illusie op te geven dat we het zelf kunnen. Uit trots willen we onze fouten rechtzetten, maar genade legt ons onvermogen bloot om dat te doen. We zijn de hulpeloze ontvangers van vriendelijkheid. (...) We willen vluchten in schaamte. (...) Door schaamte keren we in onszelf, we verstoppen ons en haten onszelf. (...) Maar schaamte is ook een groot geschenk. Het kan zonde blootleggen en verlangen tevoorschijn roepen. (...) We kunnen schaamte zien als een uitnodiging om de Ene in de ogen te kijken die niet veroordeelt. Hij veroordeelt niet, maar biedt genade, vergeving en vrijheid.' - Allender en Longman, *Cry of the soul*, 206

INTRODUCTIE

Alleen ben je zelden. Je bent lid van een vereniging. Op college zit je tussen je studiegenoten. En thuis heb je huisgenoten. Maar toch ben je soms eenzaam. Je kent veel mensen, maar is er iemand die je écht kent? Als je slecht in je vel zit, is er dan iemand die het zou merken? Is er iemand die achter jouw masker van vriendelijkheid of succes kijkt en jou ziet zoals je bent?

Heel veel studenten kennen deze eenzaamheid. Misschien wel omdat het zo eng is om jezelf te laten zien. Vaak durven we het niet. We zijn bang dat anderen ons laten vallen. Als ze zien wie ik echt ben... zullen ze me dan nog accepteren? houden ze dan nog van me? Daardoor verbergen we het liefst onze zwakke kanten. Wat we op Facebook doen, doen we vaak (in mindere mate) ook in het echt. We presenteren een eenzijdig positief plaatje van onszelf. Zo krijgen we goedkeuring, maar blijven we achter met die knagende onzekerheid: wat als ze me zouden zien zoals ik echt ben...?

Bijbelschrijver Johannes vertelt het ontroerende verhaal van een vrouw die zichzelf verbergt achter een masker van vriendelijkheid. Tot ze een Joodse rabbi ontmoet die dwars door haar heen kijkt. En juist dan doet ze de ontdekking van haar leven: genade.

BIJBEL: JOHANNES 4:5-19, 27-42

⁵ Zo kwam hij bij de Samaritaanse stad Sichar, dicht bij het stuk grond dat Jakob aan zijn zoon Jozef gegeven had, ⁶ waar de Jakobsbron is. Jezus was vermoeid van de reis en ging bij de bron zitten; het was rond het middaguur. ⁷ Toen kwam er een Samaritaanse vrouw water putten. Jezus zei tegen haar: 'Geef mij wat te drinken.' ⁸ Zijn leerlingen waren namelijk naar de stad gegaan om eten te kopen. ⁹ De vrouw antwoordde: 'Hoe kunt u, als Jood, mij om drinken vragen? Ik ben immers een Samaritaanse!' Joden gaan namelijk niet met Samaritanen om. ¹⁰ Jezus zei tegen haar: 'Als u wist wat God wil geven, en wie het is die u om water vraagt, zou u hem erom vragen en dan zou hij u levend water geven.' ¹¹ 'Maar heer,' zei de vrouw, 'u hebt geen emmer, en de put is diep – waar wilt u dan levend water vandaan halen?' ¹² U kunt toch niet meer dan Jakob, onze voorvader? Hij heeft ons die put gegeven en er zelf nog uit gedronken, en ook zijn zonen en zijn vee.' ¹³ 'Iedereen die dit water drinkt zal weer dorst krijgen,' zei Jezus, ¹⁴ 'maar wie het water drinkt dat ik hem geef, zal nooit meer dorst krijgen. Het water dat ik geef, zal in hem een bron worden waaruit water opwelt dat eeuwig leven geeft.' ¹⁵ 'Geef mij dat water, heer,' zei de vrouw, 'dan zal ik geen dorst meer hebben en hoef ik ook niet meer hierheen te komen om water te putten.' ¹⁶ Toen zei Jezus tegen haar: 'Ga uw man eens roepen en kom dan weer terug.' ¹⁷ 'Ik heb geen man,' zei de vrouw. 'U hebt gelijk als u zegt dat u geen man hebt,' zei Jezus, ¹⁸ 'u hebt vijf mannen gehad, en degene die u nu hebt is uw man niet. Wat u zegt is waar.' ¹⁹ Daarop zei de vrouw: 'Nu begrijp ik, heer, dat u een profeet bent!' ²⁰ Onze voorouders vereerden God op deze berg, en bij u zegt men dat in Jeruzalem de plek is waar God vereerd moet worden.' ²¹ 'Geloof me,' zei Jezus, 'er komt een tijd dat jullie noch op deze berg, noch in Jeruzalem de Vader zullen aanbidden. ²² Jullie weten niet wat je vereert, maar wij weten dat wel; de redding komt immers van de Joden. ²³ Maar er komt een tijd, en die tijd is nu gekomen, dat wie de Vader echt aanbidt, hem aanbidt in geest en in waarheid. De Vader zoekt mensen die hem zo aanbidden, ²⁴ want God is Geest, dus wie hem aanbidt, moet dat doen in geest en in waarheid.' ²⁵ De vrouw zei: 'Ik weet wel dat de messias zal komen' (dat betekent 'gezalfd'), 'wanneer hij komt zal hij ons alles vertellen.' ²⁶ Jezus zei tegen haar: 'Dat ben ik, degene die met u spreekt.'

²⁷ Op dat moment kwamen zijn leerlingen terug, en ze verbaasden zich erover dat hij met een vrouw in gesprek was. Toch vroeg niemand: 'Wat wilt u daarmee?' of 'Waarom spreekt u met haar?' ²⁸ De vrouw liet haar kruik staan, ging terug naar de stad en zei tegen de mensen daar: ²⁹ 'Kom mee, er is iemand die alles van mij weet. Zou dat niet de messias zijn?' ³⁰ Toen gingen de mensen de stad uit, naar hem toe.

(...) ³⁹ In die stad kwamen veel Samaritanen tot geloof in hem door het getuigenis van de vrouw: 'Hij weet alles van me.' ⁴⁰ Ze gingen naar hem toe en vroegen hem bij hen te blijven. Toen bleef hij nog twee dagen. ⁴¹ Nog veel meer mensen kwamen tot geloof door wat hij zei; ⁴² ze zeiden tegen de vrouw: 'Wij geloven nu niet meer om wat jij gezegd hebt, maar we hebben hem zelf gehoord en we weten dat hij werkelijk de redder van de wereld is.'

AANTEKENINGEN BIJ DE TEKST

VERS 5

- De ontmoeting vindt plaats bij de jakobsbron (Gn33:19): een stuk grond dat Jakob kocht na de ontmoeting met Esau (Gn48:22) en dat hij later gaf aan Jozef. De botten van Jozef werden hier begraven (Jz24:32).

VERS 6

- **Belangrijk:** Het zesde uur (HSV) is het middaguur (NBV, dat is 12.00u). Dit was *geen* gebruikelijk tijdstip om water te halen. Gebruikelijk was om dit 's avonds te doen bij zonsondergang, als het afgekoeld was. De verklaring is mogelijk dat de vrouw, met haar reputatie, dit tijdstip koos om andere vrouwen te vermijden.

VERS 7-9

- Dat Jezus contact zoekt met deze vrouw is opmerkelijk, om tenminste drie redenen:
- Ze is een Samaritaanse. Tussen Joden en Samaritanen bestond veel wrijving en minachting. 'The reason for the hostility of the Jews to the Samaritans goes back a long way. When the Assyrians took Samaria captive they deported large numbers of the inhabitants and replaced them by people from all over their empire (2 Kings 17:23-24). These people brought their own gods with them (2 Kings 17:29-31), but they added the worship of Yahweh to their other practices (2 Kings 17:24, 28, 32-33, and 41). In time their polytheism disappeared, and they worshiped Yahweh alone, though their religion had its peculiarities. For example, they acknowledged as sacred Scripture only the Pentateuch. They thus cut themselves off from the riches in the Psalms, the Prophets, and other books. Their religion was also marked by a pronounced bitterness toward the Jews. When the Jews returned from exile in Babylon the Samaritans offered to help them rebuild their temple, but the offer was refused (Ezra 4:2-3). This naturally engendered great bitterness. One might have expected that the Jews would have appreciated the fact that the Samaritans worshiped the same God as they did. But it did not work out this way. The Samaritans refused to worship at Jerusalem, preferring their own temple built on Mt. Gerizim c. 400 B.C. When this was burned by the Jews c. 128 B.C. relations between the two groups worsened. Occasions of friction were not lacking, and by New Testament times a settled attitude of hostility had resulted. At the time with

which we are dealing the hostility between Jews and Samaritans was bitter and widespread, though not universal.¹

- Ze is vrouw. In de toenmalige patriarchale cultuur was het ongebruikelijk dat een man in contact trad met een andere dan zijn eigen vrouw (zeker als ze alleen zijn). Omdat Jezus bovendien het initiatief neemt, loopt hij het risico beschuldigd te worden van ‘flirtgedrag’.² Dat het bij een put is, maakt het nog verdachter: aartsvaders Izak en Jakob hadden hun vrouw gevonden bij een put (Gn24:17; 29:10). Door vrome Joden werden deze verhalen ‘taken to suggest that, unless one is looking for a mate, one should avoid speaking to women in public, especially at wells, which were known to be places where men could “pick up” women.’³
- Ze is beladen met schaamte vanwege haar geschiedenis met mannen. Later in het gesprek blijkt dat Jezus dit weet. Dit maakt het des te opmerkelijker dat hij met haar in gesprek gaat, omdat de ‘normale’ reactie zou zijn deze met schaamte beladen vrouw te mijden.
- Veel Joden beschouwden Samaritanen, zeker Samaritaanse vrouwen, als onrein. Door water van de vrouw aan te nemen komt hij in aanraking met haar kruik, die ook als onrein werd beschouwd. Jezus lijkt zich echter aan deze en andere strikte opvattingen over reinheid niet te storen.
- De vreemdheid van de situatie wordt door de vrouw zelf onmiddellijk herkend en voor de onwetende lezer door Johannes nog even uitgelegd (v9).

VERS 10-12

- ‘Als u zou weten *wie ik ben...*’ Als Jezus zich presenteert als de gever van levend water, dicht hij zichzelf een goddelijke rol toe (Jr2:13; 17:13), en doet daarmee een uitspraak over zijn identificatie met God. In het Grieks is het persoonlijk voornaamwoord (‘ik’, εγω) geëxpliciteerd, wat grammaticaal niet nodig is; dit geeft extra nadruk op het ‘ik’ én een verwijzing naar God: ‘Ik ben’ (Ex. 3:14).

¹ Leon Morris, *The Gospel According to John: The English Text with Introduction, Exposition and Notes* (Grand Rapids, Mich: Eerdmans, 1995), 227.

² Op sommige plaatsen geldt dit taboe op publieke omgang tussen mannen en vrouwen (tenzij met elkaar getrouwd) nog steeds. Zo kun je in het huidige Iran nog altijd opgepakt worden als je als man (een andere dan je eigen) vrouw de hand schudt.

³ Andreas J. Köstenberger, *John, Baker Exegetical Commentary on the New Testament* (Grand Rapids, MI: Baker Academic, 2004), 148.

- 'Levend water', kan gewoon 'stromend water' betekenen (Gn26:19; Lv14:6; Jr2:13) (in tegenstelling tot 'dood' water, dat stilstaat en dus niet verversd wordt). Dit is waarschijnlijk hoe de vrouw Jezus in eerste instantie begrijpt, wat haar reactie verklaart. Lees in vers 11-14 'stromend water', en het gesprek wordt opeens logischer.

Toch betekent 'levend/stromend water' hier duidelijk méér. De term is bekend uit het Oude Testament (Jr17:13; Js12:3; Ez47:1-12; Ps36:9) waar het symbool staat voor het leven dat God geeft. Dat is leven *an sich* (Nm20:8-11), maar ook leven in volheid, een vol/rijk leven dichtbij God (vgl. Ps1). Jezus geeft het leven in alle volheid (Jh:10:10).

Later in het Johannesevangelie wordt uitgelegd dat het 'levende water' de Heilige Geest is (Jh7:37-39). Het is in/door het geschenk van de heilige Geest dat Jezus ons het leven in alle volheid geeft (vgl. Rm8). Hetzelfde drukt Jezus ook uit met andere beelden; Jezus is degene die leven geeft als 'brood' (Jh6:58), 'goede herder' (Jh10:11), 'wijnstok' (Jh15:1), enz.

VERS 13-15

- Heeft de vrouw nog niet begrepen wat Jezus bedoelt? Of is ze sceptisch over beloften van 'levend water' die haar diepe dorst kunnen lessen? Of probeert ze simpelweg uit alle macht haar ontmaskering te vermijden, bang voor wat er gebeurt als Jezus haar verhaal kent?

Hoe dan ook; Jezus geeft verdere uitleg. Opnieuw klinken in Jezus' woorden echo's van profetieën uit het Oude Testament. God zal de dorst van het volk lessen (Js49:10; vgl. ook 12:3; 44:3; 55:1).

VERS 16-18

- 'Ga uw man eens roepen en kom dan weer terug.' Jezus stuurt nu het gesprek zo dat de vrouw zich bewust wordt van de werkelijke dorst in haar leven. Haar teleurstelling in het leven en haar dorst naar vergeving, vrede, herstel, genezing, etc.
- 'Ik heb geen man.' De vrouw probeert de vraag nog snel af te wentelen. Haar antwoord is geen leugen, maar wel een halve waarheid die haar schaamte verbergt. Het zou kunnen suggereren dat ze niet gebonden is.
- 'U hebt vijf mannen gehad, en degene die u nu hebt is uw man niet. Wat u zegt is waar.' Jezus prikt er doorheen. Met één zin legt hij haar hele pijnlijke levensverhaal op tafel.

- Het woord 'man' kan betekenen 'echtgenoot', maar ook 'vriend'. Het is onduidelijk of de vrouw vijf huwelijken heeft gehad of vijf relaties zonder te zijn getrouwd. Beide scenario's beladen haar met schaamte. In het eerste geval heeft ze meerdere scheidingen achter de rug (het is onwaarschijnlijk dat alle mannen zijn overleden). In het tweede geval heeft ze meerdere 'buitenechtelijke relaties' gehad, mogelijk met mannen die wel getrouwd waren.
- Dat haar huidige 'man' niet haar 'man' is betekent ten minste dat ze niet met hem is getrouwd. Door het accent op *jouw* man in het Grieks kan Jezus bovendien bedoelen dat haar huidige 'man' wél de man van iemand anders is, en zij dus in overspel betrokken is.
- Naast de schaamte moet het liefdesleven van de vrouw haar hebben belast met veel geschaad vertrouwen, pijn en verdriet. Dat ze met haar huidige man/vriend niet is getrouwd, is mogelijk omdat ze dat niet meer durft – bang op opnieuw zo teleurgesteld te worden.
- Hoe heeft de vrouw zich gevoeld? Ontmaskerd en kwetsbaar, ongetwijfeld. Maar direct daarbij waarschijnlijk ook overrompeld door de opluchting dat Jezus haar hele verhaal kent, maar haar *niet* veroordeelt. Ze ervaart (misschien voor het eerst in haar leven) een enorme genade. Deze ervaring van genade verklaart waarom de vrouw direct anderen over Jezus wil vertellen; deze man is goed nieuws!
- 'Een profeet'. De Samaritanen verwachten een profeet als Mozes (Dt18:15-18), die echter niet de Messias zou zijn (zie v25-26).

VERS 19-26

- Het lijkt een afleidingsmanoeuvre van de vrouw om te beginnen over een theologische discussie tussen Joden en Samaritanen. Waar moet God worden aanbeden? De Samaritanen hadden hun eigen offerplaats op de berg Gerizim. Jezus gebruikt de vraag echter om te bespreken wat écht van belang is. Jezus benadrukt het belang van aanbidden 'in geest en waarheid'. Er is veel discussie over de uitleg van deze uitdrukking. Ramsey Michaels geeft een verklaring die goed past in de context van het gedeelte: 'It is not likely that "spirit" here means the Holy Spirit (...). It is the human spirit that is in mind. One must worship, not simply outwardly by being in the right place and taking up the right attitude, but in one's spirit. (...) The combination "spirit and truth" points to the need for complete sincerity and

complete reality in our approach to God.’⁴ God wil dat we hem niet alleen ‘uiterlijk’ aanbidden, hem onze beste kant laten zien. Hij wil dat we hem aanbidden met ons héle leven, in geest en waarheid, met wie we echt zijn, inclusief onze schaduwkanten.

VERS 27-30

- ‘De vrouw liet haar kruik staan’. Het geeft mogelijk iets aan van haar haast. Kan ook figuurlijk bedoeld zijn: ze laat haar dagelijkse beslommeringen achter om Jezus te volgen.
- ‘Er is iemand die alles van mij weet’. Letterlijk is dat natuurlijk een overdrijving op basis van het gesprek met Jezus, maar wel begrijpelijk vanuit haar enthousiasme. Ook zegt het misschien iets over hóe belangrijk haar liefdesgeschiedenis en de schaamte daaromheen haar leven waren gaan bepalen.
- ‘Zou dat niet de messias zijn?’. Klinkt daarin nog een aarzeling door? Of is het een retorische vraag?

39-42

- ‘Redder van de wereld’. In het Oude Testament wordt de titel ‘redder’ zowel voor God (bijv. Js45:15, 21) als voor menselijke redders gebruikt zoals Otniël en Ehud (Re3:9, 15). Redden kan van allerlei kwaad, zowel ‘geestelijk’ als ‘aards’. Waarschijnlijk dachten de Samaritanen vooral aan redding in de zin van verlossing uit de Romeinse overheersing en het brengen van een vrederijk. Het waren juist de Romeinse keizers die in die tijd ‘redder’ werden genoemd. Ze zien dat de redding die Jezus brengt veel dieper gaat dan de ‘redding’ van de keizer.

⁴ J. Ramsey Michaels, *New International Commentary on the New Testament: The Gospel of John* (Eerdmans, 2010), 239.

GESPREK

1. HET MIDDAGUUR

Lees vers 6-7. 'Het was rond het middaguur'. Op het heetst van de dag, als geen enkele andere vrouw water haalt, is zij bij de put.

- Wat zegt dit over de vrouw?

Zie de aantekeningen bij de tekst!

Lees nog eens vers 7 en vers 27. Het was Jezus die het gesprek opende. Dit is vreemd, om verschillende redenen.

- Om welke redenen was dit vreemd?

De vrouw is alleen. Alleen zijn is soms heerlijk. We hebben het allemaal nodig om regelmatig alleen te zijn. Maar je kunt ook *eenzaam* zijn. Dan voel je je alleen, terwijl je juist anderen nodig hebt. Eenzaam kun je zelfs zijn temidden van een groep mensen. Je loopt ergens mee rond wat je wilt delen, maar kunt het met niemand delen. Wie wil er luisteren? Wie zal me begrijpen?

- Probeer je in de vrouw te verplaatsen. Wat gaat er in haar om denk je?
- Ben jij wel eens eenzaam?
- Aan wie zou je op zo'n moment je verhaal willen vertellen? Je ouders, je vrienden, je vriend/vriendin, iemand anders? En waarom lukt dat op dat moment niet?

2. IK HEB GEEN MAN

Lees vers 10 en 13. Jezus heeft het over 'levend water'. Dit kan 'stromend water' betekenen, maar is door Jezus duidelijk ook symbolisch bedoeld.

- Wat duidt het 'levend water' aan, als symbool?

Door de vrouw 'levend water' aan te bieden maakt Jezus meteen duidelijk dat het geen oppervlakkig gesprek is. Toch lijkt het erop dat de vrouw alles doet om het gesprek oppervlakkig te houden. Tot twee keer toe doet ze alsof ze de hele symbolische lading van 'levend water' niet begrijpt (v11, v15). Jezus geeft niet op en stuurt het gesprek naar de échte 'dorst' van de vrouw: 'Ga uw man eens halen'. Maar opnieuw probeert de vrouw te ontwijken. 'Ik heb geen man'. Zo gaat het nog even door. (In de verzen die boven zijn weggelaten doet de vrouw nog meer pogingen om het gesprek af te leiden van haarzelf.) De vrouw probeert een pijnlijk deel van haar levensverhaal verborgen te houden.

- Wat is het verhaal van de vrouw, dat ze verborgen wil houden?

Eenzaamheid kan worden veroorzaakt door het gedrag van anderen: ze accepteren je niet, je valt buiten de groep, etc. Maar in het geval van de Samaritaanse vrouw lag de oorzaak voor haar (vermoedelijke) eenzaamheid in ieder geval *ook* bij haarzelf. Haar *schaamte* over haar verleden hield haar weg van anderen. Als *zij* in het verhaal verandert wordt ook de eenzaamheid doorbroken (vers 28 en verder).

- Wat is onze natuurlijke reactie als we ons ergens voor schamen?

Denk aan:

- onszelf gaan minachten of haten. "Wat ben ik ook een sukkel."
- onszelf verstoppen.
- onze schaamte verbergen, het onderwerp mijden, en over andere dingen praten. Vooral de mooie kanten van onszelf laten zien.

Schaamte is een enorme kracht in ons leven. Veel van ons gedrag wordt gestuurd door (het vermijden van) schaamte. Om schaamte te vermijden laten we vooral onze mooie kanten zien. Dié kanten van onszelf die geaccepteerd zijn en gewaardeerd worden. Op een studentenvereniging willen we grappig, vlot en intelligent zijn. Op een christelijke vereniging bovendien gelovig, of juist lekker kritisch. We willen voldoen aan de ethische normen die er gelden, maar zonder saai of burgerlijk gevonden te worden (af en toe een sigaret roken helpt daarbij).

Wat gebeurt er? We tonen een ideale versie van onszelf, waar we 'achter de schermen' hard aan proberen te voldoen. We denken: als ik zo ben, dan ben ik populair, geaccepteerd, geliefd...

- Beschrijf jouw ideale zelf in een half A4. Begin met: "Ik ben..." en geef dan een beschrijving van jezelf zoals je *wilt* zijn. Bijvoorbeeld: "Ik ben een echte vrouw, sexy, lief, innemend. Jaloezie komt niet voor in mijn woordenboek. Ik ben een uitmuntende student. Ik doorgrond mijn vak helemaal. Maar arrogant ben ik niet. Ik ben heel gelovig en getuig veel van God. Twijfels ken ik niet." Enz. Denk aan aspecten als karakter, man/vrouw zijn, relaties, opleiding, intelligentie, sociale vaardigheden, geloof / relatie met God, enz. Niemand krijgt deze beschrijving te zien als je dat niet wilt, dus houd je niet in! (Zie hieronder een ander voorbeeld.)

Ik ben een echte man. Ik sta stevig in mijn schoenen. Wat er ook gebeurt, ik weet de juiste keuze te maken. Emoties brengen mij niet van mijn stuk. Maar, als ik wil kan ik ook kwetsbaar zijn. Ik kan huilen als iets me raakt, maar me dan ook weer vermannen.

Ik ben een voorbeeldig gelovige. Ik leef met God. Mijn vertrouwen is helemaal op Hem. Mijn gebedsleven bloeit. In vreugde en verdriet weet ik God te vinden. Bij God vind ik rust, vreugde, vrede en steeds weer nieuwe kracht. God bevestigt me in mijn identiteit als zijn geliefde kind, en daar bouw ik vast op. Mijn leven is zuiver aan God gewijd, zelfs al mijn gedachten zijn goed en trouw. Ik ben nooit neerslachtig, nooit verward, nooit wanhopig. Twijfel ken ik niet. Mijn geloof is als een rots in de branding.

Ik ben sociaal. Ik sta altijd voor mensen klaar. Ik heb een volle agenda, maar weet altijd tijd te maken voor mensen die me nodig hebben. Mensen zien me graag. In gezelschap ben ik de gangmaker. Arrogant ben ik niet, nee, juist bescheiden. Ik ben altijd oprecht vriendelijk. En ja, natuurlijk help ik nog even mee afwassen.

3. WAT U ZEGT IS WAAR

Schaamte kan ons in grote interne conflicten brengen. Hoe groter tussen wie we zijn als we alleen zijn en het plaatje dat we presenteren aan de buitenwereld, hoe groter de spanning in onszelf.

FILMFRAGMENT

Kijk samen een fragment uit de film *The Talented Mr. Ripley*. Introduceer het fragment met de volgende toelichting:

De film *The Talented Mr. Ripley* vertelt het verhaal van Tom Ripley (Matt Damon) die allerlei geheimen met zich meedraagt en daardoor steeds meer verstrikt raakt in leugens en eenzaamheid. Eerst is het vooral zijn homoseksuele geaardheid die hij verbergt. Zijn eenzaamheid wordt verstikkend als hij daarbij nog in een ruzie per ongeluk een vriend vermoordt.

In een van de sleutelscènes is Tom in gesprek met Peter, tot wie hij zich erg aangetrokken voelt. Hij verwoordt dan het verlangen om gekend te worden, maar ook de angst die hem weerhoudt om de duisternis uit zijn leven aan het licht te brengen. Tom: “Wat je ook doet, hoe erg ook, hoe pijnlijk. In je hoofd praat je alles goed. Niemand ziet zichzelf als een slecht mens.” Peter: “Maar je wordt wel vanbinnen opgevreten.” Tom: “Stop je niet gewoon het verleden in een kamer, ergens diep in de kelder van je leven? Je doet de deur op slot en gaat er nooit naar binnen. Dat is tenminste wat ik doe.” Peter: “In mijn geval is dat waarschijnlijk een heel gebouw.” Tom: “Maar dan ontmoet je iemand die bijzonder voor je is. En wat je het liefst wil is de ander de sleutel geven. En zeggen: ‘doe maar open, stap naar binnen’. Maar dat kun je niet. Want daar is donker en zijn demonen. En als iemand zou zien hoe lelijk het daar is...”

(Eventueel kun je eerst de scène kijken van de onbedoelde moord. <https://www.youtube.com/watch?v=dQSK2gmtNMI>. Let op: dit is een heftige scène. Schat zelf in of dit geschikt is voor jouw kring.)

<https://www.youtube.com/watch?v=IRaMMpZHqj4>

- Herken je het verlangen helemaal gekend te zijn, inclusief je schaduwkanten? Waarom verlang je daarnaar?

Tegenover het verlangen gekend te zijn staat de angst voor 'ontmaskering'. Die angst kan zo groot zijn dat we krampachtig ons geheim willen bewaren. De Samaritaanse vrouw doet ook allerlei pogingen om het gesprek af te leiden van haar schaamtevolle verleden. Maar Jezus zet door en leidt het gesprek naar de diepe 'dorst' van de vrouw; hij begint over de pijn in haar leven rond haar verlangen naar liefde. In één zin legt Jezus het hele pijnlijke verhaal van de vrouw op tafel: 'u hebt vijf mannen gehad, en degene die u nu hebt is uw man niet. Wat u zegt is waar.' (v18). Dan zwijgt hij en blijft zitten.

- Speel de scene met twee mensen na. Hoe klinkt Jezus? En hoe klinkt de vrouw? Laat de anderen uit de groep reageren; is dit hoe je je voorstelt dat het is gegaan?
- Speel de scène nog eens, maar nu anders. In plaats van Jezus raakt de vrouw aan de praat met een man die net als Jezus 'alles van haar weet', maar op haar reageert *zonder genade*. De angst van de vrouw voor wat er zou gebeuren als haar geheim op tafel komt wordt werkelijkheid. Hoe zou zo'n reactie er uit zien?
- Deze laatste reactie blijft uit. Probeer je in te beelden wat de vrouw heeft gevoeld toen Jezus reageerde zoals hij deed. Wat ging er door haar heen toen Jezus de woorden sprak uit vers 18, en bleef zitten?

Belangrijk om de twee kanten in beeld te krijgen:

- Ontmaskering, schrik, kwetsbaarheid, enz.
- Maar ook de opluchting. Getuige het vervolg is de vrouw *positief* verrast. Ze ervaart dat ze niet wordt veroordeeld door Jezus. Jezus zwijgt, maar blijft bij haar. Dat is genade: Jezus ziet haar met haar pijnlijke en met schaamte beladen verhaal, maar zet haar *niet* weg. Zie ook de aantekeningen bij de tekst.

4. KOM MEE

‘Het water dat ik geef, zal in hem een bron worden waaruit water opwelt dat eeuwig leven geeft’ (vers 14). Deze belofte van Jezus aan de vrouw wordt direct werkelijkheid. Dát is wat de vrouw overkomt. Als Jezus door haar maskers heen kijkt en haar liefheeft, geeft ze zich *uiteindelijk* aan die liefde over. Het geeft een totale ommekeer in haar leven.

- Lees v28-39 nog eens. Wat verandert er in het leven van de vrouw?

De angst en schaamte in haar leven worden door Jezus' liefde overwonnen. Daardoor verdwijnt ook haar sociale angst; haar schaamte weerhoudt haar niet langer in contact te treden met haar dorpsgenoten. Ze weet dat er een liefde is die sterker is. De relatie met haar dorpsgenoten wordt daardoor hersteld en de eenzaamheid doorbroken.

De vrouw is zó geraakt door het gesprek met Jezus dat ze haar bezigheden achterlaat en naar de stad gaat om anderen te vertellen wat er is gebeurd. Ze nodigt de anderen uit om naar Jezus te komen.

Wat hier gebeurt is een ‘model’ voor een christelijke gemeenschap (kerk, chr. studentenvereniging, etc.). Dat is een groep mensen die zegt: ‘Kom mee, er is iemand die alles van mij weet. Hij – Jezus – kent mijn mooie maar ook mijn lelijke en kwetsbare kanten. En toch houdt hij van me. Welkom in een gemeenschap waar de maskers af kunnen. Hier mag je zijn wie je bent.’

- Ben je wel eens zó onder de indruk van God dat je er heel graag over aan anderen wilde vertellen? Wanneer en waarom?
- Hoe kunnen anderen, bijvoorbeeld op deze bijbelkring, jou helpen om bij Jezus te komen?

5. IN GEEST EN WAARHEID

Tot slot boren we nog een laagje dieper. In de Bijbel wordt op verschillende plekken gewezen op een 'geestelijke' kant van schaamte. Volgens de profeet Jesaja bijvoorbeeld is schaamte ten diepste niet het gevolg van ons falen, maar van een verkeerd geplaatst vertrouwen.

*Wie op afgodsbeelden vertrouwt,
tegen een godenbeeld zegt: 'U bent onze god,'
zal terugdeinzen en zich diep schamen. (Jesaja 42:17)*

Schaamte is de ontmaskering dat *dat waarop we onze hoop hadden gesteld* ons in de steek laat. Schaamte is verbonden aan 'afgoderij'; het verwachten van je geluk of 'redding' van iets anders dan God.

- Pak het A4 met je 'ideale zelfbeeld' er weer bij. Neem een moment om jezelf af te vragen: verwacht ik mijn diepste geluk of 'redding' van een van de dingen die ik heb opgeschreven? Zit ergens een gedachte onder als: 'als ik slim... populair... knap... etc. ben, *dan* zal ik echt gelukkig zijn'?

Schaamte ontstaat als deze dingen je in de steek laten. Het is geweldig als je dan iemand vindt die zonder veroordeling naar je luistert. Maar dat beantwoordt nog niet je diepste probleem. Want nog altijd worstel je met die verslaving, zit je in de put omdat je faalt in je studie, of voel je je ongelukkig omdat je niet zo knap bent als anderen.

De Bijbel roept ons daarom steeds op om ons geluk te zoeken bij God. Hij zal ons niet 'beschaamd laten staan'. We helpen elkaar echt als we niet alleen zonder veroordeling naar elkaar luisteren, maar elkaar ook wijzen op God. Zoals de vrouw mensen meenam naar Jezus: 'kom mee!'. Want niet wij, maar hij is 'de redder van de wereld' (vers 42).

Ook het verhaal uit Johannes 4 is veel meer dan een aanmoediging om zonder veroordeling naar elkaar te luisteren. Jezus wijst de vrouw op het belang van het aanbidden van God in 'geest en waarheid' (dat wil zeggen: niet in uiterlijke vormen, maar oprecht en met ons hele leven, zie aantekeningen bij de tekst). Daarin ligt onze diepste vrijheid van schaamte. Alleen in een gemeenschap waar God centraal staat, wordt eenzaamheid echt overwonnen.

AFSLUITING

Het is mooi om de avond af te sluiten met de volgende werkvorm. De vorm helpt om elkaar 'in geest en waarheid' (open en eerlijk) bij Jezus te brengen.

- Laat iedereen zijn 'ideale zelfbeeld' er weer bij pakken. Maak een rondje en vraag iedereen één of meerdere dingen uit hun ideaalplaatje te noemen waar ze níét aan voldoen. Dat kan zo: "Ik zou graag ... willen zijn. Maar dat ben ik niet." *Als mensen niets willen noemen, is dat natuurlijk ook goed. Dan kunnen ze zeggen: ik pas.*

Het is niet de bedoeling dat mensen op elkaar reageren.

- Neem nu tijd om samen te bidden. Geef een moment van stilte waarin iedereen die dat wil kan bidden. Nodig mensen uit te bidden voor zaken naar aanleiding van het gesprek. Denk aan:
 - Een sfeer van genade. Dat we leren zonder veroordeling naar elkaar te luisteren.
 - Belijdenis van misplaatst vertrouwen. Vergeving dat we ons geluk zoeken in andere dingen dan God.
 - Vreugde in God. Dat we leren onze vreugde in God te vinden.
 - Danken voor Gods genade en aanvaarding.
- Sluit af met het volgende gebed van David (uit Psalm 25):

*Naar u, HEER, gaat mijn verlangen uit,
mijn God, op u vertrouw ik, maak mij niet te schande,
laat mijn vijanden niet triomferen.
Zij die op u hopen worden niet beschaamd,
beschaamd worden zij die u achteloos verraden.
Maak mij, HEER, met uw wegen vertrouwd,
leer mij uw paden te gaan.
Wijs mij de weg van uw waarheid en onderricht mij,
want u bent de God die mij redt,
op u blijf ik hopen, elke dag weer.
Denk aan uw barmhartigheid, HEER,
aan uw liefde door de eeuwen heen.
Denk niet aan de zonden uit mijn jeugd,
maar denk met liefde aan mij
en laat uw goedheid spreken, HEER. (Amen)*