

## Grenzen stellen is niet egoïstisch

**'Een christen is iemand die licht verspreidt door als een kaars op te branden', hoorde ik eens iemand zeggen. Maar klopt dat? Zo'n uitspraak jaagt mensen richting burn-out. En als je opgebrand bent, verspreid je toch geen licht meer? Daar heeft niemand wat aan.**

*Nico van der Voet*

Een christen is geroepen om licht te verspreiden. Dat is: om zijn naasten lief te hebben.

Liefhebben kun je beter niet op de manier van een kaars doen, maar op de manier van een olielamp. Die blijft branden, als de olie op tijd wordt aangevuld tenminste.

Je zou kunnen zeggen dat de Barmhartige Samaritaan licht geeft als een olielamp. Hij heeft zijn naaste lief, maar denkt ook aan zichzelf. Hij delegeert de zorg en kijkt ook in zijn eigen agenda. Dan houd je het helpen vol. Martha heeft lief als een kaars. Ze geeft geen grens aan, en moppert bij de verkeerde persoon op haar zus. Na een halve middag is ze het dienen al zat. Beide verhalen staan na elkaar in Lucas 10.

### **Wat God vraagt**

God vraagt dat wij het goede doen voor anderen. En ook dat wij trouw zijn en een weldaad zijn voor anderen. Micha 6:8 wil dat wij anderen tot hun recht laten komen. Dat kan een mens alleen als hij ootmoedig wandelt met God. Paulus zegt in Romeinen 12:21 – en daarmee sluit hij aan bij de Evangelieboodschap – dat wij geroepen zijn om kwaad met goed te overwinnen. En goed doen is: liefhebben. Een christen moet vechten – anders kan hij niet overwinnen – maar hij slaat alleen om zich heen met goed doen. Hij mept met het wapen van de liefde!

### ***Een olielamp blijft branden, mits de olie op tijd wordt aangevuld***

*Eros* is een Griekse uitdrukking voor liefde. Geen kwaad woord daarover. Toch is dit eenzijdige liefde: je wordt er namelijk zelf beter van. En daar is de wereld vol van; van liefde waarvan je vooral zelf geniet. Het is ook niet voor niets een woord voor seksualiteit geworden. God vraagt daarnaast ook *agapè*: liefde die zichzelf verloochent. Liefde die goed doet, terwijl de ander kwaad doet. Liefde die je olie kost. Dat is liefde voor de ander als ánder. Het gaat nog verder.

Christenen verspreiden zelfs licht naar hun vijanden toe. Dat is nog eens naastenliefde. Je vijandige buurman negeer je niet, je roddelt niet over hem, je doet je beklag niet. Je nodigt hem op de maaltijd, je verwent hem culinair en hebt een goed gesprek (Rom. 12:20).

### **Evenwicht**

God is de bron van deze bijzonder liefde. Omdat Gods oog genadig en liefdevol op ons gericht is, kunnen wij liefhebben. Zijn Geest inspireert ons. Maar juist ook degenen die zich warmen aan Gods liefde, kunnen psychisch hun balans kwijtraken. Voor ze het weten belanden ze in een Martha-rol. Er is ook een psychische bron nodig: evenwichtig omgaan met jezelf. Een mens met liefde voor God én een negatief zelfbeeld, kan niet evenwichtig liefhebben. Die geeft liefde weg om waardering terug te krijgen en zo het zelfbeeld op te krikken. Denk aan kerkmensen die hard

lopen in het vrijwilligerswerk en daarbij als hun motief opgeven dat het toch zulk dankbaar werk is. En als het óndankbaar werk wordt, lopen ze vast. Als Maria blijft zitten, houdt Martha het niet vol. Martha heeft een probleem met haar zus, denkt ze. Ik zou zeggen: ze heeft een probleem met zichzelf. Volgens mij spreekt Jezus haar daar ook op aan: 'Welke keuzes maak jij, Martha?'

### **Zelfzorg**

Zonder goede zelfzorg kun je niet zorgen voor een ander. Naasteliefde is onmogelijk zonder evenwichtige aandacht voor jezelf. Anders wordt een liefhebbend mens leeggezogen. Denk aan de brandende kaars. Zelfzorg is nodig in geestelijk, psychisch en lichamelijk opzicht. Een mens heeft rust nodig om geestelijk bij te tanken; 'de olie aan te vullen'. Psychisch mag een mens bij alles wat op hem afkomt ruimte vragen voor zijn eigen gevoelens, zijn eigen gedachten, zijn eigen plannen. Die drukt hij niet door, daar sluit hij bij aan. Dat wil zeggen: er is altijd ruimte om eerlijk te communiceren. Je mag in je agenda kijken of het uitkomt om een ander nu te helpen. Als de nood hoog is, leg je agenda aan de kant. Als de nood minder hoog is, overleg je of er een beter moment is om te hulp te schieten. Je mag ook delegeren. Je mag ook voor jezelf hulp en ondersteuning vragen. Je kunt pas jezelf verloochenen als je eerlijk gepraat hebt over wat je zelf wilt. Automatisch toegeven aan de nood of wensen van anderen, gaat aan je knagen. Dat wordt liefde uit plicht. Daarvan word je moe en daarmee is een ander niet geholpen.

### ***Met liefde uit plicht is de ander niet geholpen***

Een belangrijk onderdeel van goede zelfzorg is: grenzen aangeven. 'Dit kan ik voor je doen. Ik zal overleggen wie de zorg van mij overneemt'. 'Volgende week ben ik op vakantie. Mijn buurvrouw zal dan bij u komen.' 'Nee, dat doe ik niet. Ik doe dat met tegenzin, terwijl een ander er plezier in beleeft. Laat mij een andere taak in de kerk doen!'

### **Drama-driehoek**

Liefhebben is geweldig, mits het geen lot is maar een keuze. Als liefde een lot is, dreigt de 'drama-driehoek'. Iemand probeert zijn naaste lief te hebben, hij voelt zich de redder van een ander, maar hij voelt zich ook misbruikt worden en daarmee slachtoffer van diezelfde naaste. Vervolgens zucht hij en wordt de aanklager van de ander. Als de Barmhartige Samaritaan geopereerd had als Martha, had hij zes weken bij de gewonde gezeten en elke dag was hij een beetje dieper gaan zuchten. 'Dit doe ik nooit weer. Waarom moet ik altijd helpen?' Je ontkomt alleen aan deze spanning als je heldere keuzes maakt en grenzen aangeeft. Dan houd je het ook vol, net zoals de olielamp.

### **Het mag**

Is grenzen aangeven niet egoïstisch? Dat is het niet, want daardoor kun je blijven liefhebben. Jezus veronderstelt in het grote gebod dat mensen van zichzelf houden. Zó moeten we van de naasten houden. Paulus sluit bij die gedachte aan (Ef. 5:28,29, Phil. 2:4). Titus wordt uitgedaagd om niet vanuit een negatief zelfbeeld de gemeente te dienen; hij hoeft niemand op zich te laten neerkijken (Titus 2:15). En Paulus houdt Timothëus voor dat hij niet zo vreesachtig hoeft te zijn, maar liefde én kracht evenwichtig mag combineren in het leidinggeven aan de gemeente. Wie

liefheeft, mag tegelijk duidelijk zijn, eerlijk communiceren, grenzen aangeven, knopen doorhakken, opwekken en vermanen.

*N.C. van der Voet (1958) is theoloog en onder andere docent ethiek aan de opleiding Pastoraal Werk van de Christelijke Hogeschool Ede. Hij publiceert regelmatig over thema's op het snijvlak van geloof en psychologie.*

Van de hand van Nico van der Voet verscheen onder andere:

***Waarom moet ik altijd helpen? Over zelfhandhaving en zelfverloochening*** (11e druk).

Boekencentrum: Zoetermeer 2007, 144p. € 13,50