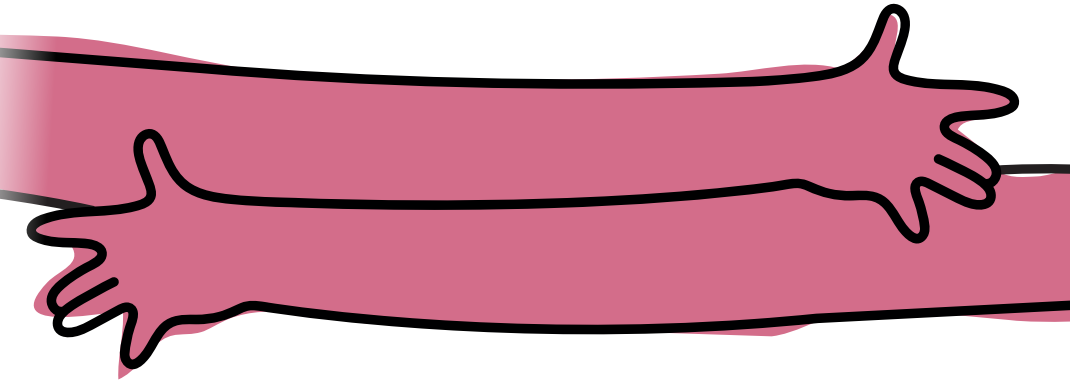


Mieke de Boer-Sonnenschein

# EEN WARMER BAND



# MET GOD

En hoe de psychologie van  
gehechtheid je hierbij kan helpen

## INLEIDING



*Ik ben een jaar of 23, net student af, en fiets in Amsterdam naar het Vondelpark. Ik weet nog precies waar ik was. Dat heb je met speciale momenten. Enkele maanden terug had ik mijn moeder begraven. Ze overleed aan borstkanker, 48 jaar. Veel te jong. Veel te vroeg voor mij. Ik hield van mijn moeder, van haar vrolijke lach, van het blijven kletsen aan tafel op zondagavond terwijl de mannen voor Studio Sport doken, en van nog veel meer. Maar nu was ze dood.*

*Ik geloofde in God, de God van de Bijbel, en het was een mokerslag voor mijn geloof. Ik had gebeden dat Hij haar zou genezen. Ik had zelfs – geloof het of niet – gebeden dat Hij haar uit de dood zou laten opstaan. En ik had gebeden dat ik een vriend zou krijgen, zodat er iemand zou zijn om me te troosten. Maar niets van dat alles. Ik bestookte God met mijn vragen. God, waarom? En ik liet dagen voorbijgaan zonder te bidden. Ik wist niet wat ik met Hem aan moest. Contact met God deed vreselijk zeer.*

*En toen, daar, bij de ingang van het Vondelpark aan de Amstelveenseweg, kreeg ik een liedje van lang geleden in mijn hoofd. 'God zal met je zijn, Hij is Immanuël.' Ik had geen idee waar dat vandaan kwam. Maar het ging recht naar mijn hart. Het was alsof God zei: 'Ik ben bij je. Ik blijf bij je. Je moeder is gestorven. Alle mensen van wie je houdt, kunnen sterven. Ik niet. Houd je aan mij vast.'*

*Dit was zo troostend voor mij. Nee, het was geen antwoord op mijn waaromvraag. Maar wel een blijk dat Hij mij zag. Een blijk dat Hij me wel degelijk had gehoord en dat Hij wist waar ik doorheen ging. Dus toch!*

*Zijn uitnodiging was duidelijk. Hij vroeg me om liefde, troost en steun bij Hém te vinden. Wat ik vond bij mijn moeder, wilde Hij geven. En nog meer dan mijn moeder dat kon, omdat Hij niet sterfelijk is. God nodigde me uit om me aan Hem te hechten. Hij wilde als een ouder voor mij zijn.*

*Ik voelde weer iets van grond onder mijn voeten. De pijn was niet weg, maar Hij zag mij, Hij zag mij op een liefdevolle manier, en wilde met mij mee in mijn leven. En ik zei ja.*

Misschien is hier wel het zaadje voor dit boek gezaaid.

De afgelopen tien jaar ben ik als psycholoog steeds meer geboeid geraakt door de gehechtheidstheorie uit de psychologie. Deze theorie legt uit hoe de band tussen een kind en zijn ouders ontstaat. Ze verklaart concreet gedrag van kleine kinderen, zoals het vele huilen, waarom het ene kind zich laat troosten en het andere niet, waarom het ene kind spontaan en het andere apathisch reageert. De theorie verklaart waarom sommige mensen een warme band met hun ouders ontwikkelen en andere niet. Ze verklaart ook een groot deel van relatieproblemen. Waarom is de ene relatie zo turbulent en de andere warm? Waarom brengt ruzie het ene stel dichter bij elkaar en zorgt ze bij het andere stel voor verwijdering? De theorie geeft ook zicht op de reden waarom we door sommige emoties volledig overspoeld raken en waarom we andere gevoelens goed kunnen hanteren.

Als gelovige psycholoog wilde ik al lang met deze theorie in gedachten naar het geloof kijken. Ik dacht: als deze theorie zo veel verklaringskracht heeft op het gebied van intermenselijke relaties, dan moet dat toch ook het geval zijn op het gebied van de relatie met God.

Ik hou ervan als inzichten uit de wetenschap op een heldere manier worden uitgelegd en praktisch gemaakt voor een groot publiek. Heldere concepten en een goede theorie kunnen een grote winst zijn om ons woelige gevoelsleven te

verhelderen. Door zicht te krijgen op ons gevoel zijn we ermee in contact, maar worden we er niet door bepaald. En hierdoor krijgen we meer vrijheid om te kiezen. Ik hoop dat dit boek dat voor jou kan doen.

### **EEN BAND HEBBEN MET GOD**

Dit is dus een boek over gehecht-zijn aan God. Het gaat over de band die je met Hem kunt hebben. Het vertelt dat je deze band kunt ervaren. Dat deze band warmer kan worden en hoe je dat kunt bereiken.

Veel mensen uit alle culturen gaan een relatie met God aan – en dat gebeurde in vroeger tijden ook al. Ze richten zich in hun dagelijks leven tot Hem. Ze bidden, spreken hun verlangens en twijfels naar Hem uit. Ze gaan met Hem om als met een reële persoon, die hoort, en antwoordt. Ze zoeken steun, leiding en innerlijke rust bij Hem.

Ik weet niet waar jij zit op je weg met God. Of je überhaupt met Hem op een weg zit. Misschien heb je je nog nooit persoonlijk tot God gericht en vind je het een wonderlijk idee om dat te doen. Misschien geloof je in iets wat groter is dan wat je kunt zien, een bijzondere samenhang tussen alles wat leeft, maar is het idee van een persoonlijke God een brug te ver. Misschien geloof je in God, maar weet je niet hoe je een persoonlijke band met Hem kunt opbouwen. Misschien ben je gewend je persoonlijk tot God te richten, en ben je benieuwd hoe je de band met Hem kunt versterken. Ieder mens heeft zijn eigen weg, en we starten vanaf heel veel verschillende plekken. Ik hoop dat dit boek jou stilzet bij de manier waarop je met God omgaat en je leert hoe je een warme band met God kunt ontwikkelen.

### **VEILIGE EN ONVEILIGE HECHTING**

Ik weet ook niet hoe je relaties met andere mensen zijn. Of je een sterke band met je ouders, partner, vrienden of kinderen ervaart. Of er breuken zijn in je relaties, of conflicten.

Of je eenzaam bent, of juist veel fijne mensen om je heen hebt.

De gehechtheidstheorie is begonnen met het bestuderen van kinderen die zeer verstoord waren in hun gedrag. Vaak waren hun ouders voor langere tijd niet beschikbaar, of waren ze al overleden. Door het onderzoek naar deze kinderen met verstoord gedrag en verstoorde relaties met hun ouders is er een theorie ontstaan over de manier waarop een gezonde ontwikkeling eruitziet en welke gevolgen dat heeft.

Vaak wordt deze theorie in de geestelijke gezondheidszorg ingezet voor mensen die een sterk verstoorde band met hun ouders of opvoeders hebben (gehad). En even vaak worden mensen in onderzoek of boeken ingedeeld als veilig gehecht of onveilig gehecht. Er zijn (soms grote) verschillen tussen mensen en het kan in een onderzoekssituatie behulpzaam zijn mensen in te delen in veilig of onveilig gehecht. Tegelijk is dit onderscheid een kwestie van ergens een lijn trekken tussen mensen die meer of minder onveilig gehecht zijn.

Ik zie de dynamiek die de gehechtheidstheorie beschrijft werkzaam in elk mensenleven. Daarom wil ik dit boek expliciet schrijven voor alle mensen, niet alleen voor de mensen die een sterk verstoorde relatie met hun ouders hebben ervaren en daardoor onveilig zijn gehecht. Mogelijk kan het hierdoor voor sommige mensen wel aanvoelen alsof ik zaken te eenvoudig voorspiegel. In hoofdstuk 8 geef ik specifiek meer aandacht aan de manier waarop je een warme band met God kunt ontwikkelen als je onveilig bent gehecht.

### **DE OPBOUW VAN DIT BOEK**

In dit boek neem ik je eerst mee in de psychologie van gehechtheid, vervolgens kijken we naar God als hechtingsfiguur en tot slot bespreken we heel concreet hoe je een warmere band met God kunt ontwikkelen.

Voor we de psychologie van gehechtheid in duiken, bepalen we in hoofdstuk 1 onze blik op het geloof: een unieke en persoonlijke relatie tussen jou en God.

Daarna leg ik je de belangrijkste inzichten uit de gehechtheidstheorie uit. Dit begint bij ons aangeboren verlangen dat iemand er emotioneel voor ons is – in onze babytijd zijn dat vaak onze ouders (hoofdstuk 2). Onze ouders kunnen deze band bevorderen door hun reacties af te stemmen op ons gevoel en emotioneel beschikbaar te zijn (hoofdstuk 3). Op grond van onze ervaringen blijven we openstaan voor deze band of sluiten we onszelf door afwijzing meer of minder af. De band met onze ouders wordt een voedingsbodem voor ons emotionele leven en voor wat we van anderen verwachten (hoofdstuk 4). Als we eenmaal volwassen zijn, blijven we verlangen naar iemand die er emotioneel voor ons is en gaan de meeste mensen een partnerrelatie aan. Dit vraagt soms dat we moeten werken aan hernieuwd vertrouwen in mensen, bijvoorbeeld door therapie (hoofdstuk 5).

Daarna breng ik God op het toneel, en kijken we naar Hem als hechtingsfiguur. Hoe is het als we God zien als onze veilige haven en wat betekent het als we met alles wat we meemaken naar Hem toe gaan (hoofdstuk 6)? We staan stil bij onze ervaringen met God: ervaren we Hem als beschikbaar en op ons afgestemd en is het volgens de Bijbel redelijk om dat te verwachten (hoofdstuk 7)?

We kijken welke extra uitdagingen mensen met een zeer onveilige hechting ervaren in het opbouwen van een warme band met God (hoofdstuk 8).

De inzichten uit de psychologie van gehechtheid vertaal ik vervolgens naar een concreet stappenplan waarmee je je band met God kunt versterken. Hoofdstuk 9 geeft een overzicht van dit stappenplan. De eerste stap is kijken, oftewel beslissen of je de band met God wilt versterken (hoofdstuk 10). De tweede stap is stilstaan bij je gevoel. Dat kan je gevoel zijn over wat er gedurende de dag is voorgevallen, maar het kan ook gaan over het gevoel dat je hebt over God (hoofdstuk 11). De derde stap is dat je dat gevoel in alle eenvoud en eerlijkheid uitsprekt tegen God (hoofdstuk 12). De vierde stap is God ontmoeten. Om Hem te ontmoeten moet je een stilte laten vallen en wachten op antwoord (hoofdstuk 13).

De vijfde stap is de stap van herhaling, van opnieuw de keus maken tot God te naderen, stil te staan bij jezelf, je uit te spreken en te wachten op antwoord (hoofdstuk 14).

Vervolgens vertelt Daniëlle haar persoonlijke verhaal over de manier waarop zij zich in de loop van haar leven aan God hechtte (hoofdstuk 15).

In hoofdstuk 16 vind je voor het gemak nog eens alle tips uit het stappenplan op een rij, zodat je er makkelijk mee aan de slag kunt.

Ik geef veel voorbeelden en oefeningen om de theorie zo levendig mogelijk te maken. Ik moedig je aan om de oefeningen te doen. Vaak kosten ze maar enkele minuten, maar ze geven je een ervaring waardoor je beter begrijpt welke invloed hechting nu nog steeds op je heeft. Hierdoor kun je deze kennis waarschijnlijk ook beter toepassen in je dagelijks leven. Schaf gerust een speciaal schrift aan voor alle oefeningen. Dat geeft een mooi samenhangend beeld, waar je vast en zeker nog lang profijt van kunt hebben.

# 1. EEN UNIEKE BAND TUSSEN JOU EN GOD



*Het is vrijdag. Ik fiets richting de stad en de zon schijnt. Ik ben onderweg naar mijn kennismakingsgesprek met een geestelijk begeleider. Ik ben op het spoor gekomen van de jezùieten, een kloosterorde midden in de stad. Zij bieden een begeleid traject aan van dagelijkse meditaties en wekelijkse gesprekken om de God van de Bijbel beter te leren kennen. Een vriendelijke mevrouw doet open en stelt me op mijn gemak. Koffie. Ze vraagt naar mijn leven en geloof. Ze vraagt of ik een vraag heb voor de meditaties.*

*Ik moet denken aan mijn werkweek. Ik werk als psycholoog in mijn eigen praktijk. Ik ontmoette deze week drie mensen met zo veel pijn en teleurstelling in contact met anderen dat ze zich ook terugtrekken van God. Ze stellen vragen als: 'Waarom heeft God dit toegestaan? Laat God me niet in de kou staan als ik mensen vergeef zoals Hij dat vraagt? Geloof ik wel echt in Hem?'*

*Ik volg hun pijn en ik word samen met hen boos op God. 'Heer, U houdt van hen. Kom naar beneden en omarm hen. Spreek met hen!' Ik voel hun pijn en ik voel hun behoefte aan een warme band met God, met een God die hen ziet, die hun laat merken dat Hij om hen geeft. Misschien is dat wel mijn vraag voor mijn meditatietraject.*

*Ik zeg tegen mijn begeleidster dat ik graag wil dat God dichtbij is. Ik wil die warme band ervaren, alsof Hij fysiek aanwezig is en een arm om me heen slaat. Ze stelt me gerust. Dit is een heel normaal verlangen. Ze vraagt me hoe mijn beeld van God is. Ik zeg dat ik ervan overtuigd ben dat Hij de beste persoon is aan wie je je kunt hechten. Dat Hij er altijd is, dat Hij door Jezus altijd positief over mij is en dat ik weet dat Hij van mij houdt.*



*En terwijl ik dat zo stellig vertel, voel ik dat ik Hem emotioneel van me af houdt. Alsof we ieder aan een kant van een kamer staan. Hij mag niet dichterbij komen en ik blijf waar ik ben. Ik houd afstand, meer dan je zou doen als je echt gelooft wat ik zojuist heb gezegd.*

*Ineens voel ik heel reëel dat ik bang ben om Hem dichtbij te laten komen en om Hem echt op zijn woord te vertrouwen. Want de pijn die mijn cliënten voelen, wil ik niet voelen. Ik wil mij niet geven en het risico lopen teleurgesteld te worden. Dan heb ik liever een veilige afstand. Dichtbij genoeg om zijn warmte te ervaren en veraf genoeg om niet gekwetst te worden. En toch... Ik blijf verlangen naar meer. Ik wil dicht bij Hem zijn.*

In dit hoofdstuk staan we stil bij de vraag hoe je op dit moment tegenover God staat: hoe kijk je naar Hem, hoe ga je met Hem om? Vervolgens kijken we in de Bijbel naar de relatie tussen God en mensen: hoe gaat God met mensen om en hoe gaan mensen met God om? Het is een eerste plaatsbepaling voor we gaan kijken naar de psychologie van gehechtheid.

## **DE INTERACTIE TUSSEN JOU EN GOD**

Gehechtheid gaat over een band, over een belangrijke nabije relatie tussen twee mensen. Als we naar het geloof kijken, kijken we naar de unieke relatie van een mens met zijn God. Hierbij ga ik er dus van uit dat God geen illusie is. Dat Hij niet enkel een bedenksel is van deze persoon, of een projectie van zijn verlangens. Ik ga ervan uit dat God persoonlijk en levend is, een werkelijke ander tot wie je je kunt verhouden. Iemand met wie je kunt spreken en met wie je een band kunt opbouwen. Iemand die reageert op jou, niet een *imaginary friend*. Dit vraagt om geloof. En dat is precies waar dit boek over gaat.

Er zijn twee deelnemers in deze relatie: God en jij. Als we door de bril van de gehechtheidstheorie naar geloof kijken,

zien we een interactie die zich ontwikkelt in de tijd. Dan zien we de band die je met God hebt, en de specifieke momenten die die band versterken of verzwakken.

Als je niet gelooft dat God een persoon is, heb je geen band met Hem. Als je een veilige band met je ouders hebt opgebouwd, en in het bijzonder met je moeder, neem je eerder hun geloof of levensovertuiging over. Als je geen veilige band hebt opgebouwd met je ouders, zul je eerder een plotselinge verandering in je levensovertuiging meemaken. Je zult je eerder 'bekeren' tot een ander geloof, om daar vervulling in te vinden. Niet geloven in een persoonlijke God zegt natuurlijk niets over de kwaliteit van iemands band met zijn ouders.

## **OEFENING**

### **VRAGENLIJST GODSBEELD**

We gaan in dit boek regelmatig stilstaan bij onze eigen ervaringen. We beginnen deze oefeningen met een vragenlijst. Dit is een relatief eenvoudige manier om stil te staan bij de manier waarop je God ervaart en naar God kijkt.

Allereerst krijg je een aantal gevoelens voorgelegd die je ten opzichte van God zou kunnen ervaren. Vervolgens wordt je een aantal uitspraken over het handelen van God voorgelegd.

Je geeft per regel aan in hoeverre jij het genoemde gevoel ervaart door een kruisje te zetten in een van de hokjes. Hoe hoger het cijfer boven het hokje, des te meer is de stelling op jou van toepassing.

### **BETEKENIS VAN DE SCORES:**

- 1 = helemaal niet van toepassing
- 2 = grotendeels niet van toepassing
- 3 = deels wel/deels niet van toepassing

- 4 = grotendeels van toepassing  
 5 = helemaal van toepassing

Als je aan God denkt, komen er wellicht bepaalde gevoelens bij je boven. Hieronder vind je enkele gevoelens die mensen bij God kunnen hebben. Zou je bij ieder gevoel willen aangeven in hoeverre dit op jou van toepassing is, ook als je misschien zou willen dat je gevoelens met betrekking tot God anders waren? Doe dit door achter elk gevoel één kruisje te zetten.

*Als ik aan God denk, ervaar ik...*

	1	2	3	4	5
1. dankbaarheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. nabijheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. angst om afgewezen te worden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. teleurstelling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. geborgenheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. angst om niet goed genoeg te zijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. boosheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. angst om gestraft te worden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. verlatenheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

De volgende uitspraken gaan over God. Geef aan in hoeverre deze uitspraken van toepassing zijn op wie God voor je is door bij iedere uitspraak één hokje aan te kruisen.

*God...*

	1	2	3	4	5
10. bestraft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. heeft geduld met mij	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. heerst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. laat alles op z'n beloop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. laat de mens aan zichzelf over	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. bevrijdt mij van schuld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. zendt mensen naar de hel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. leidt mij	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## **SCHALEN EN SCORING**

Hier vind je de puntentelling uitgelegd en kun je zien hoe je je score moet berekenen.

*Positieve gevoelens ten opzichte van God:* Deze schaal geeft weer in hoeverre je je relatie met God ervaart als een relatie die gekenmerkt wordt door geborgenheid en nabijheid, en in hoeverre je liefde en genegenheid voelt voor God. Tel je score van uitspraak 1, 2 en 5 bij elkaar op.

*Angst ten opzichte van God:* Angst voor God kent meerdere aspecten. Het kan gaan om angst voor afwijzing, voor straf, of angst om niet goed genoeg te zijn. In dit onderzoek hangt angst samen met onzekerheid en schuld. Tel je score van uitspraak 3, 6 en 8 bij elkaar op.

*Boosheid ten opzichte van God:* Deze schaal meet in hoeverre je boosheid en teleurstelling in relatie tot God ervaart. Tel je score van uitspraak 4, 7 en 9 bij elkaar op.

*Ondersteunend handelen van God:* Als je hoog scoort op deze schaal, zie je God als degene die je draagt, troost en leidt. Tel je score van uitspraak 11, 15 en 17 bij elkaar op.

*Heersend/straffend handelen van God:* Hier gaat het over het beeld van God als Rechter. Tel je score van uitspraak 10, 12 en 16 bij elkaar op.

*Passiviteit van God:* Dit betekent dat God gezien wordt als degene die niets doet en alles op z'n beloop laat, waardoor mensen op zichzelf worden teruggeworpen. Tel je score van uitspraak 13 en 14 bij elkaar op.

## DE UITSLAG

In deze tabel vind je of je score zeer laag, laag, gemiddeld, hoog of zeer hoog is ten opzichte van de 'gemiddelde gelovige'.

Schaal	Uitspraken	Zeer laag	Laag	Gemiddeld	Hoog	Zeer hoog
Positieve gevoelens ten opzichte van God	1, 2, 5	3-5	6-10	11-13	14	15
Angst ten opzichte van God	3, 6, 8	-	-	3-8	9-12	13-15
Boosheid ten opzichte van God	4, 7, 9	-	3	4-7	8-11	12-15
Ondersteunend handelen van God	11, 15, 17	3-6	7-11	12-14	-	15
Heersend/straffend handelen van God	10, 12, 16	-	3-6	7-12	13-14	15
Passiviteit van God	13-14	-	-	2-3	4-7	8-10

Hanneke Schaap-Jonker & Cis Vrijmoeth, *Verkorte Vragenlijst Godsbeeld voor klinisch gebruik (VGB-17)*. Publicatie in voorbereiding.

Sta eens stil bij de uitslag. Ben je verrast over de uitkomst van de vragenlijst? Of had je al een idee van je beeld van God?

## **EEN PERSOONLIJKE BAND TUSSEN GOD EN MENS IN DE BIJBEL**

De Bijbel staat vol woorden en uitdrukkingen die passen in de taal van gehechtheid. Denk aan woorden en uitdrukkingen als liefde, band, nabijheid, 'God zal bij hen wonen', 'Ik zal hun God zijn', bruidegom, vader en zelfs gehechtheid.

In de Bijbel staan veel verhalen van mensen die God smeken om zijn nabijheid, die ernaar uitkijken dat God verschijnt, die danken en blij zijn omdat God dichtbij is. Het Bijbelboek Psalmen staat vol met unieke uitingen van een mens die verlangt naar zijn God. Heel herkenbaar voor velen, en ook uniek: één mens die zich uitspreekt naar zijn God.

Er zijn ook veel passages waarin God laat zien dat Hij ernaar verlangt om bij de mensen te zijn. Waarin Hij zijn blijdschap toont als een mens ervoor kiest om met Hem te leven, of met Hem te spreken. Ook zijn er moeilijkere passages, waarin Hij zijn pijn, verdriet en boosheid laat zien als mensen Hem afwijzen. En ten slotte zijn er de Bijbelboeken over God die zelf de afstand tussen Hem en zijn mensen zo klein mogelijk maakte door in Jezus op aarde te leven, te sterven en op te staan.

## **OEFENING**

### **WAAR ZIE JE EEN PERSOONLIJKE BAND TUSSEN GOD EN MENS IN DE BIJBEL?**

Ik wil je uitnodigen om zelf de Bijbel eens te lezen met in je achterhoofd de vraag waar je de persoonlijke band tussen God en mens tegenkomt en hoe deze eruitziet. Ik doe hier een aantal suggesties.

- In Genesis 2:4-3:21 lees je hoe God de mensen zelf vormt, met hen wandelt, de mensen zoekt, met hen in gesprek raakt en uit het paradijs stuurt. Voor ze moeten vertrekken, maakt Hij van dierenvelen kleren voor hen.
- In Exodus 33:18-23 lees je dat Mozes God vraagt of hij Hem mag zien, en hoe ze daarover in gesprek zijn. En dan laat God zichzelf aan Mozes zien.

- In Job 38:1-42:6 lees je hoe God Job persoonlijk antwoordt en hoe dat Job raakt.
- In Johannes 4:5-26 begint Jezus een persoonlijk gesprek met een vrouw bij een waterput.
- In Lucas 10:38-42 gaat Jezus op bezoek bij twee zussen en spreekt Hij hen persoonlijk aan.
- In Handelingen 9:1-9 lees je hoe Jezus, inmiddels niet meer op de aarde, Saulus persoonlijk aanspreekt.
- In Openbaring 21:1-4 lees je over Gods verlangen om bij de mensen te wonen en voor altijd bij hen te zijn.

## **OEFENING**

### **EEN PLAATSBEPALING**

Dit is een mooi moment voor een eerste plaatsbepaling. Schrijf eens kort op waar je staat in relatie tot God. Beantwoord voor jezelf de volgende vragen:

- Geloof ik dat God een persoonlijke God is met wie ik kan omgaan?
- Welk beeld heb ik van God (uitkomst vragenlijst godsbeeld)?
- Wat valt me op in de manier waarop mensen met God omgaan in de Bijbel en, andersom, hoe God met mensen omgaat?

# HOE KRIJG JE EEN HECHTE BAND MET GOD?

Als kind heb je een bepaalde band opgebouwd met je ouders of opvoeders. Deze hechting bepaalt in grote mate of je mensen dichtbij durft te laten komen of dat je ze liever op afstand houdt.

In dit boek laat de auteur op een persoonlijke en praktische manier zien hoe hechting in de praktijk werkt en welke invloed die heeft op je geloofsleven. De auteur gaat in op de band die je met God kunt hebben. Ze laat zien hoe je deze band kunt ervaren, hoe deze band hechter kan worden en op welke manier je dat kunt bereiken. Je leert hoe je negatieve verwachtingen van God kunt ombuigen naar een eerlijke en kwetsbare manier van omgaan met Hem. Kortom: dit boek wil je, mede door de vele oefeningen, helpen om een warme band met God op te bouwen.



Mieke de Boer-Sonnenschein is GZ-psycholoog bij ELIAGG Amsterdam Nieuw-West. Ze promoveerde op een onderzoek naar burn-out.

*'Wat een heerlijk boek is dit!  
Mieke verbindt psychologische  
theorie met geloven en doet  
dat op een heel heldere,  
persoonlijke en warme manier.'*

*Enorm aanbevolen!'*

– Hanneke Schaap-Jonker,  
hoogleraar godsdienst-  
psychologie aan de VU



KokBoekencentrum.nl  
UITGEVERS | UTRECHT

ISBN 9789043537506 | NUR 770



9 789043 537506