



# Wie ziet mij staan?

Bijbelstudie over eenzaamheid en schaamte – Johannes 4

Bij IFES-jaartheme 'Welzijn van studenten'

IFES-Nederland | [www.wijzijnifes.nl](http://www.wijzijnifes.nl)

**ifes.**

*'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**

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

<sup>27</sup> 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?' <sup>28</sup> De vrouw liet haar kruik staan, ging terug naar de stad en zei tegen de mensen daar: <sup>29</sup> 'Kom mee, er is iemand die alles van mij weet. Zou dat niet de messias zijn?' <sup>30</sup> Toen gingen de mensen de stad uit, naar hem toe. (...) <sup>39</sup> In die stad kwamen veel Samaritanen tot geloof in hem door het getuigenis van de vrouw: 'Hij weet alles van me.' <sup>40</sup> Ze gingen naar hem toe en vroegen hem bij hen te blijven. Toen bleef hij nog twee dagen. <sup>41</sup> Nog veel meer mensen kwamen tot geloof door wat hij zei; <sup>42</sup> 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.'

# 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?*

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?*

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 vermennen.

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.

- *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?*

## 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 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).