**Hoe weet ik of mijn geloof gebaseerd is op angst of liefde?**

**© Barbara L. Klika, MSW**

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 - [**http://mens-en-samenleving.infonu.nl/psychologie/34088-acht-levensfasen-ontwikkelingsfasen-van-de-mens-erikson.html**](http://mens-en-samenleving.infonu.nl/psychologie/34088-acht-levensfasen-ontwikkelingsfasen-van-de-mens-erikson.html) ) en Jim Wilder (in *Met vreugde man zijn – groeien naar volwassenheid*-

**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 **noch positieve noch 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 **belemmerd 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 mengelmoes 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 hechtingsrelaties 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

**© Barbara L. Klika, MSW**