

Vrij van schaamte

Christine Caine

VRIJ
VAN
SCHAAMTE

GELIEFD, BEVRIJD EN KLAAR
VOOR DE TOEKOMST

ark media

ISBN 978 90 33801 16 7

NUR 707

VRIJ VAN SCHAAMTE

© 2016 Ark Media

Donauweg 4, 1043 AJ Amsterdam

www.arkmedia.nl

Geschreven door Christine Caine

Vormgeving door Peter Slager, BNO

Coverfoto: iStockphoto.com

© 2016 by Christine Caine

Published by arrangement with The Zondervan Corporation L.L.C.,
a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

Sommige namen en omstandigheden in de persoonlijke verhalen in
dit boek zijn aangepast om hun privacy te waarborgen.

Via Stichting Ark Mission draagt Ark Media bij aan verspreiding
van de Bijbel in binnen- en buitenland. Zie voor meer informatie:
www.arkmission.nl.

De bijbelteksten in deze uitgave zijn ontleend aan de *Nieuwe Bijbel-
vertaling*, © Nederlands Bijbelgenootschap 2004, tenzij anders vermeld.

Niets in deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt
door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor mijn lieve vriendin, Beth Moore.

*'Elke vriend vertegenwoordigt een wereld binnen in ons,
een wereld die pas ontstaat wanneer zij ons leven binnenkomen,
en het is alleen door deze ontmoeting dat een nieuwe wereld
geboren wordt.'*

- Anais Nin

Ik ben eeuwig dankbaar dat onze werelden met
elkaar in aanraking gekomen zijn.
Jouw vriendschap is een geschenk
van onschatbare waarde.

Daarom ... is mijn gezicht zo onbewogen als een rots,
want ik weet dat ik niet beschaamd zal staan.

-Jesaja 50:7

Inhoud

Inleiding 9

Hoofdstuk 1 – Getraind in schaamte 13

Hoofdstuk 2 – De kracht van schaamte 27

Hoofdstuk 3 – Op zoek naar vrijheid 43

Hoofdstuk 4 – Een vrouw met een doel 59

Hoofdstuk 5 – Jij mag kiezen 75

Hoofdstuk 6 – De schoonheid van de woestijn 93

Hoofdstuk 7 – God komt binnen, zodat wij verder kunnen gaan 109

Hoofdstuk 8 – De genezing van mijn denken 125

Hoofdstuk 9 – De muren neerhalen 139

Hoofdstuk 10 – Het bungeekoord van schaamte 161

Hoofdstuk 11 – Jouw metamorfose 177

Dankwoord 187

Noten 191

Inleiding

De eerste tweeëntwintig jaar van mijn leven zat ik vastgeketend. In de boeien geslagen door schaamte. Terugkijkend besef ik dat ik die altijd al voelde. Schaamte was deel van mijn leven, al vanaf mijn allereerste herinneringen.

Ik voelde schaamte als ik werd afgewezen. Als iemand me het gevoel gaf dat ik niets voorstelde. Dat ik waardeloos was.

Ik voelde schaamte toen ik misbruikt werd. En dat aan niemand kon vertellen. En geloofde dat het op de een of andere manier mijn eigen schuld was.

Ik voelde schaamte toen ik probeerde om te verbergen wie ik was, me verontschuldigde om wie ik was, mijn talenten bagatelliseerde of me juist uitsloofde om te overschreeuwen dat ik me om een of andere reden 'minder' voelde.

Heb jij het ook gevoeld? Als je mens bent wel – en het resultaat is altijd hetzelfde.

Schaamte maakt dat we ons klein voelen. Aangetast. Niet goed genoeg. En onderdrukt.

Schaamte is de angst om niet waardevol te zijn en heeft een schadelijke invloed op onze relatie met God, onszelf en anderen. Ons vermogen om Gods onvoorwaardelijke liefde te ontvangen wordt er ernstig door beperkt – en daarmee ook ons vermogen om die liefde met anderen te delen.

Dankzij Gods grote liefde begon ik de kracht van Gods Woord te ontdekken, zijn macht om de leugens die ik geloofd had te doorbreken – en de waarheid te onthullen over wie ik ben en waarom ik ben geschapen. Het sleutelwoord in die zin is overigens *begon*. Losbreken uit de boeien van schaamte is niet iets wat van de ene op de andere dag gebeurt. Het is geen kant-en-klare oplossing, geen tienstappenprogramma. Wat het echter wel is, is een groots,

nooit eindigend avontuur. Het is het ontdekken van de diepten van Gods liefde en de enorme reikwijdte van zijn macht om ons te veranderen, ons te herscheppen en ons voortdurend te vernieuwen. Hoewel er inmiddels heel wat tijd voorbijgegaan is, ontdek ik *nog steeds* diepere lagen van die waarheid. En ik weet dat dit proces niet zal eindigen tot op de dag dat ik Hem van aangezicht tot aangezicht zal zien. Ik zou ook niet anders willen. Sterker nog, het schrijven van dit boek brengt me weer een stapje verder op mijn reis, want schaamte verliest haar kracht wanneer ze onder woorden gebracht wordt. Ik deel mijn verhaal graag met jou en hoop dat het je zal helpen je hart te openen en God gelegenheid te geven je te verlossen van je schaamte, zodat je tot bloei kunt komen en precies zult worden wie Hij altijd al wilde dat je zou zijn.

Worstel je met de angst om niet goed genoeg te zijn?

Ben je bang om te laten zien wie je echt bent, om werkelijk gekend te zijn?

Ben je altijd uit op goedkeuring? Probeer je te bewijzen dat je waardevol bent, dat je liefde verdient?

Zou je de macht die schaamte over je leven heeft willen breken?

Ga dan met me mee op reis. Lees *Vrij van schaamte* en zet je eerste stappen op weg naar vrijheid. Laat je bagage los, de schaamte die op je drukt, en neem de vrijheid aan die je hebt in Christus. Wandel in de volheid van de bestemming – een leven zonder schaamte – die God voor jou heeft voorbereid.

Ik bid dat dit boek je zal helpen om je volgende stappen op de weg naar vrijheid te zetten en je toerust om nieuwe stappen te *blijven* zetten. De vijand zal huiveren wanneer je leest, want hij weet dat wanneer God de ketenen van de slavernij van schaamte eenmaal verbroken heeft, er niets is wat ons nog tegenhoudt! Zo veel van de dingen die ik vandaag de dag meemaak had ik nooit kunnen meemaken als ik die bange vrouw gebleven was, verstopt en door schaamte overheerst. God heeft een geweldig verhaal geschreven in mijn leven – het verhaal van zijn macht om in te grijpen, om een vrouw die onder schaamte gebukt ging te transformeren tot zijn