

Twaalf stappen om elkaar beter te begrijpen in gezin en gemeente

Op 17 januari 1994 leidde een aardbeving in Los Angeles tot een grote fysieke en sociale catastrofe in veel gezinnen. Gelukkig zijn zulke natuurrampen in onze landen meestal niet aan de orde van de dag, wat treurig genoeg wel zo is in andere delen van deze wereld. Maar wanneer ze een keer voorkomen, kan er een regelrecht trauma door ontstaan. Maar afgezien van zulke schokkende natuurrampen beleven veel gezinnen in de hele wereld dagelijks emotionele aardbevingen, die individuen achterlaten in droefheid, eenzaam, in tranen en totaal vertwijfeld.

Onze relaties in een gezin hebben uitwerkingen op ons gedrag naar elkaar toe en op onze gemeenschap met de Heer. En ze bewerken zwakheden in ons midden als gemeente, zoals we maar al te goed weten.

Maar er is hoop. De Heer is machtig om verbroken harten, verbroken harten, verbroken gezinnen en verbroken hoop te helen: 'Ach Heere, HEERE! Zie, U hebt de hemel en de aarde gemaakt door Uw grote kracht en door Uw uitgestrekte arm; niets is voor U te wonderlijk!' (Jer. 32:17). Laten we toch niet verzuimen om telkens opnieuw Zijn aangezicht te zoeken en om Zijn leiding te vragen. Hij wil graag onze Raadgever en Helper zijn. Maar luisteren we ook als Hij spreekt? Zijn Woord geeft ons vele raadgevingen over de vraag hoe we met elkaar moeten omgaan, met elkaar moeten spreken, naar elkaar moeten luisteren.

Een essentieel element bij gezinstragedies is altijd opnieuw het instorten van wederzijds begrip en communicatie; men spreekt nauwelijks meer met elkaar. Communicatie kan worden omschreven als het 'overdragen van informatie waarvoor een afzender, een inhoudelijke boodschap en een ontvanger nodig zijn'. Communicatie kan een relatie opbouwen óf verwoesten. Daarom wil ik graag twaalf Bijbelse richtlijnen voorstellen die ons kunnen helpen om betere betrekkingen op te bouwen door middel van een verbeterde communicatie met elkaar.

1. Kijk je gesprekspartner recht in de ogen! Wanneer je elkaar iets meedeelt, is oogcontact belangrijk, omdat degene met wie je praat daardoor ziet dat je om hem / haar geeft; dat je belangstelling hebt voor dat wat hij zegt, dat je de tijd voor hem neemt en dat je niets te verstoppen hebt. 'Ziet, het oog van de HEERE is over wie Hem vrezen, op hen die op Zijn goedertierenheid hopen' (Ps. 33:18). 'Mijn ogen zijn voortdurend gericht op de HEERE, want Hij bevrijdt mijn voeten uit het net' (Ps. 25:15).
2. Luister aandachtig! Hoe zorgvuldiger we luisteren, hoe beter we kunnen reageren en antwoorden. 'Wie antwoordt voordat hij geluisterd heeft, het is hem tot dwaasheid en schande' (Spr. 18:13). Wanneer we de spreker alles laten zeggen wat hij op zijn hart heeft, dan is dat een teken van respect en waardering. 'Weet [dit], mijn geliefde broeders: ieder mens moet snel zijn om te horen, traag om te spreken ...'(Jak. 1:19).
3. Vermijd overhaaste antwoorden! Het is heel belangrijk dat we niet te haastig reageren met onze woorden. Wie in een woede-aanval opstijgt, maakt hoogstwaarschijnlijk een noodlanding met brokstukken. 'Het hart van een

rechtvaardige overdenkt wat het antwoorden zal, maar de mond van goddelozen vloeit over van kwaad' (Spr. 15:28). 'Wie zijn mond en zijn tong bewaart, bewaart zichzelf voor benauwdheden' (Spr. 21:23).

4. Spreek de waarheid altijd in liefde! Wij als mensen zijn in staat om de waarheid tegen iemand te zeggen op zó'n manier dat we hem of haar verwonden en pijn doen in plaats van te helpen. Genade en waarheid horen altijd bij elkaar. We kunnen de juiste inhoud op een verkeerde manier doorgeven; en dat gebeurt helaas maar al te vaak! Lees het maar na in Efeze 4:15.
5. Accepteer dat je gesprekspartner een andere mening heeft, zonder ruzie met hem te maken! Het is de moeite waard nooit ruzie-achtig te gaan discussiëren, al is de verzoeking nog zo groot en al lijkt het ook of je helemaal gelijk hebt. 'Het begin van een ruzie is alsof iemand water de vrije loop geeft. Stop daarom de onenigheid, voordat ze echt losbarst' (lett.: voor je de tanden laat zien; Spr. 17:14). 'Het strekt een man tot eer zich buiten onenigheid te houden, maar iedere dwaas zal zich er juist in mengen' (Spr. 20:3).
6. Vermijd boze antwoorden! We moeten onszelf nooit toestaan boos te reageren en ons leren beheersen: 'Een zacht antwoord keert woede af, maar een krenkend woord wekt toorn op' (Spr. 15:1). 'Wie geduldig is, heeft veel inzicht, maar wie kort aangebonden is, verheft de dwaasheid' (Spr. 14:29).
7. Geef je fouten bereidwillig toe! Als we iets verkeerd niet willen toegeven, wordt het één van de grootste hindernissen voor gezonde relaties tussen gezinsleden of gelovigen. Het is altijd heilzaam wanneer we onze verkeerde woorden, een onjuiste toonzetting of onterechte manier van doen erkennen en belijden, en vervolgens ook nalaten: 'Wie zijn overtredingen bedekt, zal niet voorspoedig zijn; maar wie ze belijdt en nalaat zal barmhartigheid verkrijgen' (Spr. 28:13). Lees ook Jakobus 5:16.
8. Vergeef graag, helemaal en onmiddellijk! En herinner jezelf en anderen nooit aan iets dat al vergeven was! Als het om dit punt gaat is wel gezegd dat je een dode hond niet zo moet begraven dat zijn staart nog uit het graf steekt. Vergeving betekent niet alleen maar dat de schuld is weggedaan, maar ook dat de gemeenschap is hersteld: 'Wie de overtreding toedekt, zoekt liefde; maar wie de zaak weer oprakelt, maakt scheiding tussen de beste vrienden' (Spr. 17:9; zie ook 1 Petr. 4:8).
9. Lever geen kritiek ook al wordt je zelf gekritiseerd! Door de kracht van de Heilige Geest kunnen wij over fouten heenzien, ook als we onrechtvaardig behandeld of gekritiseerd worden. We kunnen dan de echte noden onderscheiden en ze overgeven aan de Heer (Rom. 12:1-3). 'Het verstand van de mens doet hem zijn toorn uitstellen; het is zijn sieraad aan een overtreding voorbij te gaan' (Spr. 19:11; zie ook 1 Petr. 3:8-9).
10. Zeg wat je bedoelt, en meen wat je zegt! We moeten ons altijd duidelijk uitdrukken, en de verantwoording dragen voor wat we zeggen, zodat onze daden overeenstemmen met onze woorden. Jakobus 5:12.
11. Pak het probleem aan, maar niet de persoon! Wanneer we een conflict willen oplossen is het van beslissend belang dat we het kernprobleem onderkennen en zoeken naar een oplossing ervoor. Toen de discipelen aan de Heer Jezus de vraag stelden: "Meester, bekommert het U niet dat wij vergaan?", pakte Hij eerst het probleem aan door de wind het zwijgen op te leggen. Pas daarna vroeg Hij hun: 'Waarom bent u zo bevreesd? Hebt u geen geloof?' (Mark. 4:35-41).

12. Ga op de ander toe in genade, niet met wantrouwen of jaloezie! We mogen ons nooit alleen maar bezighouden met de zwakheden van de andere, maar ook zijn (of haar) sterke kanten onderkennen en hem aansporen om op de Heer te zien en met Hem de weg te gaan. Zo kunnen we hem helpen zijn zwakheden te overwinnen: 'Lieflijke woorden zijn een honingraat, zoet voor de ziel en genezing voor de beenderen' (Spr. 16:24).

Wanneer we met de hulp van de Heer deze twaalf stappen naar een betere communicatie proberen te praktiseren, zal dat zeker in drie opzichten zegen met zich meebrengen. Ten eerste zullen er minder 'gezinsardbevingen' voorkomen, ten tweede worden de relaties binnen het gezin intensiever en beter, en ten derde – en dat is heel belangrijk – zullen we daardoor de Heer verheugen. Anderen zullen dan ook meer van Christus in ons kunnen ontdekken: 'Allen verwonderden zich over de woorden van de genade die uit Zijn mond kwamen' (Luk. 4:22). Wat zou het mooi zijn als dat in ons gezien en gehoord zou worden!

E.V. John