

# Vijf manieren van reageren op elkaar en op situaties

Corrie Sleebos

## Verwachtingen

Wij allemaal brengen in elke relatie bepaalde verwachtingen met ons mee, of het nu een relatie is van ouder/kind, man/vrouw, voorganger/gemeentelid, werkgever/werknemer of vriend/vriend. Vaak praten we niet veel over deze verwachtingen, we nemen gewoon aan dat de ander wel zal weten wat we verlangen. Soms zijn we onszelf niet eens bewust wat onze eigen verwachtingen zijn in een bepaalde relatie, totdat de ander te kort schiet en niet voldoet aan onze niet uitgesproken, onbewuste verlangens.

**Wij kunnen op één van de vijf volgende manieren reageren: passief, agressief, passief-agressief, manipulatief of op de juiste manier/adequaat.**

Onze stijl van reageren bepaalt ook:

- hoe we tot actie overgaan
- hoe we reageren op het gedrag van iemand anders

Laten we de vijf manieren van reageren eens beter bekijken.

### 1. De stijl van passief reageren

Passiviteit uit zich op verschillende manieren. Wij reageren passief als we geen uiting geven aan onze teleurstelling, pijn of frustratie. We zeggen ja terwijl we in feite nee willen zeggen, laten anderen voor ons het woord doen of staan toe dat zij beslissingen maken over ons leven, waar we het niet eens mee zijn. Een passief iemand probeert misschien iets naar voren te brengen (z'n gevoelens, verlangens of verdedigt zijn behoeften), maar doet dit zo bescheiden dat anderen het gemakkelijk negeren of de passieve persoon intimideren om de dingen op hun manier te doen.

De passieve persoon herhaalt heel vaak het gesprek in eigen gedachte, met de woorden "Had ik maar dit of dat gezegd of was zij of hij maar meer...." Maar als dan een volgend soortgelijk gesprek plaatsvindt, vervalt de passieve persoon toch weer in het oude patroon van reageren.

Als wij passief zijn, offeren wij onze eigen wensen, gevoelens en verlangens op om geaccepteerd te worden door anderen. Wij voelen onszelf slachtoffer en handelen hiernaar, in plaats van dat wij de verantwoording nemen over hoe wij willen dat de relatie zich ontwikkelt. Wij verontschuldigen onszelf voor onze mening en houden onze werkelijke gevoelens voor onszelf. We proberen te voorkomen dat we iemand tegen de haren in strijken. Wij zijn vaak onzeker over ons eigen oordeel.

In 't kort zegt de passieve persoon: "**Ik hou rekening met jou, ik hou geen rekening met mijzelf.**" Wij maximaliseren het belang van de gedachten, gevoelens en behoeften van de ander maar minimaliseren het belang van onszelf.

Passieve mensen hebben soms (tijdelijk) een goed gevoel over zichzelf, omdat zij geloven dat zij op een christelijke manier handelen. Zij keren de andere wang toe en vergelden kwaad met goed. Het voelt alsof zij de vrede bewaren. Maar op de lange duur voelen passieve mensen zich vaak depressief, omdat zij hun verlangde doel niet bereiken. Zij kunnen zich gefrustreerd voelen omdat anderen geen rekening houden met hun gevoelens als er beslissingen gemaakt worden. Zij voelen zich gespannen, deels doordat zij bang zijn dat hun frustraties tegen hun wil in naar buiten komen en hun relaties in gevaar brengen.

De passieve positie is een *machteloze* positie. Machteloosheid en gebrek aan het beheer over je eigen leven leidt meestal tot een laag gevoel van eigenwaarde. Als wij passief zijn, moeten we ons wel beseffen dat anderen niet alleen onze plaats bepalen. *Wij kiezen zelf om die plaats in te nemen.* Als we de rol die anderen voor ons bedenken niet willen accepteren, hoeven we deze ook niet te spelen. God heeft ons keuze-vrijheid gegeven, die we op de passieve manier niet op de juiste manier gebruiken

#### • Passiviteit in de Bijbel – 2 Sam. 13-15

David's leven laat zien dat je in bepaalde relaties en situaties adequaat kunt zijn, maar zelfs passief in andere relaties en situaties. Het meest bekende gebied waarop David moeite had om adequaat te zijn was in het vaderschap, want hij was erg toegeeflijk. Nergens staat bijvoorbeeld beschreven dat hij ooit zijn zoon Amnon aangepakt heeft, nadat Amnon zijn stiefzusje Tamar verkracht had en toen weigerde om met haar te trouwen, wat de wet wel vereiste. Nergens staat dat David Amnon wees op zijn

verantwoordelijkheid om Tamar te trouwen. Tamar heeft als gevolg hiervan haar verdere leven geleden onder de emotionele pijn en het trauma (2 Sam. 13:1-21).

Het blijkt ook dat David op soortgelijke wijze toegeeflijk was naar zijn tweede oudste zoon Absalom. Twee jaar nadat Amnon zijn zusje Tamar verkracht had, beraamde en voerde Absalom de moord op zijn broer uit (2 Sam. 13:23-29). Alhoewel de wet de doodstraf eiste voor moord met voorbedachte rade, voltrok David dit vonnis toch niet, niet als vader en niet als koning. Absaloms verwende karakter komen we in veel van zijn verdere daden tegen:

-Hij zette het veld van Joab in brand, omdat Joab niet naar hem toekwam, toen hij dit vroeg (2 Sam. 14:28-30).

-Hij *eiste* in plaats van verzocht dat hij gerehabiliteerd zou worden om weer in goed contact met de koning te kunnen staan (14:32).

-Hij paradeerde voor het volk van Israel op een pronkerige en verspillende wijze (15:1).

-Vier jaar lang zaaide hij verdeeldheid tegen zijn vader in de harten van het volk van Israël (15:7-12)

-Hij was bereid om de leiding te nemen in een opstand tegen z'n eigen vader, ook al kostte het mensenlevens (15:7-12).

Davids zoon Adonia deed een greep naar de troon en passeerde zo het recht van zijn vader om z'n opvolger aan te stellen. Op dezelfde wijze als Absalom verzamelde Adonia ook wagens, ruiters en mannen, die voor hem uitgingen en hij probeerde zich tot koning uit te laten roepen. Door de adequate tussenkomst van de profeet Nathan en door Bathseba werd dit voorkomen.

David leed onder de consequenties van zijn gebrek aan ouderlijk adequaat reageren. Ook al was David een man naar Gods hart en probeerde hijzelf een godvruchtig leven te leiden (hij had berouw van zijn fouten), schoot hij toch te kort in het onderricht van zijn kinderen in de bijbelse richtlijnen. De verkrachting van zijn dochter en de dood van drie zonen (Amnon, Absalom en Adonia) vonden allemaal een oorzaak in zijn gebrek aan ouderlijke discipline. Door zijn passiviteit werd hij medeplichtig aan het zondige gedrag van zijn zoons en aan de pijn van zijn dochter. Hij gaf geen- of niet genoeg tegenwicht aan Amnon, Absalom en Adonai.

## 2. De stijl van agressief reageren

Wij reageren agressief als wij ons doel op zo'n manier willen bereiken dat we de behoeften, gevoelens, doelstellingen of eigenwaarde van anderen mensen om ons heen niet respecteren.

Dit hele gedrag spreekt van: **“Ik hou rekening met mijzelf, ik hou geen rekening met jou.”**

Agressief gedrag kan veroorzaakt worden doordat je voelt dat je eigen doel geblokkeerd wordt door het gedrag van een ander.

Wij voelen ons gefrustreerd als iemand ons doel blokkeert. Als wij toestaan dat die boosheid op een niet gepaste manier naar buiten komt, zal het zich hoogstwaarschijnlijk manifesteren in agressief gedrag.

Doelen die vaak geblokkeerd worden door andere mensen zijn o.a.:

- ergens op tijd naar toe gaan/aankomen.
- een taak afmaken zonder gestoord te worden.
- een paar minuten tijd van rust hebben, zonder dat er een beroep op je gedaan wordt.
- rustig kunnen eten zonder dat de telefoon gaat.
- niet bekritiseerd willen worden.
- niet tegengesproken willen worden.

Allemaal worden we wel eens agressief. Meestal is het doel van onze agressiviteit óf iemand te straffen, die ons tegenhoudt om een bepaald doel te bereiken, óf iemand te intimideren om bakzeil te halen in zijn/haar poging om ons tegen te houden.

Agressieve reacties kunnen mild of hevig zijn. Wij kunnen af en toe agressief reageren of we kunnen het regelmatig toepassen. Agressieve reacties kunnen zijn: schelden/namen geven, anderen de schuld geven, anderen kleineren en in de rede vallen. Agressief reageren kan ook inhouden dat je voor anderen spreekt/zinnen afmaakt, hen dwingt om het met je eens te zijn en het laatste woord willen hebben. Ernstiger vormen van agressiviteit is intimidatie door hooghartigheid, iemand afkappen, woeste blikken of lichamelijk geweld. Sommige tieners en volwassenen houden hun gezinnen in constante staat van intimidatie door te suggereren dat er lichamelijk geweld zal plaatsvinden als zij hun zin niet krijgen.

Agressief gedrag geeft meestal een direct gevoel van voldoening als men zijn of haar verlangde doel ermee bereikt. Maar op lange termijn is het resultaat van voortdurende agressiviteit meestal de onderminning van het gevoel van eigenwaarde. Agressieve mensen weten dat zij van familie en vrienden vervreemden en zij voelen zich schuldig en gedeprimeerd over hun gedrag. Spijt over het

destructieve effect van hun agressiviteit kan bedekt worden door een nors en afstandelijk voorkomen. Als agressieve mensen spijt hebben van hun gedrag, zal dit waarschijnlijk niet opgemerkt worden door anderen, doordat anderen hen wijselijk uit de weg gaan. Het kan zijn dat agressieve mensen hun ruzieachtig gedrag voortzetten, omdat zij zich eenzaam en onbegrepen voelen.

#### • **Agressiviteit in de Bijbel – Genesis 4:2-14**

Het eerste voorbeeld van menselijke agressie vinden we ook in de eerste hoofdstukken van het boek Genesis, in de ruzie tussen Kaïn en Abel. (Genesis 4:2-14)

Dit gedeelte over Kaïn en Abel laat verschillende aspecten zien van de stijl van agressief reageren. Meestal worden we boos, omdat iemand onze weg om iets te bereiken blokkeert. In dit geval wilde Kaïn waarschijnlijk dat zijn offerande op gelijke wijze geaccepteerd zou worden als dat van Abel, of zelfs de voorkeur zou genieten. Waarschijnlijk had God hen beiden instructies gegeven hoe zij een acceptabel offer zouden moeten brengen (zie 4:7). Kaïn had echter gekozen om een offer te brengen op de wijze die *hij* verkoos boven de wijze die God had uitgelegd. Toen God het offer van Abel aangenomen had en de zijne niet, werd Kaïns doel geblokkeerd en hij richtte zijn boosheid tegen diegene van wie hij dacht dat hij de oorzaak van dit alles was.

Merk eens op dat Abel in feite Kaïn niet in de weg had gestaan om zijn doel te bereiken, nee, Kaïn stond zichzelf in de weg. Dit laat een opmerkelijk feit van de zonde zien, nl. dat als wij zondigen en als gevolg daarvan ons onheil over onszelf brengen, wij dan geneigd zijn om de schuld van dat onheil op anderen te leggen. Wij zijn niet bereid te erkennen dat we persoonlijk verantwoordelijk zijn voor het veroorzaken van onze moeilijkheden.

God sprak met Kaïn over hoe hij met zijn boosheid moest omgaan, maar Kaïn schoof Gods aanwijzingen aan de kant. In plaats daarvan beraamde hij doelbewust de eerste moord en voerde die ook kort daarna uit. Dit laat nog een foutieve overtuiging zien van de stijl van agressief reageren. Kaïn dacht dat hij geluk zou vinden door wraak te nemen op de persoon die hij verantwoordelijk achtte voor het feit dat hij zijn doel niet kon bereiken. Agressieve mensen denken vaak hun geluk weer te vinden als zij de ander pijn kunnen doen, die hen ervan weerhouden om hun doel te bereiken. Maar zij komen er vaak achter dat de vreugde van wraak maar kort duurt.

Toen God aan Kaïn vroeg waar zijn broer was, loog Kaïn niet alleen ("ik weet het niet"), maar liet ook een ongevoelige onverschilligheid zien ("ben ik mijn broeders hoeder?"). God veroordeelde Kaïn daarna tot een leven van rond zwerven, waardoor hij zich nooit een bepaald plekje "thuis" zou kunnen noemen. In plaats van de rechtvaardigheid van Gods straf in te zien en te beseffen dat het een redelijk gevolg was van zijn in koele bloede beraamde moord, dook Kaïn onder in zelfmedelijden ("Die straf is te zwaar.").

Kaïns gedrag is typerend voor hen, die kiezen voor een agressieve levensstijl. Als zij ermee geconfronteerd worden, liegen zij en worden onverschillig. Net als Kaïn vervreemden zij vaak van hun omgeving omdat zij niet veranderen of spijt tonen. In plaats van hun eigen verantwoordelijkheid te zien in wat er gebeurd is trekken zij zich vaak terug in zelfmedelijden.

### **3. De stijl van passief-agressief reageren**

Een derde manier van reageren heeft eigenschappen van de passieve en de agressieve stijl. Passieve agressie -indirecte agressie- begint meestal als je iemand toestaat om iets te doen waar jij je aan ergert of wanneer je iemand niet eerlijk zegt dat hij of zij niet datgene doet wat van hem/haar verwacht wordt. De irritaties bouwen zich langzamerhand op en komen dan naar buiten op een indirecte agressieve wijze.

In plaats van met iemand te spreken, uit je jouw frustratie op één van de volgende wijzen:

- minder vriendelijk zijn - zonder te zeggen waarom.
- dingen die je normaal doet, niet meer doen - zonder te zeggen waarom.
- bepaalde dingen die je normaal doet uit te stellen als afstraffing voor iemands daden.
- met anderen praten over het gedrag van een ander.
- Je kind verbieden om aan bepaalde dingen mee te doen - zonder te zeggen waarom.

Passieve-agressiviteit kan naar buiten komen door vijandige humor, sarcasme en belachelijk maken. Sarcasme en belachelijk maken kan op een passieve-agressieve of agressieve manier gebruikt worden als een vorm van intimidatie. Het verschil is dat agressieve sarcasme toegepast wordt *tijdens* de situatie, terwijl passieve-agressieve sarcasme of belachelijk maken enkele uren *na* of dagen *na* de situatie naar buiten komt.

De ontvanger van de passieve-agressieve sarcasme kan dan voor raadselen staan wat de reden is van dit gedrag.

Een vorm van passieve-agressiviteit die christenen vaak gebruiken is het onthouden van aandacht of genegenheid. De nachtoen wordt vluchtig of wordt niet meer gegeven. Het hartelijke "Hallo, ik ben thuis" wordt niet meer geuit of wordt niet op gereageerd. Gezinsleden zwijgen elkaar dood. Deze stilte betekent niet dat niemand meer praat. Deze stilte is bedoeld om een krachtige boodschap uit te zenden - "ik vind het niet leuk wat je hebt gedaan en ik trek me van je terug om je te laten zien hoe serieus ik dat meen." Christenen maken gebruik van deze stijl van passieve-agressiviteit omdat het minder onchristelijk lijkt dan de andere stijlen zoals belachelijk maken, sarcasme of vijandige humor. De passieve-agressieve stijl kan voortkomen uit een onbewuste houding die zegt: "**Ik hou geen rekening met mijzelf.**" Hij/zij herkent zijn of haar behoeften of gevoelens *op dat moment* niet. Later, als boosheid aanwakkert, explodeert het in een gedrag dat zegt: "**Ik hou geen rekening met jou.**" In de passieve-agressieve stijl worden dus de rechten en gevoelens van noch de veroorzaker en noch de ontvanger gerespecteerd.

Als wij op een passieve-agressieve manier blijven reageren wordt ons zelfbeeld naar beneden gehaald. Zoals al eerder genoemd is kunnen passieve mensen zich wel eens goed voelen, omdat zij zichzelf als goede christenen zien als zij anderen hun zin geven, en agressieve mensen kunnen zich wel eens goed voelen omdat zij hun zin krijgen. Maar passieve-agressieve mensen voelen zich zelden goed. Als we passief-agressief zijn veroorzaakt ons passief reageren dat we ons machteloos voelen in sociale situaties. Als we nadenken over het onrecht dat ons is aangedaan worden we bitter. Uitgesteld en indirect reageren geeft weinig voldoening en vervreemdt ons vaak van familie en vrienden.

- **Passieve-agressiviteit in de Bijbel – Exodus 14:11-12**

Er zijn veel voorbeelden van passieve agressiviteit in de Bijbel. Wellicht is het meest bekende voorbeeld het passieve-agressieve klagen van de Israëlieten tijdens hun reis van Egypte naar het Beloofde Land. In plaats van Gods machtige ingrijpen en verlossing in het verleden in gedachten te houden als er moeilijkheden kwamen, begonnen zij verbitterd over hun lot te klagen. Bijvoorbeeld: Toen zij in de val zaten tussen het leger van Farao en de Rode Zee kozen zij ervoor om te gaan klagen in plaats van op God te vertrouwen: (Exodus 14:11-12)

Spoedig daarna klaagden de Israëlieten over het gebrek aan fris water (Ex. 15:24) en God voorzag hen op wonderbaarlijke wijze van gezuiverd woestijnwater. Toen klaagden zij over het eten en God voorzag op wonderbaarlijke wijze van manna en kwartels (16:2-16). Later klaagden zij opnieuw over het water (17:2-7) en God voorzag in water uit d rots bij Massa en Meriba. Het toppunt van klagen vond plaats toen de verspieters terugkwamen uit het land Kanaän, dat zij verkend hadden en het volk Mozes aanklaagde vanwege het feit dat hij hen uit Egypte gehaald had. Zij dachten er zelfs aan om Jozua en Kaleb te stenigen, vervolgens een nieuwe leider aan te stellen en terug te gaan naar Egypte (Num. 14:1-10). Dit maakte God zo geweldig boos dat Hij overwoog om het gehele volk te vernietigen en door het geslacht van Mozes een hele nieuwe natie te beginnen (14:11-12).

De zonde, waarover de Heer zo vreselijk boos was dat Hij zelfs vernietiging van een totale bevolking overwoog, was hun gebrek aan geloof (Num. 14:20-38). Hun passieve-agressieve klagen was in de kern een klacht tegen God (Ex. 16:8). Als de Kinderen van Israël hun verzoek op een adequate manier bij de Heer gebracht hadden in een houding van vertrouwen, zou Hij waarschijnlijk graag bereid zijn geweest om in hun noden te voorzien. De apostel Paulus herinnert ons eraan dat de Kinderen van Israël zich schuldig maakten aan drie hoofdzonden, waardoor zij het Beloofde Land misliepen: afgoderij, seksuele immoraliteit en klagen. Hij merkt vervolgens op dat de verslagen van hun reizen opgeschreven zijn om ons te waarschuwen om niet in dezelfde zonden te vervallen (1 Cor. 10:1-11).

#### **4. De stijl van manipulatief reageren**

De vierde manier van reageren op de verschillende verwachtingen van mensen is met manipulatie. Daar waar agressieve mensen iemand proberen te veranderen door boze dreigementen en intimidatie, gebruiken manipulatieve mensen indirecte en vaak psychologische middelen om hun zin te krijgen. Bijvoorbeeld: een moeder zegt nooit openlijk en direct tegen haar dochter wat ze wil, maar wanneer de dochter afwijkt van het door haar gewenste gedrag, rent de moeder naar de slaapkamer, gooit zichzelf op bed en huilt hysterisch "Ik weet niet wat ik met je aan moet," of "Je maakt me helemaal gek!" Een vader zegt tegen zijn 10-jaar oude dochter dat hij weer terug zal komen bij het gezin *als* zij goede cijfers zou halen op school. Een andere moeder heeft hartklachten of ze hyperventileert als haar familieleden of vrienden een onderwerp aansnijden waar zij niet over wil praten. Agressieve mensen proberen meestal *vrees voor henzelf* in te boezemen bij anderen. Manipulatieve mensen proberen meestal anderen in hun macht te houden door een ander soort vrees te produceren - de angst dat als de ander niet doet wat zij willen, er iets vreselijks zal gebeuren.

- Manipulatie kan verschillende vormen aannemen. Wij kunnen de ander met een denkbeeldig ideaal vergelijken: "Elke christen, die echt van de Heer houdt zou/zou niet... Elke goede man zou/zou

niet... Waarom kun je niet meer zijn als broeder (zuster, kinderen in de gemeente)?” Kinderen leren heel gauw dezelfde manipulatie toe te passen:” Ik wou dat jullie waren zoals de ouders van mijn vriendin. Zij vinden wel...”

- Een tweede vorm van manipulatie is schuld-oproepende uitspraken zoals: “Na alles wat ik voor je gedaan heb, hoe kun je mij dit dan aandoen. “Als je echt van me houdt, zou je...” Als je daar niet mee ophoudt, maak je mij gek (pleeg ik zelfmoord, etc.)” “God houdt niet van je als je...”
- Een derde vorm van manipulatie is het benadrukken van details, die de ander in een ongunstig daglicht plaatst. Bijvoorbeeld: een man wil dat zijn vrouw haar gedrag verandert en benadrukt een aantal dingen die ze niet goed doet, zonder oog te hebben en de dingen op te noemen die ze wel goed doet. Vaak is deze vorm van manipulatie effectief, zeker als de vrouw erg negatief over zichzelf denkt en voelt dat ze op zijn eisen in moet gaan, omdat ze klaarblijkelijk op zoveel gebieden de dingen niet goed doet.
- Een vierde vorm van manipulatie is zeuren - heel vaardig gebruikt door kinderen en sommige volwassenen. Vaak geven mensen de zeurder zijn/haar zin omdat zij het gezeur moe zijn. Omdat het werkt, passen sommige mensen deze methode hun hele leven lang toe.

In alle vormen van manipulatie handelt de manipulator net zoals de agressieve persoon, vanuit een **“Ik hou rekening met mezelf, ik hou geen rekening met jou”** positie.

Zelfs al kunnen ze zich tijdelijk voldaan voelen omdat hun manipulatie het beoogde doel bereikt, voelen mensen die manipulatie als gewoonte hebben zich zelden goed over zichzelf. Zij beseffen hoe destructief hun methode is voor relaties. Ze kunnen zichzelf niet respecteren omdat hun methoden ondanks het succes ongezond en oneerlijk zijn. Op momenten dat ze eerlijk naar zichzelf zijn voelen zij zich schuldig voor de pijn die hun zelfgerichtheid veroorzaakt naar anderen.

Helaas geven manipulatieve mensen dit zelden toe. Net zoals agressieve mensen bedekken zij gevoelens van spijt met ruwheid, geïrriteerd zijn, bagatelliserend en een houding van eigen gerechtigheid.

#### • **Manipulatie in de Bijbel – Genesis 3:1-6**

Het eerste voorbeeld van manipulatie zien we op de eerste bladzijden van het boek Genesis: (Genesis 3:1-6)

Satan gebruikte drie manipulatieve strategieën in zijn interactie met Eva.

- Ten eerste manipuleerde hij haar door haar een behoefte aan te praten. Daarvóór genoot Eva hoogstwaarschijnlijk van al het goede dat God haar had gegeven. Nu was haar aandacht gericht op dat éne dat God haar verboden had.
- Ten tweede manipuleerde satan haar door te liegen over de negatieve gevolgen van God ongehoorzaam te zijn.
- Ten derde manipuleerde satan Eva door haar verlangen aan te wakkeren om een zo volledig mogelijk iemand te worden. Hij deed op een valse manier voorkomen dat zij een totaal mens zou kunnen worden, maar daarvoor Gods wetten moest breken.

De strategieën van satan zijn niet veel anders als de drijfveren van manipulatieve mensen heden ten dagen:

- Zij scheppen een behoefte (b.v. de behoefte om geliefd te zijn, geaccepteerd te worden, een positie te krijgen of te behouden).
- Zij suggereren dat de enige manier waarop in die behoefte voorzien kan worden is om te gaan doen wat zij willen dat er gedaan moet worden.
- Ze respecteren daarin niet de eigen keuzevrijheid van de ander.

#### **5. De stijl van adequaat = op de juiste manier reageren. (De waarheid spreken in liefde)**

Adequaat reageren houdt twee basis-vaardigheden in: relatie-verdiepende vaardigheden en zelfbeschermende vaardigheden.

*Relatie-verdiepende vaardigheden* houden in dat je ongedwongen een gesprek kunt aangaan, voortzetten en eindigen met onbekenden, vrienden en familieleden. Dit houdt ook in dat je spontaan bemoedigingen en complimenten kunt geven en complimenten van anderen kunt ontvangen zonder ze weg te wimpelen. Ook kun je op de juiste wijze liefde en affectie tonen en vriendschap verdiepen indien dit gewenst is.

*Zelfbeschermende vaardigheden* betekenen dat je uitdrukking kunt geven aan je eigen gedachten, gevoelens en wensen zonder gespannen te zijn, zelfs als je onder vreemden bent of in vijandige situaties. Adequaat reagerende mensen kunnen het oneens zijn met elkaar zonder zich te moeten verontschuldigen of ruzie te maken. Zij voelen zich vrij om iets te weigeren dat botst met hun eigen prioriteiten. Zij kunnen zich verdedigen tegen beschuldigingen die zij oneerlijk of onjuist achten. Zij kunnen boosheid of verontwaardiging op zo'n wijze uiten dat het de gevoelens en eigenwaarde van

anderen in acht neemt. Zo kunnen zij ook omgaan met iemands boosheid zonder zich te moeten verdedigen. Tenslotte kunnen zij redelijke verzoeken doen aan anderen, daarbij de keuzevrijheid van de ander respecterend.

Mensen die adequaat reageren, worden gewoonlijk gerespecteerd omdat zij niet passief, agressief, passief-agressief of manipulatief zijn.

- Zij zijn niet te manipuleren of gemakkelijk te intimideren.
- Zij kiezen wat zij gaan doen met hun tijd, energie of geld in plaats van in situaties gedwongen te worden door anderen.
- Zij zijn pro actief, geen reageerders.
- Omdat zij nee kunnen zeggen is het ja van een assertief persoon ook echt ja.

Zij die de gewoonte hebben om anderen met succes te manipuleren of te intimideren hebben meestal een hekel aan mensen, die adequaat reageren, maar bewust of onbewust hebben ze toch respect voor hen.

Als wij adequaat reageren, gaan we met anderen om vanuit een **“Ik hou rekening met jou, ik hou rekening met mijzelf”** referentiekader. Als we begrip en respect voor anderen tonen, voelen we ons niet schuldig over hoe we hen behandeld hebben. En als we rekening met onszelf houden, behouden wij ons eigen zelfrespect. Omdat wij keuzes maken over hoe we gaan reageren op anderen en op het leven in het algemeen zien we onszelf als initiatiefnemers in plaats van als slachtoffers.

Adequaat reageren is niet alleen geworteld in een gezonde eigenwaarde, maar het brengt ook een gezonde eigenwaarde voort. Je kunt ook in bepaalde situaties en relaties adequaat reageren en in andere situaties niet. Bijvoorbeeld: je kunt goede relatie-verdiepende vaardigheden hebben, maar relatief zwakke zelfbeschermende vaardigheden. Of je kunt adequaat reageren kinderen, maar niet naar je echtgenoot of baas.

#### • **Adequaat reageren in de Bijbel – Numeri 27:1-11**

De Pentateuch bevat ook een voorbeeld van oud testamentische gelovigen, die op een tactvolle adequate manier omgingen met een in wezen frustrerende situatie; de geschiedenis van de dochters van Selofchad. (Num. 27:1-11)

Let eens op het verschil van handelswijze tussen de dochters van Selofchad en de Kinderen van Israël. Het volk begonnen *tegen elkaar* te klagen over hun problemen, toen ze moeilijkheden tegenkwamen. Zij gingen nooit direct naar Diegene toe, die hen kon helpen, maar inplaats daarvan mopperden zij over hun lot. In tegenstelling daarop zien we de dochters van Selofchad. Zij ondergingen een situatie, waarvan zij overtuigd waren dat het niet goed was. Zij gingen op een correcte wijze naar Mozes, die God vertegenwoordigde. Zij legden hun zaak voor in het vertrouwen dat een rechtvaardig en genadig God hun verzoek zou horen en er op een eerlijke wijze wat aan zou doen. Numeri 36 geeft aan dat zelfs jaren later God nog steeds hun adequate maar respectvolle gehoorzaamheid eerde.

Het is interessant om te lezen, in het bijzonder in het licht van de culturele regels uit de tijd van de Bijbel, dat verschillende van de beste bijbelse voorbeelden over adequaat reageren vrouwen zijn.

Naast de dochters van Selofchad hebben we Ruth, die aangemoedigd door Naomi op een adequate wijze een beroep deed op Boaz om haar lossen te zijn (dit was in feite een verzoek om haar te trouwen). De indruk die we krijgen uit de schriftgedeelten is dat dit huwelijk rijk gezegend en geëerd werd door God. (Zie Ruth 3:1-9; 4:17-22; Math1:1-5).

Het oude testament geeft nog andere voorbeelden van adequaat reagerende vrouwen - Esther en Bathseba. Esther zette haar eigen leven op het spel, toen ze een beroep deed op haar man, en niet één keer, maar drie keer. Zij bewerkstelligde de veiligheid van haar eigen volk en ze kreeg de toestemming van de koning om samen met Mordechai een geschrift op te stellen, dat een einde maakte aan het bedreigde bestaan van de Joden, zolang zij onderdanen waren van het Perzische rijk (Esther 8:7-8).

Op gelijke wijze overlegde Bathseba op de juiste wijze bij David en slaagde erin dat Salomo de opvolger was voor de troon van Israël, toen één van Salomo's broers de troon dreigde op te eisen (1 Kon. 1:5-40).

In Handelingen zien we Priscilla en Aquila op een adequate wijze de succesvolle evangelist Apollos bij hen thuis uitnodigen om hem de christelijke boodschap wat juister uit te leggen (Hand. 18:26). Waar Priscilla en Aquila genoemd worden, spelen zij altijd een positieve rol in de eerste gemeente.

We zien veel voorbeelden van adequate moed in de beginjaren van Davids leven. Hij doodde eigenhandig een beer en een leeuw, toen zij zijn vaders kudde aanvielen. Hij was bereid om het op te nemen tegen de reus Goliath, toen iedereen in het Israëlietische leger bang was. In beide gebeurtenissen was Davids passende moed verankerd in zijn geloof in God. Hij geloofde dat God hem de kracht zou geven om datgene te doen wat goed en nodig was en daarom stapte hij uit in het geloof. David reageerde ook adequaat toen zijn persoonlijke rechten werden aangevallen. Eén voorbeeld staat in 1 Sam. 17:17-30:

Eliab was overduidelijk jaloez op David, omdat Samuel hem overgeslagen had als Gods keuze voor de nieuwe koning. Zijn jaloezheid heeft zich waarschijnlijk verdiept toen David gevraagd werd om zijn harp te bespelen in het koninklijk paleis. Toen Davids indringende vragen hem in de verdediging brachten, reageerde Eliab erg boos door David te kleineren en hem zijn mond te snoeren. David liet zich niet kleineren maar reageerde adequaat en verdedigde zijn eigen recht om te spreken en vragen te stellen. Hij keerde zich daarna van Eliab af, die hem probeerde te intimideren en bleef zijn recht tot spreken uitoefenen. Merk eens op dat veel van Davids adequate daden voortkwamen uit zijn vertrouwen op Gods kracht, maar dat hij ook in bepaalde situaties, zoals deze, passend reageerde, omdat hij geloofde dat hij bepaalde rechten had als mens.

Iemand, die adequaat reageert kan ook het initiatief nemen om een relatie aan te gaan en deze op een prettige manier voortzetten, door de volgende **relatie-verdiepende vaardigheden**:

- Anderen kunnen bemoedigen
- Complimenten kunnen ontvangen
- Prettig om kunnen gaan met andere,
- Liefde en genegenheid kunnen uiten
- Vriendschappen kunnen verdiepen
- De ander vrij kunnen laten om zelf te beslissen

**Zelfbeschermende vaardigheden** helpen ons om op een gezonde, tactvolle wijze:

- onze eigen gevoelens, overtuigingen, wensen, houdingen of rechten naar voren te brengen
- op een goede manier oneens te kunnen zijn met het standpunt van iemand anders
- onszelf te kunnen verdedigen tegen oneerlijke of onjuiste beschuldigingen
- boosheid en ergernis op een gepaste manier te kunnen uiten
- omgaan met iemands boosheid en ergernis op een goede en niet-verdedigende manier
- redelijke verzoeken te doen aan anderen

Het beste fundament voor oprechte, hechte en gezonde relatie en vriendschap is adequaat reageren. Adequaat reagerende mensen gaan vriendschappen aan vanuit de positie: "Ik hou rekening met mijn behoeften, ik hou rekening met jouw behoeften". Als gevolg daarvan leven zij vanuit de verwachting dat er in een relatie een geven en nemen is; soms een delen van beide kanten; soms een vertellen van de één en een luisteren van de ander en een andere keer andersom. Dit is een relatie waarin beide personen zich vrij voelen om te vragen wat de ander graag wil en de grenzen kunnen aangeven in hoeverre zij daar in kunnen voorzien. Beiden voelen zich vrij om hun ideeën te delen, ook als ze het niet eens zijn met elkaar. Zij hebben een relatie waar **Spreuken 27:17** in de praktijk gebracht wordt: "*Zoals men ijzer met ijzer scherpt, zo scherpt de ene mens de ander*".

Rekening houden met de ander houdt in dat je betrouwbaar bent, het vertrouwen kunt bewaren en er voor elkaar bent op momenten dat je elkaar nodig hebt.

Als we adequaat reageren mogen we geen dingen eisen, maar wel een beroep doen op het begrip en medewerking van de ander. Daarbij mogen we niet uit het oog verliezen dat de ander vrij is in zijn of haar keuze.

*Maakt dan mijn blijdschap volkomen door eensgezind te zijn, één in liefdebetoon, één van ziel, één in streven, zonder zelfzucht of ijdel eerbejag; doch in ootmoedigheid achte de één de ander uitnemender dan zichzelf; en ieder lette niet slechts op zijn eigen belang, maar ieder (lette) ook op dat van anderen.*

**Fil. 2:2-4**

*Weest elkander onderdanig in de vreze van Christus. Ef. 5:21*

Als christen gaat adequaat zijn altijd samen met zorg en gebed.

Gods wijsheid wordt in ons openbaar als we *zuiver, vredelievend, zorgzaam, nederig en vol genade zijn (Jac. 3:17,18)*

De vijf basis manieren hoe je kan reageren op anderen zijn:

1. **De passieve stijl:** Het belang van de gedachte, gevoelens en behoeften van de ander maximaliseren en het belang van onszelf minimaliseren. (De "ik hou rekening met jou, ik hou geen rekening met mijzelf" houding.)
2. **De agressieve stijl:** Proberen op zo'n wijze ons doel te bereiken door de behoeften, gevoelens, doelstellingen of eigenwaarde van anderen om ons heen niet te respecteren. (De "Ik hou rekening met mijzelf, ik hou geen rekening met jou" houding.)
3. **De passieve-agressieve stijl:** Gebruik maken van indirecte agressie. Op een passieve wijze anderen toestaan iets te doen wat jij niet wilt of hen niet eerlijk zeggen dat hij of zij niet datgene doet wat van hem/haar verwacht wordt. Daarna straf je hen af door stilzwijgen of sarcasme. (De "Ik hou geen rekening met mijzelf, ik hou geen rekening met jou" houding.)
4. **De manipulatieve stijl:** Reageren op de verschillende verwachtingen van mensen door gebruik te maken van indirecte, vaak psychologische middelen, om toch je zin te krijgen. (De "Ik hou rekening met mijzelf, ik hou geen rekening met jou" houding.)
5. **De adequate stijl:** Deze bestaat uit relatie-verdiepende vaardigheden en zelfbeschermende vaardigheden. Relatie-verdiepende vaardigheden houden in dat je ongedwongen een gesprek kunt aangaan, voortzetten en eindigen, en dat je complimenten en bemoedigingen kunt geven en ontvangen. Relatie-verdiepende vaardigheden houden ook in dat je op de juiste wijze liefde en affectie kunt tonen en vriendschap kunt verdiepen, als dit wederzijds gewenst is. Zelfbeschermende vaardigheden betekenen dat je uitdrukking kunt geven aan je eigen gedachten, gevoelens en wensen zonder gespannen te zijn, zelfs als je onder vreemden bent of in vijandige situaties. Je kunt ook iets weigeren wat botst met je eigen prioriteiten en je verdedigen tegen onjuiste beschuldigingen.

Corrie Sleebos – [www.leiderschapsontwikkeling.org](http://www.leiderschapsontwikkeling.org)