

DISCIPELSCHAP. SUPPLEMENT 17

[CHRISTELIJK KARAKTER] BOOSHEID EN ZELFBEHEERSING

Dit is een studie over karaktervorming in de christen. Hoe ga je met boosheid om?

A. BOOSHEID EN DE OORZAKEN VAN BOOSHEID

1. Wat is boosheid?

Boosheid is een extreme vorm van ergernis over onrecht of verondersteld onrecht en wordt meestal uitgedrukt met een onpassende handeling. Terwijl boosheid wel uitgedrukt moet worden, hebben we niet de vrijheid boosheid op iedere willekeurig wijze uit te drukken. Boosheid wordt dikwijls uitgedrukt op een zondige manier (dat wil zeggen, op een manier die Gods doel mist). Boosheid behoort op een rechtvaardige manier (dat wil zeggen, op een manier die aan Gods doel beantwoord) uitgedrukt te worden.

Lees 1 Samuël 20:30-33; Efeziërs 4:26; Lukas 14:21; Johannes 2:13-17; Romeinen 1:18.

Bespreek. Wat is zondige boosheid en wat is rechtvaardige boosheid?

Aantekeningen. Zondige boosheid is een sterk emotie van ontstemming waarin je je ergert en geneigd bent iemand te kwetsen of iets kappot te maken. Rechtvaardige boosheid is een terechte houding van rechtvaardige verontwaardiging over onrecht die je uitdrukt op een beheerste, rationele en passende wijze.

2. Waarom worden mensen boos?

Bespreek. Waarom worden mensen boos?

Aantekeningen.

Onrecht. Wanneer je onrecht ziet of onrecht lijdt.

Tegenwerking. Wanneer jij of je verlangen, ambitie, doel of hoop tegengewerkt wordt.

Provocatie. Wanneer een gebrek aan communicatie, een onredelijke eis of slecht gedrag de aanleiding is.

Pijn. Wanneer jij je gekrenkt of gekwetst voelt over wat er gezegd wordt of over hoe je behandeld wordt.

Vrees. Wanneer jij voelt dat je tekort schiet of de kans loopt afgewezen te worden.

Verlies. Wanneer je een goede relatie of een kostbare bezitting kwijt raakt of een belangrijke transactie mis loopt.

Hulpeloosheid. Wanneer je niet opgewassen bent tegen een moeilijk persoon of situatie. Wanneer je vermoeidheid of slapeloosheid niet aankunt.

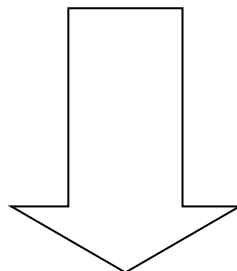
Gezichtsverlies. Wanneer je aan schande blootgesteld wordt. Wanneer je in het bijzijn van anderen terechtgewezen of bekritiseerd wordt.

Teleurstelling. Wanneer je van God of iemand anders iets verwacht en het gebeurd niet.

B. REACTIES OP BOOSHEID

1. De boosheidsladder illustratie.

“De ladder van boosheid” is een illustratie hoe mensen verschillend reageren op boosheid en hoe die boosheid zich manifesteert.



ILLUSTRATIE VAN DE BOOSHEIDSLADDER

De illustratie van de boosheidsladder toont zeven verschillende uitingen van boosheid. De slechtste uiting van boosheid staat op de onderste trede en de beste uiting van boosheid staat op de bovenste trede. Dus, begin te lezen bij nummer 1.

7	BEHEERSTE BOOSHEID is de enige juiste manier om boosheid te uiten: het is gerechtvaardigd en word op een beheerst, rationeel en aangename wijze geuit. De boze persoon (1) herkent en erkent tegenover God, zichzelf en de ander persoon dat hij boos is. (2) Maar hij betreft niemand anders in zijn boosheid. (3) Hij haalt geen oude koeien uit de sloot. (4) Hij drukt zijn boosheid uit op een zelfbeheerste, rationele en gepaste wijze, niet op een emotionele en onaangename wijze. (5) Beheerste boosheid is niet zondig (Efeziërs 4:26). (6) Beheerste boosheid richt zich op verzoening en oprecht vrede.
↑	
6	BEPERKTE BOOSHEID is boosheid die beperkt wordt tot de overtreder en de overtreding. Zij komt aan het licht (1) in onaangenaam lawaai (een luide stem en een boos gezicht), (2) maar beperkt zich tot de provocerende persoon (hij betreft geen ander als zijn gezinsleden, gemeenteleden, burens of collega's bij zijn boosheid); (3) en beperkt zich tot de provocerende zaak (hij haalt geen oude koeien uit de sloot).
↑	
5	ONAANGENAME BOOSHEID is boosheid die in veel lawaai geuit word. Zij komt aan het licht (1) in onaangenaam lawaai (geschreeuw, gehuil, sarren/treiteren, zeuren, een driftige bui) (2) die gepaard gaat met onaangename gebaren (met de vuist op tafel slaan, met deuren gooien, luide muziek opzetten); (3) aanstootgevende gezichtsuitdrukking; (4) en die nietsvermoedende mensen (gezinsleden, gemeenteleden, burens, collega's) treffen.
↑	
4	BELEDIGENDE BOOSHEID is boosheid die in verbaal geweld geuit word. Zij komt aan het licht (1) in een onbeheerst vloed van woorden die gevoelens kwetsen, karakter beledigt, fatsoen krengt en reputatie schaadt; (2) in harde woorden (vloeken, scheldwoorden, beledigingen, beschuldigingen, kleinerend sarcasme, liefdeloze kritiek); (3) die gepaard gaan met onaangenaam lawaai (geschreeuw, gehuil); aanstootgevende gezichtsuitdrukkingen en walgelijke gebaren.
↑	
3	GEWELDDADIGE BOOSHEID is boosheid die onbeheerst en verwoestend is. Zij komt aan het licht (1) in onbeheerst geweld (vernieling, objecten gooien, slaan, bezeren, ongelukken veroorzaken, wreedheid, moord); (2) in een onbeheerst vloed van woorden (vloeken, zweren, schelden); (3) in onaangename gezichtsuitdrukkingen. (4) Zijn boosheid schaadt hemzelf evenals anderen.
↑	
2	VERBORGEN BOOSHEID is boosheid die onderdrukt wordt. De persoon is boos, maar wil het niet uiten. Dat komt uiteindelijk op de volgende manieren aan het licht: (1) in psychische problemen (zelfmedelijden, depressie, zelfmoordneigingen)(Jona 4:3). Boze mensen nemen meestal geen rationele beslissingen en verscheuren zichzelf (Job 18:4). (2) in emotionele problemen (haat tegen God, een persoon of een land, onvergevensgezind, boosaardig, wraakgedachten, slecht humeur, gewelddadige neigingen); (3) in sociale problemen (asociaal gedrag, antiautoritair gedrag, als gewoonte laat komen, slechte cijfers op school halen, wrange humor, drugverslaving, in verwachting raken, misdaad plegen, gezin of gemeente opbreken); (4) in verkeerd gerichtheid (God of een ander de schuld geven voor persoonlijke fouten, losbarsten op minder bedreigende en niets vermoedende personen (vrouw, kind, werknemer, hond).
↑	
1	UITGESLOTEN BOOSHEID is boosheid die ontkent en niet toegelaten wordt. De persoon denkt dat hij niet boos is, maar hij is het wel. Dat komt uiteindelijk op de volgende manieren aan het licht: (1) in psychische problemen (depressie, angst, mentale instorting); (2) in sociale problemen (gesloten of teruggetrokken persoonlijkheid, star en koude relatie, prikkelbaar, kritisch); (3) in lichamelijke problemen (hoofdpijn, maagzweer, constipatie, hartaanval); (4) of in destructief gedrag (alcoholisme, verslaafdheid, te veel eten). Uitgesloten boosheid treft meestal de persoon zelf.
↑	

C. DE GEVOLGEN VAN BOOSHEID

Bespreek. Waarom zijn de verschillende uitingen van boosheid niet hetzelfde? Waarom zijn de hogere treden van de boosheidsladder beter dan de lagere treden?

Aantekeningen. De hogere treden van de boosheidsladder zijn beter dan de lagere treden omdat de gevolgen minder verwoestend zijn. Bijvoorbeeld:

1. **Uitgesloten boosheid.**

Uitgesloten boosheid is de meest schadelijke vorm van boosheid, omdat de boze persoon zijn boosheid niet herkent of volhoudt dat hij niet boos is. Zolang hij ontkent dat er een probleem is, kan het probleem niet aangepakt worden! Uitgesloten boosheid gaat steeds meer en meer de boze persoon zelf schaden zonder dat hij door heeft dat de schade veroorzaakt wordt door zijn eigen boosheid.

2. **Verborgene boosheid.**

Verborgene boosheid is ook een heel schadelijke vorm van boosheid, omdat de boze persoon innerlijk blijft broeden op zijn boosheid en zijn probleem voor iedereen verbergt. Omdat hij zijn probleem verbergt uit vrees of schaamte, kan hij niet van de gevolgen genezen.

3. **Gewelddadige boosheid.**

Gewelddadige boosheid is heel schadelijk voor iedereen, omdat de boze persoon mensen aanvalt en bezeert en bezittingen verwoest. Gewelddadige boosheid is een stap beter dan uitgesloten boosheid of verborgene boosheid, omdat hij de boosheid uitdrukt wordt en het probleem aangepakt kan worden. Het voorkomt de inwendige schade van uitgesloten en verborgene boosheid. De boze persoon kan doorgaan met omhoog klimmen op de boosheidsladder en op deze wijze zelfbeheersing leren

4. **Beledigende boosheid.**

Beledigende boosheid is ook schadelijk voor iedereen, omdat zij mensen kwetst. Maar beledigende boosheid is een stap beter dan gewelddadige boosheid, omdat de persoon zelfbeheersing geleerd heeft over zijn gewelddadige en verwoestende gedrag!

5. **Onaangename boosheid.**

Onaangename boosheid is een verkeerde manier om boosheid uit te drukken. Maar onaangename boosheid is een stap beter dan beledigende boosheid, omdat de boze persoon zelfbeheersing geleerd heeft over zijn beledigende en kwetsende woorden.

6. **Beperkte boosheid.**

Beperkte boosheid is nog een stap beter dan alle voorgaande vormen om boosheid uit te drukken. Het is een stap hoger op de boosheidsladder, omdat de boze persoon zelfbeheersing geleerd heeft over de zaak dat de boosheid veroorzaakte en de uitdrukking van zijn boosheid beperkt tot de lopende zaak en de persoon die de boosheid veroorzaakte.

7. **Beheerste boosheid.**

Beheerste boosheid is de enige vorm van boosheid die zonder zonde geuit kan worden. De persoon heeft zelfbeheersing geleerd over hoe hij zijn boosheid uit. Het is de wijze waarop God wil dat christenen hun boosheid uiten. Hij bespreekt zijn boosheid alleen met de betreffende persoon en op een beheerste, rationele, passende en aangename wijze.

D. OMGAAN MET BOOSHEID

Leer. Hoe je met boosheid kan en zou moeten omgaan.

1. **Denk aan de gevolgen van zondige boosheid.**

Ontdek en bespreek. Wat zijn de gevolgen als je niet leert omgaan met je zondige boosheid?

Aantekeningen.

- Zondige boosheid maakt je tot een dwaas. “Wees niet te snel geërgerd in uw geest, want ergernis rust in de boezem van dwazen” (Prediker 7:9 HSV).
- Zondige boosheid brengt slechts kwaad. “Wind je niet op, laat je woede varen, erger je niet, dat brengt maar onheil” (Psalm 37:8).
- Zondige boosheid brengt echter geen gerechtigheid voor God teweeg. “Geliefde broeders en zusters, onthoud dit goed: ieder mens moet zich haasten om te luisteren, maar traag zijn om te spreken, traag ook in het kwaad worden. Want de woede van een mens brengt niets voort dat in Gods ogen rechtvaardig is” (Jakobus 1:19-20).
- Zondige boosheid heeft een negatief effect op je gebeden. “Ik wil dan dat de mannen op alle plaatsen bidden met opheffing van heilige handen, zonder toorn en meningsverschil” (1 Timoteüs 2:8 HSV).

- Zondige boosheid sluit je uit van leiderschap. “Een opziener moet als beheerder van Gods huis onberispelijk zijn: hij mag niet eigenzinnig optreden, niet driftig zijn, niet te veel drinken, niet gewelddadig zijn en niet hebzuchtig” (Titus 1:7).
- Zondige boosheid bedroeft de Heilige Geest. “Maak Gods Heilige Geest niet bedroefd, want Hij is het stempel waarmee u gemerkt bent voor de dag van de verlossing. Laat alle wrok en drift en boosheid varen, alle geschreeuw en gevloek, en alle kwaadaardigheid” (Efeziërs 4:30-31).
- Zondige boosheid moet je voor het oordeel van mensen en God verantwoorden. “En ik zeg zelfs: ieder die in woede tegen zijn broeder of zuster tekeergaat, zal zich moeten verantwoorden voor het gerecht. Wie tegen hen “Nietsnut!” zegt, zal zich moeten verantwoorden voor het Sanhedrin (menselijke gerechtshof). Wie “Dwaas!” zegt, zal voor het vuur van de Gehenna komen te staan (Gods oordeel)” (Matteüs 5:22). “Als u mensen hun overtredingen niet vergeeft, zal de Vader (God) uw overtredingen ook niet vergeven.”

2. Oefen om de boosheidsladder omhoog te klimmen.

Besprek. Hoe klim je omhoog op de boosheidsladder?

Aantekeningen. Wees niet bang om je boosheid te laten zien, maar leer wel om je boosheid uit te drukken op een Bijbelse en sociaal aanvaardbare wijze. “Laat alle drift en boosheid varen” (Efeziërs 4:31). Oefen om je boosheid telkens op één trede hoger op de boosheidsladder te uiten. Wees bemoedigd door elke verbetering op de manier hoe jij je boosheid laat zien.

3. Druk je boosheid uit op een zelfbeheerste wijze.

Ontdek en bespreek. Hoe wordt boosheid op een zelfbeheerste wijze uitgedrukt?

(1) Druk zelfbeheersing uit door verantwoordelijkheid te aanvaarden voor je handelingen.

God houdt je verantwoordelijk voor de wijze waarop jij aan je boosheid uiting geeft ongeacht hoe gekwetst jij je voelt (Matteüs 5:22). Als je het gevoel hebt dat je emoties willen ontploffen, dan moet je ze voor een poos onderdrukken. Bijvoorbeeld, ga een lange wandeling maken, denk na over een Bijbelgedeelte, schrijf wat je denkt en voelt op, of bid en vertel aan God wat je denkt en hoe jij je voelt. Wacht met uiting geven aan je boosheid totdat jij je emoties onder controle hebt gebracht.

(2) Druk zelfbeheersing uit door geduldig te zijn met de andere persoon.

“Wie geduldig is geeft blijk van groot inzicht (Spreuken 14:29). Dus probeer de ander persoon te begrijpen. “Een driftkop wakkert ruzie aan, wie kalm is sust een twistgesprek” (Spreuken 15:18). Dus, blijf kalm. “Een verstandig mens houdt zijn woede in toom, het siert hem als hij fouten door de vingers ziet (Spreuken 19:11). Dus, wreek je nooit. “Een dwaas geeft uiting aan al zijn gevoelens, een wijze houdt ze in toom” (Spreuken 29:11). Dus, houd je gevoelens van boosheid in toom.

(3) Druk zelfbeheersing uit door langzaam en positief te spreken.

Leer om je langzaam te ergeren (Jakobus 1:19). Dat wil zeggen, beschouw niet gauw iets als een persoonlijke aanval. Blijf niet langer dan het einde van die dag boos (Efeziërs 4:26). Houd je niet op met een driftkop, want zijn boosheid zou jou ook kunnen besmetten (Spreuken 22:24-25). Concentreer je op de positieve kwaliteiten van de ander zonder je eigen boosheid te ontkennen of te onderdrukken (Romeinen 12:10). Houd geen lijst bij van al het onrecht wat de ander je aangedaan heeft. “Rekent het kwaad niet aan” (1 Korintiërs 13:5).

4. Druk je boosheid uit op een rationele wijze.

Ontdek en bespreek. Hoe wordt boosheid op een rationele wijze uitgedrukt?

(1) Neem het initiatief.

Lees Matteüs 5:23-24; Matteüs 18:15.

Ongeacht wie fout is of het eerste met de ruzie begon, neem het initiatief om je met de ander te verzoenen.

(2) Geef toe dat je boos bent.

Lees Jakobus 5:16a

Erken tegenover jezelf, tegenover God en de provocerende persoon dat je boos bent. Vraag God om wijsheid hoe je met de andere persoon moet spreken (Jakobus 1:5).

(3) Spreek op een manier die de ander helpt.

Lees Efeziërs 4:15,29.

Spreek met de ander op een wijze die hem echt helpt (opbouwt, genade geeft).

- *Je spreken moet de waarheid zijn.* Ga niet meer kwaad belijden dan waarvan je echt schuldig bent. Je doel is niet om de ander te sussen, maar om je met de ander te verzoenen. Neem verantwoordelijkheid voor jouw aandeel in het conflict.
- *Je spreken moet opbouwend zijn.* Druk je rechtvaardige boosheid (ergernis), kritiek of terechtwijzing zo tactvol als mogelijk uit. Denk van te voren na over wat, wanneer en hoe je iets gaat zeggen. Bespreek het conflict samen. Maar

haal geen oude koeien uit de sloot. Luister na de ander totdat hij uitgesproken is (Spreuken 18:13). Probeer de zaak van zijn kant te begrijpen (Spreuken 18:17). Probeer zijn gekwetstheid en pijn, verdriet, enz. te voelen (Spreuken 25:2). Geef snel jouw aandeel in het conflict of probleem toe. Volhard een oplossing te zoeken totdat jullie het beiden eens zijn over welke stappen jullie beiden moeten nemen.

- **Je spreken moet liefdevol zijn.** De liefde is geduldig, vriendelijk, gul, fatsoenlijk, nederig, hoffelijk, onzelfzuchtig, zachtmoedig, vergevingsgezind, oprecht, beschermend, vertrouwend, hoopvol en volhardend (1 Korintiërs 13:1-8)

5. Druk je boosheid uit op een aangename wijze.

Leer. Zorg ervoor dat je woorden, toon en volume van je stem, gezichtsuitdrukkingen en gebaren niet verwerping uitdrukken, maar acceptatie (Spreuken 15:13).

6. Zoek geen wraak, maar vergeef en heb lief.

Ontdek en bespreek. Wat moet je in elk geval doen in je omgang met de ander?

- (1) **Vergeef** hem van harte en zeg dat je hem vergeven hebt (Matteüs 18:21-35).
- (2) **Heb hem lief**, zegen hem, bid voor hem en doe hem goed (Lukas 6:27-28).
- (3) **Neem nooit wraak** (Romeinen 12:14-21).

7. Laat God je bezeerde gevoelens genezen.

Ontdek en bespreek. Wat moet je met je eigen bezeerde gevoelens doen?

- (1) **“Stort je hart** uit voor Gods aangezicht” (zie Psalm 62:9 HSV).
- (2) **Bid om bevrijding.** Vraag Hem je van je boosheid te bevrijden, je gekwetste gevoelens te genezen en je genade te geven de ander te vergeven en lief te hebben.
- (3) **Maak aanspraak op Gods belofte.** De Bijbel belooft: “Gebroken mensen is de HEER nabij, Hij redt wie zwaar werd getroffen” (Psalm 34:19)
- (4) **Vraag hulp.** Als je voortdurend strijd ervaart en het moeilijk vindt om anderen te vergeven, bespreek dan je gevoelens met een raadgever of christenvriend en vraag hem om met je mee te bidden dat God je bezeerde gevoelens geneest. “Als een van u het moeilijk heeft, laat hij bidden; is hij vrolijk, laat hij een loflied zingen. Laat iemand die ziek is de oudsten van de gemeente bij zich roepen; laten ze voor hem bidden en hem met olie zalven in de naam van de Heer. Het gelovige gebed zal de zieke redden, en de Heer zal hem laten opstaan. Wanneer hij gezondigd heeft, zal het hem vergeven worden. Beken elkaar uw zonden en bid voor elkaar, dan zult u genezen. Want het gebed van een rechtvaardige is krachtig en mist zijn uitwerking niet” (Jakobus 5:13-16).