

# Goed en Kwaad bewaar Verhoudings

**As julle kwaad word, moenie sondig nie, en moenie 'n dag kwaad afsluit nie. Moenie die duiwel vatkans gee nie. Efesiërs 4:26-27**

Het jy al ooit gewonder hoekom God ons so aanmekaar gesit het dat ons kan kwaad word? Woede kan so vernietigend in verhoudings wees. Hoekom het God ons gemaak om te kan woedend raak?

**Antwoord: sodat ons goeie verhoudings kan hê.**

Goed, nou verstaan ons presies ...

Dis verwarrend, is dit nie? Woede kan so verwoestend lyk, maar woede is juis bedoel om goeie dinge te bewaar, nie te vernietig nie. God het dit vir ons gegee om ons te help om liefde te laat floreer, nie uit te wis nie. Tog word woede in soveel mense se verhoudings en lewens vernietigend gebruik. Dit veroorsaak onnoembare pyn en lyding en hulle sien nooit dat dit tot enige voordeel gebruik word nie. Vir baie mense is dit dus moeilik om woede enigsins as iets goeds te beskou.



Die geheim is egter dat woede wat op die regte wyse gebruik word, een van die belangrikste werktuie vir goeie verhoudings en 'n goeie lewe is. Maar om dit te verstaan, moet ons die aard van woede self verstaan. Woede kan soos volg gedefinieer word: **Woede is 'n beskermende emosie, ontwerp om te beskerm wat goed is en te vernietig wat sleg is.**

## Ontwerp om kwaad te word

Wanneer iets wat vir ons goed en waardevol is, in gevaar gestel of beseer of bedreig word, word ons kwaad – want ons is ontwerp om kwaad te word. As liefde byvoorbeeld deur egbreuk bedreig word, word jou woede soos 'n brandwag gewek en dit vorm 'n front om daardie liefde te beskerm. Dit staan op om vir die liefde te veg en 'n einde te maak aan die boosheid wat op die hart inbreuk gemaak het. Dit is waarna verwys word as **“geregverdigde woede”**. Dit neem standpunt in vir wat reg is.



Vryheid is nog 'n voorbeeld van iets wat die moeite werd is om voor te baklei. As iemand jou vryheid probeer wegneem en jou probeer beheer, sal jou woede gewek word en jy sal sê: “Nee! Ek sal nie toelaat dat dit gebeur nie. Ek sal veg vir vryheid. Dis iets waardevols!” As jy nie kwaad geword het nie, kon jy 'n gevangene geword het in 'n verhouding sonder dat jy dit eers agtergekome het. Jou hart sou koud geword en jou liefde gesterf het namate die beheer oor jou toeneem. Maar as jy leef en gesond is, sal jou woede nie toelaat dat iemand anders jou vryheid steel nie.

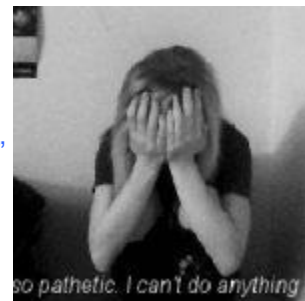
Woede is dus 'n goeie ding as dit goed gebruik word. Dis iets soos 'n goeie weermag. Dit bly op 'n gereedheidsgrondslag in die basis totdat dit benodig word.



Woede is soos jou verhoudings- en geestelike lewe se immunitestelsel. Jou liggaam se immunitestelsel beskerm die goeie en vernietig die slegte, net soos woede.

As woede gesond is, word dit opgewek om slegte kieme wat verhoudings vernietig, aan te val. Dit baklei om liefde, gemeensaamheid, vryheid, intimiteit, die deel van ervarings en alles wat goed is, te beskerm. As dit werk en daar duik 'n probleem in die verhouding op, word dit opgelos en niemand kry seer nie. Liefde floreer en die verhouding gaan voort. Dit is woede se goeie kant.

Maar wanneer woede nie goed gebruik word nie, doen dit wat die immunitestelsel doen as dit faal. Dit is óf te swak en kan nie 'n sterk front vorm nie sodat die verhouding siek word, óf die woede swaai om en val jou aan. Dit is wat gebeur wanneer mense nie vir hulself opkom nie, maar hulself aanval in plaas van die probleem. "Ek is so pateties; ek haat myself" beteken gewoonlik hulle is seergemaak deur iemand teen wie hulle hulself nie kan verdedig nie en hulle rig nou hul woede op hulself. 'n Ander ongesonde manier waarop ons woede gebruik, is om onbeheers te word te gaan wanneer 'n klein bietjie woede heeltemal voldoende sou wees. Dis onnodig om verwoed aan die skree te gaan as 'n rustige bespreking die probleem kan oplos.



Die geheim van woede is dus soos die vers hierbo sê: "As julle kwaad word, moenie sondig nie, en moenie 'n dag kwaad afsluit nie." Jy moet kwaad word. As jy die goeie dinge wil beskerm en bewaar, moet jy jou woede voel sodat jy kan weet iets is verkeerd. Dit is jou teken. Maar as jy dit voel, moenie sondig deur die manier waarop jy dit gebruik nie. Hier is 'n paar wenke:



1. **Wees kwaad ... en voel dit.** Dit beteken jy moet bewus wees van jou gevoelens sodat jy kan weet wanneer iets verkeerd is.
2. **Gebruik woede vir iets goeds.** Vra jouself of dit waaroor jy kwaad is, iets is wat beskerming werd is. Soms gebruik ons woede om slegte dinge te beskerm, soos trots of ons eie beheer. Maak seker jou woede is geregverdig en regverdig, met ander woorde dat daar werklik 'n bedreiging is en dat iets beskerming werd is, bedreig word. Ons trots is nie beskerming werd nie, maar ons liefde is.
3. **Pas selfbeheersing toe.** Moenie iets drasties doen nie. Span jou kop en jou gevoelens in om die probleem op te los. Haal diep asem en tel tot tien (baie stadig), en dink waaroor die probleem regtig gaan. Dink hoe jy dit gaan aanpak. Praat dit uit met iemand anders deur, as dit kan help. Moenie in 'n oomblik van woede iets aanvang nie.
4. **Gebruik woede om die probleem op te los.** As jou woede goed en regverdig is, gebruik dit dan om die probleem op te los, nie om die persoon seer te maak nie. Neem standpunt in **teen** die kwessie en **vir** die persoon: "Ek het jou lief, maar ek hou nie van wat jy gedoen het nie". Jy spreek die probleem aan, nie die persoon se hart nie.



Dit is die stappe om te volg om goed en kwaad te wees. Wanneer jy goed doen in jou woede, gebruik jy dit om te verseker goeie dinge gebeur, nie om iemand seer te maak nie. Dit is hoe God jou woede gemaak het – soos 'n goeie immunitestelsel vir jou verhoudingslewe. Onthou, as jy nie na jou woede luister en dit toelaat om sy werk te doen nie, gaan jy en jou verhoudings al sieker en sieker word omdat die infeksie van 'n probleem wat nie aangespreek word nie, al erger word.

# Verhoudingsukses is gelyk aan die vermoë om te konfronteer

Die Bybel stel dit baie duidelik en navorsing bevestig dit: Mense met suksesvolle verhoudings gebruik hul woede goed en konfronteer probleme direk. Hulle volg stap 4 (kyk vorige nuusbrief) en konfronteer probleme direk en dadelik. Maar suksesvolle mense konfronteer op die volgende twee maniere: Hulle is eerstens **proaktief** en tweedens **verlossend**.

**Proaktief** beteken hulle wag nie om 'n kwessie aan te spreek nie. Hulle wag ook nie vir die ander party om na hulle toe te kom nie. Dit beteken verder hulle wag nie tot die probleem so groot en giftig word dat die probleem hulle konfronteer in plaas daarvan dat hulle die probleem konfronteer nie.



Moenie vir die ander party wag om na jou toe te kom nie, en moenie wag dat die probleem eers groter word nie. As dit 'n werklike, voortdurende probleem is, is dit soos infeksie: dit gaan nie vanself beter word nie. So baie mense sê: "Sy is die een wat 'n probleem met my het, so sy moet na my toe kom." Nie so vinnig nie, jy wat graag die probleem vermy. Luister na Jesus se opdrag:

**As jy dus jou gawe na die altaar toe bring en dit jou daar byval dat jou broer iets teen jou het, laat staan jou gawe daar by die altaar en gaan maak eers vrede met jou broer en kom dan terug en bring jou gawe. – Matteus 5:23,24**

Jesus se boodskap is duidelik. Wees **proaktief** en doen alles moontlik van jou kant af, selfs as die persoon nie na jou toe kom nie. God wil hê dat al jou verhoudings suksesvol moet wees en al jou verhoudings-probleme uitgesorteer moet word. Jy kan natuurlik nie bepaal of die ander persoon positief of negatief gaan reageer nie, maar hopelik sal hy/sy. Jy kan egter jou kant van die saak beheer en alles doen wat jy kan. Wees **proaktief**.

En verder: Jesus sê ook dat as ons aan die ander kant van 'n konflik staan en iets teen iemand anders hou, moet ons daar net so **proaktief** wees. Ons moet na die persoon toe gaan en nie sit en wag tot hy agterkom wat aan die gang is nie.

**As jou broer verkeerd opgetree het teen jou, gaan wys hom tereg waar julle eenkant alleen is. As hy na jou luister, het jy jou broer teruggewen. – Matteus 18:15**

As jy dus suksesvol in verhoudings en die lewe wil wees, kan jy nie wag tot die probleem na jou toe kom nie. Jy moet na die probleem toe gaan.

Die tweede aspek van suksesvolle konfrontasie is om **verlossend** te wees. Wat dit beteken, is dat jy 'n probleem aanpak op 'n manier wat die beste kans op 'n positiewe uiteinde het. 'n Goeie uiteinde is wanneer die probleem opgelos en die verhouding herstel is. In plaas daarvan om in te storm en die persoon te takel, bewaar jy die persoon en pak die probleem objektief aan.



Hier is 'n paar wenke:

- **Raak ontslae van jou woede voor die gesprek begin.**

Onthou, jou woede is die teken dat iets verkeerd is. Dit is nie 'n werktuig om die probleem mee op te los nie. Woede stel jou in kennis dat iets verkeerd is en dan is woede se werk afgehandel. Dit is nie 'n kommunikasievaardigheid nie, so laat staan die volume, die geskree en die verwoede gevoelens êrens anders voordat jy na die persoon toe gaan. God stel dit so: 'n Dom mens verloor oral en altyd sy humeur. 'n Wyse beheer homself (Spreuke 29:11, Die Boodskap). Neem geneetheid en 'n ferm voorneme saam as jou werktuie.



- **Bevestig eers die persoon en die verhouding.**

"Ek wil met jou praat oor iets, omdat ek jou liefhet en ons verhouding vir my belangrik is". Of maak een of ander bevestigende opmerking voordat jy die kwessie aanspreek.



- **Sê watter resultaat jy hoop om te behaal voordat jy begin.**

"Ek wil hieroor praat sodat ons mekaar beter kan verstaan," of "Ek wil hieroor gesels sodat ons verhoudings selfs beter kan word."

- **Wees spesifiek oor die probleem en die gevolge daarvan.**

Gebruik die ou bekende "as jy a doen, voel ek b of b gebeur." "Ek wil hê jy moet meer aandag gee aan die tyd, want as jy laat is, raak dit my program. Dit maak dit vir my baie moeilik omdat ek dan later in die dag sukkel om by al my vergaderings uit te kom."

- **Maak seker julle verstaan mekaar presies.**

"Nou goed, wat hoor jy sê ek vir jou?"

Stel dit duidelik as dit nodig is: "Nee, ek sê nie jy is 'n slegte man/vrou nie. Ek sê net jy moet hierdie een ding verander/anders doen."



- **As dit nodig blyk te wees, beplan 'n opvolggesprek.**

"Kom ons praat weer oor 'n week om te sien hoe dit gaan", of "Wat moet ons doen as dit weer gebeur?"

- **Sluit die gesprek af op 'n bevestigende wyse wat die persoon en die verhouding betref.**

Onthou, jou sukses in verhoudings en die lewe sal gelyk wees aan jou vermoë om te konfronteer. Voordat jy sukses kan bereik, moet jy die struikelblokke wat in die pad daarvan staan, uit die weg ruim. As daar 'n hindernis is wat jou keer om intimiteit of 'n doelwit te bereik, sal jy nie daarby



uitkom alvorens jy die hindernis in die oë kyk en 'n plan maak daarmee nie. As dit op 'n goeie wyse gedoen word, sal sukses volg.

Moet dus nie woede of konfrontasie vermy as jy God se sukses in jou verhoudings wil ervaar nie. Laat jou woede jou vertel wat verkeerd is, en konfronteer dit dan met geneetheid en duidelikheid. Dan sal jy die verhoudings vind wat jy begeer. Dit is hoe sowel “goed” as “kwaad” jou kan help om sukses te bereik!