



### Bouwstenen voor goede relaties | Bouwsteen 2 - Begrip

*Hebr 5:11*

Soms heb je tijd nodig om de ander beter te begrijpen.

Gelukkig neemt mijn vrouw altijd veel tijd om de instructies van onze nieuwe apparaten die we kopen goed te lezen. Verschillende keren probeerde ik gewoon zo'n apparaat uit zonder de instructies te lezen en lukte het me niet het goed te laten werken. Natuurlijk geeft de handleiding van zo'n apparaat inzicht om het goed te gebruiken. Mijn vrouw laat dan altijd met een grote glimlach zien hoe het moet.

In relaties helpt begrip van elkaar enorm. Van mijn vrouw heb ik geleerd dat je veel problemen kunt voorkomen als je iets goed begrijpt.

Al jaren merk ik dat het goed is om je als man te verdiepen in je vrouw. Wat daarbij helpt is goede vragen te stellen. Soms helpt een goed boek. Bijvoorbeeld toen mijn vrouw geleidelijk aan in de overgang kwam ben ik daarover gaan lezen. Op een dag zei ik tegen haar dat ze in de overgang was gekomen. "Hoezo?" vroeg ze. "Nou, ik las dat je huid dan iets dunner begint te worden en je vaker jeuk hebt, bijvoorbeeld in je oor. Het valt me op dat je jeuk hebt in je oor en daar is een goede oplossing voor". Ze moest lachen, maar vond het ook leuk dat ik haar begreep.

### Zijn wij uniek?

*1 Cor 12:12-25*

Als we in relatie met elkaar komen, zijn er een aantal belangrijke aspecten om te weten.

- iedereen is uniek en anders dan jij!
- de ander helemaal begrijpen is daarom moeilijk
- dit geeft spanning

### Wat doen we met die spanning?

*Fil 4:2*

Spanning in relaties kan op twee manieren worden opgelost.

Een voorbeeld:

Op je werk is een collega die regelmatig te laat komt. Iedereen ergert zich aan zijn gedrag. De reden is dat je collega een vrouw heeft die een eigen bedrijf is begonnen. Hun kinderen moeten op tijd naar school gebracht worden en zijn vrouw moet daarna nog bij het nieuwe bedrijf worden afgezet met zijn auto. Dus... te laat op zijn werk.

*Negatieve benadering*

Weer te laat – je begrijpt niet waarom het gebeurt – vervolgens doe je niets – je wacht af – het gebeurt weer – er ontstaat wantrouwen – de vraag komt: waarom alweer – binnen in je volgt afkeuring naar de persoon toe – uiteindelijk verachting – de relatie gaat ten onder.

*Positieve benadering*

Weer te laat – je begrijpt niet waarom het gebeurt – vervolgens vraag je aan de persoon waarom hij zo iets doet – er ontstaat begrip – samen zoek je naar een oplossing – vertrouwen – acceptatie – meer respect

### Luisteren - de weg naar begrip. Luisteren met Gods oor - de weg naar het hart

*1 Sam 15:6-12*

*Joh 5:26,30*

Luisteren naar mensen, goede vragen stellen helpt om mensen te begrijpen.

Samuël krijgt de opdracht om een koning te zalven. Hij kijkt direct naar het uiterlijk van de mannen die hij ziet. Maar God spreekt tegen Samuël dat hij verkeerd kijkt. God kijkt vooral naar het hart. Jezus zegt hetzelfde. Hij doet alles door te luisteren naar zijn Vader.





In relaties met anderen is het dus goed om de ander te begrijpen. Dat zal een dieper vertrouwen geven.

God kent ons hart, dus leer ook naar Hem te luisteren.

### Praktisch kijken om meer begrip te krijgen

- Er komt een probleem.
- Neem even afstand van het probleem.
- Kijk eerst wat er gebeurd is en wat er aan de hand is.
- Is het opzettelijk [niet willen\*] of kon de persoon het gewoon niet (onopzettelijk)[niet kunnen]?
- Was de opdracht realistisch?
- Zijn er vervelende persoonlijke omstandigheden die het probleem veroorzaken?
- Zijn er voldoende middelen om het tot een succes te maken?
- Zijn er onduidelijkheden waardoor misverstand kan ontstaan?
- Zijn er angsten/ niet durven?
- Is de persoon onbekwaam?

\*Als men niet wil: eigenwijs, arrogant, niet eens, verzet, andere prioriteit, luiheid, géén zin vanwege conflict?

### De oplossing

Wacht niet te lang, spreek open en eerlijk met elkaar over het probleem.

Spreek concreet over het probleem waar het over gaat.

Bespreek hoe en of het probleem voorkomen kan worden en evalueer of het beter gaat.

### **OPDRACHT:**



*Vul met alle deelnemers de bijlage van deze les in. Bespreek wat je kernangsten zijn. Hierdoor leer je meer over jezelf kennen.*

*Bespreek vraag 4 met elkaar en vind uit wat de kernangsten van de ander zijn. Hierdoor leer je beter wie de ander is en hoe je elkaar kunt helpen anders te reageren.*