



Verdrinken of overleven

Vooraf

We hebben allemaal wel eens te maken met onmogelijke mensen. Ze zijn er in diverse soorten en maten, maar hebben één overeenkomst: ze maken het leven onnodig zwaar en zuigen alle energie uit je weg. Soms zou je je willen terugtrekken en niets meer met hen te maken willen hebben. (Zie ook: *Handen en Voeten, bijlage 7*).

Toch is er een andere weg, want je kunt ook leren omgaan met de moeilijke mensen in je leven. Dr. Less Parrott, professor in de psychologie, schreef hierover een voluit bijbels en uitermate praktisch boek: *Moeilijke mensen - Hoe ga je daarmee om?*

Dr. Parrott geeft in zijn boek voorbeelden en karaktertrekken van maar liefst *vijftien* verschillende types moeilijke mensen. In elk hoofdstuk geeft hij een test die je kan helpen te bepalen of je te maken hebt met een van deze types. Daarnaast geeft hij praktische aanwijzingen hoe je met elk van deze types op een verstandige manier zou kunnen omgaan. Bovendien houdt hij de lezer een confronterende en onthullende spiegel voor: In hoeverre herken jij jezelf in de karaktertrekken van de mens die in deze hoofdstukken geschetst wordt.

De bedoeling van het boek omschrijft hij als volgt: "*Dit is niet een boek over het veranderen van anderen, maar meer een boek over het veranderen van jezelf.*" (pag. 14)

Omdat we in het bezoekwerk verschillende types mensen tegenkomen leek het mij handig om in deze toerustingssyllabus een korte samenvatting van zijn boek te geven. Wie zich verder wil verdiepen in één of meerdere types moeilijke mensen moet het boek zelf ter hand nemen.

Relaties

Moeilijke, soms zelfs onmogelijke mensen ontmoeten we in onze familie, in onze buurt, in onze kerkelijke gemeente en op onze werkplek. Je kunt natuurlijk moeilijke mensen uit de weg gaan. Je kunt ook leren om te 'werken' aan een moeilijke relatie. Daniël Defoe schrijft in zijn boek over Robinson Crusoë: "*Hoewel ik de bemanning niet mag, zal ik het schip toch niet tot zinken brengen. Als het erop aankomt, zal ik bij een storm mijn best doen om het schip te redden. We zitten immers allemaal in hetzelfde schuitje en moeten samen **verdrinken** of zien te **overleven**.*" (pag. 7)

Hoe kunnen we ons hoofd koel houden, voor onze eigen mening uitkomen en positieve resultaten bereiken, als we te maken hebben met energieverblindende relaties en oog in oog staan met 'onmogelijke' mensen? (pag. 8)

In de meeste gevallen kunnen moeizame relaties veel beter worden dan je denkt. Zoals de Schrift zegt: "*Stel, voorzover het in uw macht ligt, alles in het werk om met alle mensen in vrede te leven.*" (Rom. 12:18)

Je investering in het verbeteren van een moeilijke relatie wordt meestal beloond met nieuwe vitaliteit en persoonlijke kracht. Andere 'beloningen' zijn: minder zorgen, een heldere geest, een positievere uitstraling, toegenomen daadkracht en een betere gezondheid. Je zult op z'n minst ervaren dat het verbeteren van relaties het leven aangenamer maakt. (pag. 10)

Het is goed de volgende vuistregel te onthouden: *Het probleem dat je ervaart met onmogelijke mensen wordt veroorzaakt door je **relatie** met die persoon en niet door de persoon zelf.* (pag. 12)

Moeilijke mensen

Hieronder een korte schets van de vijftien personen die je het meeste verdriet kunnen bezorgen (blz. 13-14):

- **De Muggenzifter** - klaagt voortdurend en geeft ongevraagd advies.
- **De Martelaar** - het eeuwige slachtoffer, vervuld van zelfmedelijden.
- **De Domper** - pessimistisch en altijd negatief.
- **De Stoomwals** - uitermate ongevoelig voor anderen.

- **De Roddelaar** - verspreidt geruchten en laat geheimen uitlekken.
- **De Octopus** - niet in staat iets of iemand los te laten.
- **De Gluiperd** - onbedwingbaar dubbelhartig.
- **De IJspiegel** - vermijdt betrokkenheid en contact.
- **De Afgunstige** - ziet scheel van afgunst.
- **De Vulkaan** - laat de druk oplopen en staat op uitbarsten.
- **De Spons** - eist voortdurend, maar geeft niets terug.
- **De Streber** - zit altijd te vergelijken, kan niet tegen z'n verlies.
- **Het Werkpaard** - altijd vol ambitie, maar nooit tevreden.
- **De Flirt** - maakt overduidelijke, soms onbeschaamde toespelingen.
- **De Kameleon** - wil iedereen naar de zin maken en vermijdt conflicten.

De Muggenzifter

Muggenzifters zien altijd wel een wolk aan een heldere hemel. Jij denkt dat alles op rolletjes loopt, maar zij weten altijd wel een fout aan te wijzen. Ze geloven dat ze met hun kritiek anderen kunnen helpen.

Deze ingebouwde **negatieve detector** is hét kenmerk van Muggenzifters. Maar ze hebben nog andere kenmerken. Ze zijn: **perfectionistisch, gedreven, bazig, veroordelend, hongerig naar macht, arrogant, vermoeiend, eigenwijs.**

Het is moeilijk om objectief te blijven tegenover Muggenzifters. Soms zijn ze net als naalden in een ballonnenfabriek. Maar sommige critici kunnen ook waardevolle adviezen geven. Het is de kunst om de ene van de andere te leren onderscheiden.

Hoe nu om te gaan met de Muggenzifter:

- *Stop je oren niet toe.*

- *Neem niet alle kritiek zonder meer over.*
- *Scherm je zwakke plekken af.*
- *Probeer te relativieren.*
- *Pas op voor indirecte kritiek (klagen via anderen).*
- *Ken God als je grootste 'Muggenzifter' en aanvaardt zijn genade. (Ps. 139: 1, 2 en 4) (blz. 17-32)*

De Martelaar

Martelaren laten zich door de kleinste moeilijkheden uit het veld slaan en doen weinig moeite er weer bovenop te komen. Ze blijven **verslagen** liggen als bloemen die geknakt zijn door een sterke wind. Vaak weigeren ze de hulp die hen wordt aangeboden en zakker ze steeds dieper weg.

Wat zijn de algemene kenmerken van Martelaars?
Ze zijn **verslagen, passief, hulpeloos, irrationeel, somber, zwaartillend, vol schuldgevoelens.**

Martelaren vinden het vernederend om iets van anderen aan te nemen. Ze zijn bang om hun controle over de dingen te verliezen en hebben te kampen met de angst om afgewezen te worden.

Hoe om te gaan met de Martelaar:

- *Verwacht geen grote veranderingen.*
- *Maak Martelaars aan het lachen.*
- *Onthoud je van goede raad.*
- *Probeer het probleem te achterhalen.*
- *Laat je geen schuldgevoel aanpraten.*
- *Maak onderscheid tussen zelfmedelijden en depressiviteit*
- *Zorg dat je niet zelf opbrandt. (blz. 33-47)*

De Domper

Dompers staan ongelovig en een beetje geringschattend tegenover de mogelijkheid dat iets goed kan uitpakken. Deskundige Dompers kunnen elke feestballon kapot prikken.

De **negatieve aard** van Dompers is samengesteld uit verschillende specifieke kenmerken. Dompers zijn: **cynisch, pessimistisch, laatlund, ontmoedigend, vitterig, zwaarmoedig, star, afwijzend, besmettelijk.**

Sommige mensen gebruiken pessimisme als een manier om zich te beschermen. Zou de kern van het probleem van Dompers kunnen zijn dat ze weinig zelfrespect hebben?

Hoe om te gaan met Dompers?

- *Zorg ervoor dat je niet besmet raakt.*
- *Maak onderscheid tussen kritisch denken en negativisme.*
- *Zorg dat je een (optimistisch) antwoord klaar hebt.*
- *Ga irrationele gedachten tegen.*
- *Blijf volhouden.*
- *Bezorg de Domper een lachbui.*
- *Laat je stemming niet bepalen door Dompers.*
- *Weet waar je hulp moet zoeken (en waar niet).*
- *Dwing geen veranderingen af.* (blz. 49-64)

De Stoomwals

Stoomwalsen zijn niet bang om problemen te veroorzaken. Ze deinzen evenmin terug voor een beetje vuurwerk. Als je niet aan hun wensen tegemoet komt, berg je dan maar. Hun lijfspreuk is: 'Op mijn manier, desnoods met geweld!'

Wat hun positie of motief ook is, de meeste Stoomwalsen hebben de volgende eigenschappen gemeen. Ze zijn: **arrogant, onafhankelijk, beschuldigend, laatlund, berekenend, niets ontziend, opschepperig, koppig en grof.**

Je kunt er zeker van zijn dat de meeste Stoomwalsen een onbewuste emotionele verwonding hebben opgelopen die nooit is genezen. Het resultaat is een dikke laag beschermende isolatie die alle emoties verstikt. Stoomwalsen beschermen zich tegen eventuele pijn door heel direct te zijn en soms verbaal geweld te gebruiken. Het hoort bij hun persoonlijkheid om kwetsbare relaties met anderen en risico's te vermijden.

Hoe nu om te gaan met Stoomwalsen?

- *Erken de moeilijkheid.*
- *Probeer de goede kanten van de Stoomwals te ontdekken.*
- *Vermijd een krachtmeting.*
- *Bevestig wanneer je kunt.*
- *Stel eventuele alternatieven voor.*
- *Stel je grenzen.*
- *Laat niet over je heen lopen.*
- *Wanneer je verliest (en dat zal gebeuren), doe het dan op waardige wijze.*
- *Probeer een ingang te vinden.* (blz. 65-77)

De Roddelaar

Al sinds de mens begon te spreken, wordt de aarde geteisterd door Roddelaars. De apostel Paulus waarschuwt voor de vernietigende kracht van roddel (1 Tim. 5:13). Het lijkt geen twijfel dat roddel slecht is, maar hij is nog nooit zo populair geweest als nu.

Roddelaars zijn mensen die genieten van de laatste plaatselijke nieuwtjes, onmogelijk een geheim kunnen bewaren en zich erop toeleggen ons het leven moeilijk te maken.

Ze hebben de volgende duidelijke kenmerken. Ze zijn: **praatziek, pseudo-geheimzinnig, negatief, opdringerig, leugenachtig, boosaardig, oppervlakkig en vol eigendunk.**

Roddelaars gebruiken roddel als een manier om geaccepteerd te worden. Ze houden van sappig nieuws, want het zorgt ervoor dat hun eigen leven veel normaler lijkt. Sommige Roddelaars verklappen geheimen om macht te verkrijgen.

Hoe nu om te gaan met Roddelaars?

- *Blijf niet zomaar zitten, zeg iets!*
- *Uit geen beschuldigingen.*
- *Zorg dat je een noodoplossing hebt.*
- *Snijd Roddelaars de pas af.*

- *Zoek de positieve kant van roddel.*
- *Weet aan wie je je geheimen kunt vertellen.*
- *Zoek je troost bij God.* (blz. 79- 96)

De Octopus

Ben je ooit gestrikt om iets te doen wat je niet wilde? Heb je ooit het gevoel gehad dat er weinig rekening werd gehouden met jouw voorkeur? Als dat zo is, herken je de frustratie die aangeeft dat je te maken hebt gehad met een Octopus.

Octopussen zijn mensen die het voor het zeggen hebben - of dat wanhopig proberen.

Ze hebben de volgende gemeenschappelijke kenmerken. Ze zijn: **aanstootgevend, vasthoudend, controlerend, geobsedeerd, perfectionistisch, kritisch, prikkelbaar, dwingend en onbuigzaam.**

Octopussen zijn bang om de controle te verliezen. Ze houden zich aan strakke schema's, met als gevolg dat ze niet van het leven kunnen genieten en frustraties opwekken bij de mensen om hen heen. Hun gedrag vloeit voort uit een gevoel van extreme kwetsbaarheid en een negatief zelfbeeld.

Hoe nu om te gaan met Octopussen?

- *Vat het niet persoonlijk op.*
- *Werk mee aan de controle.*
- *Maak duidelijk waar het om gaat.*
- *Overlaad Octopussen met informatie.*
- *Schrijf je ideeën op.*
- *Onderhandel over je positie.*
- *Zie positieve dingen niet over het hoofd.*
- *Streel het ego van de Octopus.*
- *Weet wanneer het tijd is om weg te gaan.* (blz. 97-111)

De Gluiperd

De Gluiperd is net een sluipmoordenaar die erop uit is om je te vernietigen. Hij besluipt je stilletjes van achteren, terwijl hij in je gezicht net doet alsof hij het helemaal met je eens is.

Gluiperigheid is niets nieuws. In de tijd van de Bijbel heeft David de pijn van het verraad gevoeld (Ps. 55:13-15, 21-22). In het Nieuwe Testament lezen we hoe Christus vele malen met verraad te maken kreeg (Petrus en Judas).

Het 'mes' dat Gluiperds gebruiken kan de vorm aannemen van kwaadsprekerij, leugenachtigheid, het stelen van ideeën, het ondermijnen van vergaderingen, of welk ander bedrieglijk instrument dan ook in hun kraam te pas komt.

Hun karaktertrekken zijn vrij algemeen. Ze zijn meestal: **rancuneus, wraakgierig, onbetrouwbaar, samenzweerderig, vervuld van boosheid en passief-agressief.**

Het lijkt soms wel alsof Gluiperds met hun gemene gedrag gewoon op hun eigen voordeel uit zijn. Het onderliggende probleem van veel Gluiperds is een gebrek aan zelfvertrouwen. Sommige Gluiperds worden gedreven door een gevoel van machteloosheid. Ze verbergen onderdrukte gevoelens van ontoereikendheid en onrechtvaardigheid.

Hoe nu om te gaan met Gluiperds?

- *Dek jezelf in de rug.*
- *Lokaliseer ze en rook ze uit.*
- *Kom op voor medeslachtoffers.*
- *Gebruik de macht van de pen.*
- *Vorm een netwerk.*
- *Zoek een vertrouwenspersoon.*
- *Neem geen wraak.*

(blz. 113-124)

De IJspegel

Of ze dat nu altijd geweest zijn of plotseling worden - IJspegels zorgen ervoor dat je het ijskoud krijgt. Helaas

kunnen we vaak maar weinig doen om IJspiegels te veranderen, maar we kunnen van alles doen om te voorkomen dat we het ijskoud krijgen van deze moeilijke mensen. Ebenezer Scrooge (uit: Dickens' Christmas Carol) is het toonbeeld van een IJspiegel.

De belangrijkste kenmerken van IJspiegels zijn: **onpersoonlijk, onverschillig, gesloten, ondoorgroendelijk, zwijgzaam, ongevoelig, niet mededeelzaam en afwijzend.**

Om allerlei redenen hebben IJspiegels zich teruggetrokken uit hun sociale omgeving en zeggen: "Blijf van me af!" Hun gedrag is eigenlijk heel paradoxaal, want IJspiegels wijzen mensen vaak af op het moment dat ze hun troost en steun het hardst nodig hebben. Achter hun afwijzende houding gaat een gevoel van zelfmedelijden en zelfs schaamte schuil. Oppervlakkig gezien kunnen IJspiegels tevreden lijken, maar die kalme buitenkant is erg misleidend. Achter hun façade van tevredenheid gaan vaak diepe wonden schuil. Het probleem is in feite dat IJspiegels kwetsbaarheid als zwakheid beschouwen.

Hoe nu om te gaan met IJspiegels?

- *Onderzoek de oorzaak van afstandelijkheid.*
- *Probeer te komen tot een gesprek van hart tot hart.*
- *Maak de balans op en betreur het verlies.*
- *Vat de verkilling niet op als een afwijzing.*
- *Praat met een gezamenlijke vriend voor wie je respect hebt.*
- *Blijf weg uit de ijzige kou.*
- *Leer van de pijn.* (blz. 125-137)

De Afgunstige

Ieder mens van elke leeftijd weet hoe het is om jaloers te zijn op vrienden, familieleden, collega's of zelfs absolute onbekenden. In tegenstelling tot jaloezie is afgunst geen onschuldige emotie. Afgunst is agressief. Ze is erop gericht om iets wat je graag wilt hebben, af te nemen van de persoon die het heeft. Afgunst is niet alleen het verlangen naar iets dat de ander heeft; het is ook de wens dat de

ander het *niet* meer heeft. De termen jaloezie en afgunst worden uiteraard vaak door elkaar gebruikt, maar in wezen gaat het om twee verschillende dingen!

De Afgunstige kan vrijwel overal opduiken. Als dat gebeurt, kun je hem meestal herkennen aan de volgende algemene eigenschappen: **kwetsend, vol boosheid, rivaliserend, lijdend, hebzuchtig, vitterig en vol zelfmedelijden.**

Bij veel mensen is het zaad van de afgunst al gezaaid in hun vroege jeugd. Mensen zijn vaak afgunstig op dingen in hun nabijheid, niet op dingen die ver van hun bed zijn. Het eigenaardige is, dat de meeste Afgunstigen niet afgunstig willen zijn. De psychologische strijd die Afgunstigen voeren vloeit voort uit een gevoel van leegte, een gevoel dat het leven aan hen voorbij gaat.

Hoe nu om te gaan met Afgunstigen?

- *Overspoel de mensen die je benijden met gebed (Matt. 5:43-44).*
- *Vat een aanval van afgunst niet persoonlijk op.*
- *Zoek een veilige gemeenschap.*
- *Wijs Afgunstigen op hun succes.*
- *Aanvaard het feit dat een beetje afgunst de prijs is die je voor succes betaalt.*
- *Wees bijzonder voorzichtig als je een 'jong ding' bent.*
- *Pas op dat je niet gepakt wordt.* (blz. 139-152)

De Vulkaan

Mensen zijn geschapen met het vermogen om flink boos te kunnen worden. Dat lijdt geen twijfel. Maar bij sommige mensen met een opvliegend karakter blijft het niet bij een menselijke emotie. Zij hebben een vast patroon ontwikkeld van oncontroleerbare woede die onverwachts kan losbarsten. Dat is het geval bij Vulkanen, mensen die de druk zo hoog laten oplopen dat ze op springen staan.

Als ze een driftbui hebben, gooien Vulkanen met stoelen, smijten ze borden kapot of rijden ze een deuk in hun auto, allemaal in een vergeefse poging om hun woede te koelen.

Menselijke Vulkanen zijn: **instabiel, cynisch, vitterig, wantrouwig, grof, wraakgierig, egoïstisch en beschuldigend.**

Waarom staan Vulkanen zo snel op hun achterste benen? Sommige Vulkanen gebruiken hun woede om zich te beschermen tegen mogelijk pijnlijke relaties. Het voorbeeld dat zij van een of beide ouders hebben gekregen is bepalend voor hun gedrag. De meest duidelijke aanwijsbare oorzaak voor hun chronische woedeuitbarstingen is misschien wel het cynische wantrouwen dat Vulkanen koesteren tegen anderen.

Hoe nu om te gaan met Vulkanen?

- *Stop je eigen woede niet weg.*
- *Zorg ervoor dat je geen zondebok wordt.*
- *Pas op voor besmetting.*
- *Geef God de ruimte.*
- *Zie af van je recht om terug te slaan.*
- *Trek niet ten strijde zonder dat je weet waar het om gaat.*
- *Waardeer de inbreng van Vulkanen.* (blz. 153-166)

De Spons

Ken je mensen die altijd hulp nodig hebben? Ken je mensen die meer aandacht van je vragen dan je terugkrijgt? Dan weet je hoe moeilijk het is om om te gaan met Sponzen, mensen die je kunnen uitputten, leegzuigen en al je energie verbruiken.

Hoewel Sponzen - net als in de natuur - hun eigen unieke kenmerken vertonen, hebben de meesten van hen een aantal eigenschappen gemeen. Sponzen zijn: **plakkerig, verstikkend, hulpbehoevend, wekken schuldgevoelens op, zijn angstig, egocentrisch, benauwend en crisisgericht.**

Sponzen hebben een verschrikkelijk negatief zelfbeeld. Ze hebben bovendien niet genoeg zelfrespect om op hun eigen benen te staan en proberen daarom op die van jou te staan.

Hoe nu om te gaan met Sponzen?

- *Onderzoek je verlangen om te helpen.*
- *Bid om onderscheidingsvermogen en beperk je tot de meest noodzakelijke en effectieve hulp.*
- *Schat de crisis niet te zwaar in.*
- *Accepteer de bodemloze put van behoeften.*
- *Zeg nee zonder je schuldig te voelen.*
- *Verander sympathie in empathie.*
- *Trek duidelijke grenzen.*
- *Ga indien nodig de confrontatie aan.* (blz. 167- 180)

De Streber

Strebers weten niet waar ze op moeten houden. Vrijwel elke activiteit wordt door hen veranderd in een wedstrijd. Ze zien overal een mogelijkheid in om je te overtreffen. Zelfs als je je daarvan bewust bent, zul je telkens weer in de val trappen en betrokken raken bij een nutteloos spel waarin je wedijvert om het wedijveren zelf. En je zult bijna altijd het gevoel hebben dat jij de verliezer bent.

Strebers zijn over het algemeen mensen die verteerd worden door wedijver. Ze zijn: **ambitieuw, afgunstig, vasthoudend, individualistisch, legalistisch, praalziek, strategisch, intimiderend en streng.**

Strebers gaan met anderen in competitie om hun gevoel van eigenwaarde te vergroten. Deze competitieve mentaliteit kan over het algemeen worden teruggevoerd op diepgewortelde gevoelens van onzekerheid. Strebers meten hun prestaties niet af aan hun persoonlijke bekwaamheid, maar aan de bekwaamheid van anderen.

Hoe nu om te gaan met Strebers?

- *Verlies de motivatie van de Streber niet uit het oog.*
- *Ontkracht de grootste mythe over competitie: 'competitie leidt tot betere prestaties'.*
- *Ga na in hoeverre je kunt samenwerken.*
- *Speel het spel niet mee.*
- *Streef je eigen doelen na.*
- *Pas op voor afgunst.*

- *Waardeer de sterke kanten van de Streber.*
(blz. 181- 196)

Het Werkpaard

Werkpaarden zijn verslaafd. Werk is voor hen als een verdovend middel. Ze kunnen er niet buiten.

Hoe zien Werkpaarden eruit? Ze zijn: **onvermoeibaar, gedreven, zelfvoldaan, ontevreden, ongeduldig, perfectionistisch, rusteloos en intimiderend.**

Werkpaarden hebben te kampen met een gevoel van minderwaardigheid. Als gevolg van dit gebrekkige gevoel van eigenwaarde geloven Werkpaarden dat wie ze 'zijn' hetzelfde is als wat ze 'doen'. Hoeveel succes ze ook voor het oog mogen hebben, van binnen voelen Werkpaarden zich leeg. Voor de meeste mensen is werk een middel tot een doel, maar voor Werkpaarden is het een doel in zichzelf.

Hoe nu om te gaan met Werkpaarden?

- *Probeer Werkpaarden bij te houden. Lukt het niet, doe dan een stapje terug.*
- *Denk eraan dat het niet erg is om menselijk te zijn en (daarom) fouten te maken.*
- *Blijf plezier hebben - ook al hebben Werkpaarden dat niet.*
- *Luister met een derde oor: reflecterend.*
- *Geef de gave van genade: Christus is gekomen voor mensen die het zelf niet kunnen redden.*
- *Maak het doel duidelijk: Werkpaarden verliezen vaak hun bestemming uit het oog.*
- *Vestig de aandacht op het gezin.*
- *Neem je eigen droom onder de loep.*
- *Neem een dankbare houding aan.*
- *Bouw een vangnet.*
- *Houd de hoop levend.* (blz. 197-216)

De Flirt

Het flirten, het speelse, kokette gedrag dat normaal gesproken het begin is van een liefdesrelatie, kan in andere situaties ronduit verontrustend zijn. Flirten glimlachen te veel en komen te dichtbij. Ze overschrijden de grenzen en weten niet wanneer ze zich terug moeten trekken. Ze beschouwen mensen van het andere geslacht als trofeeën. Of het nu gaat om een man of een vrouw, de energieverblindende relatie met een Flirt is geladen met dubbelzinnige toespelingen die vaak verkeerd worden uitgelegd.

Flirten hebben verschillende eigenschappen gemeen. Ze zijn: **sluw, ijdel, op zoek naar aandacht, eenzaam, verleidelijk, op macht belust en opportunistisch.**

In de meeste gevallen is het niet de bedoeling van de Flirt om mensen lastig te vallen.

Hoe nu om te gaan met een Flirt?

- *Besef dat flirten niet zo onschuldig is.*
- *Zoek de schuld niet bij jezelf.*
- *Laat je niet in de hoek drijven.*
- *Laat openlijk zien dat je van je partner houdt.*
- *Weiger slachtoffer te worden.*
- *Zorg dat je een antwoord klaar hebt: bespreek wat er (zojuist) gebeurd is.*
- *Zoek een goede vriend die je emotioneel kan steunen.*
- *Weet wat ongewenste intimiteiten zijn. (blz. 217- 230)*

De Kameleon

Van alle energieverblindende relaties die in dit boek beschreven worden, is de Kameleon een van de bedrieglijkste. Waarom? Omdat het op het eerste gezicht lijkt alsof deze relatie helemaal geen onderhoud vergt. Kameleons maken geen ruzie. Ze zijn gemakkelijk in de omgang. Maar achter hun meegaande houding gaat een ingewikkeld net van verwrongen indrukken en onverzadigbare verlangens schuil. Kameleons blijken juist ontzettend veel aandacht nodig te hebben.

Kameleons zijn: **supermeegaand, onbetrouwbaar, uiterst afhankelijk, volgzaam, onzeker, schuldbewust, kortzichtig en oppervlakkig.**

De identiteit van Kameleons is gebaseerd op de behoefte om het anderen naar de zin te maken. Uiteindelijk vloeit hun hoffelijke gedrag niet voort uit goede bedoelingen, maar uit angst om afgewezen te worden.

Hoe nu om te gaan met Kameleons?

- *Toon persoonlijke belangstelling.*
- *Vergroot hun zelfvertrouwen door een kleine bevestiging.*
- *Wek geen schuldgevoelens op.*
- *Help hen realistische toezeggingen te doen.*
- *Vraag om oprechtheid.*
- *Bereid je voor op een explosie.* (blz. 231- 242)

Het beste maken van elke relatie

Om met moeilijke mensen te kunnen omgaan moeten we niet alleen dingen doen. We moeten een ander mens *zijn*. Als wij zelfs het beste willen maken van onze lastige, irritante en moeilijke relaties, is dat omdat we proberen beter te zijn dan we zijn - omdat we ernaar streven te zijn zoals God wil dat we zijn. Jezus stelt daarover in de Bergrede een scherpe vraag: *"Is het een verdienste als je liefhebt wie jou liefheeft? ... En als jullie alleen je broeders en zusters vriendelijk bejegenen, wat voor uitzonderlijks doe je dan? Doen de heidenen niet net zo? Wees dus volmaakt, zoals jullie hemelse Vader volmaakt is."* (Matt. 5:46-48)

Beter zijn dan we zijn betekent dat we de hoogste weg moeten kiezen, dat we ervoor moeten kiezen om zelfs onmogelijke mensen lief te hebben. Beter zijn dan we zijn betekent dat we ervoor moeten kiezen om meer op Christus te lijken in ons *geduld*, ons *medeleven*, onze *eerlijkheid*, onze *bereidheid om de genade door te geven*, onze *bereidheid om te vergeven*. (blz. 244)

Sta Christus toe vier deugden in je te laten groeien:

Nederigheid, vastberadenheid, aanvaarding en hoop.

Als je eenmaal *nederig* hebt toegegeven dat je zelf ook een moeilijk mens bent, als je eenmaal *vastbesloten* bent om iets te maken van je relaties, en als je andere moeilijke mensen hebt leren *aanvaarden* dan mag je *hoop* koesteren dat je jezelf en je relaties kunt verbeteren.

Laat een moeilijke relatie het proces naar een heilig leven niet verstoren. Maak het beste van elke relatie door nederigheid, vastberadenheid, aanvaarding en hoop.
(blz. 251)

Vergeet niet: *moeilijke mensen hebben jou nodig!*
(blz. 252)

Literatuur

Les Parrott, *Moeilijke mensen - Hoe ga je daarmee om?*