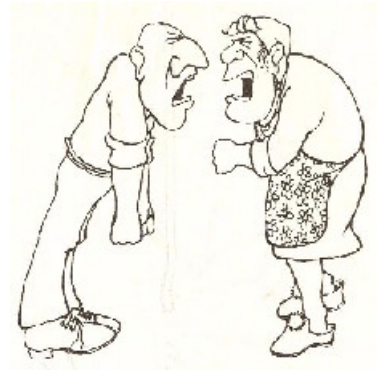


## Negeren of trotseren



### Vooraf

Gezien de omvang van dit onderwerp zullen we ons hier moeten beperken tot enkele hoofdlijnen. In het vervolg van deze syllabus kunnen verschillende aspecten nog nader worden toegelicht. De bedoeling van deze schets is slechts om een handreiking te geven bij het herkennen van relatieproblemen.

### Voorbeelden uit de Bijbel

Sinds de zondeval van de mens in de hof van Eden (Genesis 3) zijn relatieproblemen onvermijdelijk. De zonde van Adam en Eva heeft niet alleen invloed op hun eigen relatie en hun gezin.

In Genesis 19 lezen we bijvoorbeeld hoe in het gezin van Lot de onderlinge relaties flink verstoord zijn. Het 'botert' niet tussen Lot en zijn vrouw en tussen Lot en zijn beide dochters. Uiteindelijk verliest Lot zijn vrouw en plegen zijn dochters incest met hun vader.

Het voortrekken van één van de zonen boven de andere kinderen zorgt in de gezinnen van Abraham en Isaäk en Jacob voor de nodige spanningen en problemen (Genesis 21, 27 en 37).

Eli, de hogepriester, is geen voorbeeldige vader. Zijn falend vaderschap is oorzaak van problemen in zijn eigen gezin en in het heiligdom van Silo (1 Samuël 3).

Er zouden meer bijbelse voorbeelden genoemd kunnen worden. Alle voorbeelden laten ons zien hoe onopgeloste problemen leiden tot een breuk in relaties. Met alle gevolgen van dien.

Gelukkig laat de Bijbel ons ook zien hoe de Here Jezus met relatieproblemen omgaat. Hij gaat er niet omheen,

maar zoekt naar oorzaken. Treffend voorbeeld is het gesprek met de vrouw uit Samaria (Johannes 4 vers 1-42). Ze is vijf keer getrouwd geweest en met de man waarmee ze nu leeft lijkt ze ook niet gelukkig te zijn. Jezus laat zien dat Hij haar leven kent en wijst haar op haar dieperliggende (geestelijke) nood.

## Relaties onder druk

**S**panningen in een relatie zijn meestal ongewenst, maar onvermijdelijk en nodig om op elkaar te leren afstemmen. Relaties kunnen onder druk komen te staan door verschillende factoren:

- **Afstemmingsproblemen:** beide partners brengen in een relatie hun eigen ontwikkeling, normen en waarden, gewoonten en eigenaardigheden mee. Wanneer deze niet op elkaar worden afgestemd wordt het touwtrekken wie zijn zin krijgt.
- **Tegenvallende verwachtingen:** karaktertrekken van de ander kunnen uitgroeien tot onoverkomelijke barrières. Je dacht misschien dat je de ander wel zou kunnen veranderen. Nu weet je wel beter: het lukt je niet.
- **Interne crises** als gevolg van pesten, incest, affectieve verwaarlozing, stagnerende rouw, of 'oud zeer' kunnen een relatie onder spanning zetten.
- **Externe crises** als verlies van een kind (eenderde van de huwelijken strandt na het overlijden van een kind), verlies van werk of gezondheid.
- **Ontwikkelingscrisis:** bij elke overgang naar een andere levensfase verandert je relatie. De komst van kinderen test de kwaliteit van je relatie en de sterkte van je liefdesband. Maar ook het 'lege nest' kan je relatie onder druk zetten. Na al die jaren kom je elkaar weer tegen.
- **Verschillen** tussen man en vrouw: in geaardheid, emotionele behoeften, uitingen van liefde, verwachtingen en gevoelens.

## Herkennen van problemen

**H**eel wat relatieproblemen komen voort uit onopgeloste conflicten. Ze kunnen leiden tot een breuk in je gezin. Nu kun je problemen 'negeren' zonder ze op te lossen in de hoop dat ze uiteindelijk vanzelf zullen verdwijnen - denk aan de struisvogel, die bij gevaar zijn kop in het zand

steekt. Je zult echter pijnlijk tot de ontdekking komen, dat als je je problemen niet aanpakt ze alleen maar erger zullen worden en dat ze zichtbaar worden binnen en buiten je gezin. Je kunt problemen ook 'trotseren', door ze aan te pakken en ze - met hulp van anderen - proberen te overwinnen.

**R**elatieproblemen openbaren zich op verschillende manieren:

- gebrek aan vertrouwen (op anderen en God);
- verminderd wederzijds respect;
- afnemende openheid tegenover elkaar;
- ontbreken van tijd voor en met het gezin;
- ruzies;
- afwijken van (christelijke) normen en waarden.

## Ongezonde reacties

**D**e gezondheid van een relatie wordt niet zozeer bepaald door het *vermijden* van conflicten alswel door het *oplossen* ervan. Iedereen zal verschillend reageren op conflicten: passief, actief, assertief of agressief. Van belang is echter *hoe* je daarop reageert: pathologisch (met abnormaal gedrag) of therapeutisch (door ze op een gezonde wijze op te lossen).

**P**athologische reacties op onopgeloste conflicten kunnen zich uiten in de vorm van:

- ontkenning;
- overdreven angst;
- razernij of driftaanval;
- lichamelijk geweld;
- sexueel misbruik;
- kindermishandeling;
- alcoholmisbruik;
- eetverslaving;
- emotionele stoornis;
- verwaarlozing van gezinsrelaties;
- ontrouw;
- (echt)scheiding;
- zelfmoord.

## Adviezen

**A**ls je gevraagd wordt om adviezen te geven en je hebt er één, geef dat gerust. Verwacht echter niet dat je advies wordt opgevolgd. Op die manier blijft de verantwoordelijkheid waar ze hoort: bij degene met het probleem. Door spaarzaam met oplossingen te komen, doe je een appèl op het verstand en gevoel van de ander. Daarnaast voorkom je uitputting bij jezelf, omdat je sterk meeleeft en nieuwe oplossingen moet bedenken.

**W**anneer men eerlijk wil zijn tegenover God, tegenover zichzelf en tegenover de ander, wanneer men open wil staan voor Gods wil en wanneer men bereid is veranderingen in een relatie tot stand te brengen, zal men in staat zijn relatieproblemen en -conflicten op te lossen. Daarbij mag men vragen om de hulp van Gods Geest. Gebed om en geloof in goede oplossingen geven daarbij rust en vertrouwen.

**E**en aantal adviezen of handreikingen voor de betrokkenden bij het zoeken naar goede oplossingen zouden kunnen zijn:

- erken dat er een probleem is;
- evalueer de ontstane situatie;
- respecteer de ander;
- laat je wrok varen;
- benader het probleem positief;
- pak problemen één voor één aan;
- train jezelf in positieve eigenschappen;
- bevorder de onderlinge communicatie;
- begin - zo nodig - opnieuw in je relatie.

## Valkuil en vuistregel

**H**et is een kunst om als wijkteamlid geen partij te kiezen ondanks alles wat je hoort en ziet als je in gesprek bent. Je kunt partijdig worden op grond van herkenning of vanuit emotionele betrokkenheid. Wees je daarvan bewust en benoem dat tactvol. Bedenk dat iemand-in-problemen er (bewust of onbewust) op uit is om je tot bondgenoot te maken. Wanneer je partij kiest voor de één, ben je de ander kwijt. Soms kan het niet anders. In dat geval kun je de hulp inroepen van een mede-wijkteamlid dat (emotioneel) beschikbaar is voor de ander.

**K**om niet te snel met pasklare oplossingen; laat de ander(-en) zelf oplossingen bedenken. Het is belangrijk je eigen grenzen in de gaten te houden in wat je wel en niet kunt. Bemiddelen in relatieproblemen is 'specialistenwerk'. Daarom is het verstandig om gemeenteleden zo snel mogelijk door te verwijzen naar een (christelijke) hulpverleningsinstelling. Zeker als je ziet aankomen dat een tijdsinvestering van je gevraagd wordt die je niet kunt waarmaken en/of als je merkt dat je met gezond verstand en gevoel niet verder komt.

**H**oudt contact, ook wanneer iemand doorverwezen is; professionele hulp stopt een keer; het is goed als gemeente betrokken te blijven.

## Literatuur

Janny E. Smit, *Huwelijk - Opdat zij een(s) zijn* (in: Infomap ambtsdragers - uitgave GVI, steunpunt gemeenteopbouw)

Emanuel Vivian John, *Thuis (niet) best*

Prof. Dr. W.H. Velema, *Bouwen aan je huwelijk*

D. Koole en dr. W.H. Velema, *Pastorale hulp bij spanningen in gezinssituaties en samenlevingssituaties*, in: *Verricht uw dienst ten volle - De ouderling in de praktijk*