

OPDRACHT

- *Bid.* Aan het begin en als kring aan het eind.
- *Bespreek.* Wat is bitterheid en waarom worden mensen verbitterd?
- *Onderricht.* Hoe om goed te reageren op onrecht en om te gaan met beproevingen.
- *Deel de studie uit.* Bij punt B.

LEIDRAAD VOOR DE KRINGLEIDER

Hoe leer je om mensen die je kwaad gedaan hebben te vergeven?

A. BITTERHEID EN DE OORZAKEN

1. Wat is bitterheid?

Bitterheid is het resultaat van pijnlijke of gekwetste gevoelens die nog niet genezen zijn. Het zijn gevoelens van boosheid en minachting voor onrecht dat je is aangedaan of waarvan je denkt of vindt dat het je aangedaan is. Bitterheid is een houding van je hart, die zegt: “Ik wil niet vergeven” of een toestand waarin je niet kunt vergeven. Bitterheid teistert je gedachten en gevoelens voortdurend. Bitterheid vertekent je blik op de wereld en je beoordeling van mensen en dingen om je heen. Bitterheid is een gezwel dat je leven op allerlei vlakken verziekt en verteert: het tast niet alleen je relaties en vriendschappen aan, maar ook je emoties, lichaam en geloof.

2. Waarom worden mensen verbitterd?

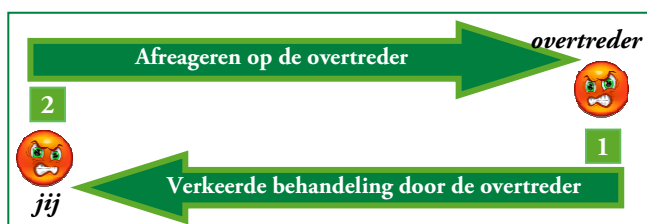
- Wanneer je vertrouwen beschaamd wordt. Een goede vriend(in) die je in vertrouwen genomen hebt, vertelt jouw problemen of gekwetste gevoelens door aan anderen.
- Wanneer je verkeerd beoordeeld wordt. Je doet je best, maar toch slaag je er niet in te voldoen aan de (hoge) verwachtingen en eisen van een ander. Je voelt je niet begrepen.
- Wanneer je teleurgesteld wordt. Een ander persoon voldoet niet aan de (hoge) verwachtingen die jij hebt.
- Wanneer iemand misbruik van je maakt. Misschien heeft een ander jouw rechten geschonden, misbruik gemaakt van je goedheid, je bezittingen en zelfs je lichaam, of je diensten als vanzelfsprekend beschouwd.
- Wanneer je onrecht aangedaan wordt. Misschien vergeet je vriend je; of je baas geeft je geen waardering of promotie; je leraar geeft je geen complimenten voor je schoolwerk, enz.
- Wanneer je opstandig bent. Misschien ben je boos op God omdat Hij je in moeilijke omstandigheden brengt. Misschien zet je een groot vraagteken achter zijn plannen en besluiten.

Hoe moet je nu reageren als je merkt dat je verbitterd bent of raakt? Je kunt op verschillende manieren reageren.

Je kunt je gevoelens afreageren: op jezelf of op anderen. Je kunt schreeuwen, vloeken en een niets vermoedende persoon aanvallen. Je kunt je gevoelens onderdrukken en depressief en ziek worden. Of je kunt jezelf kwaad aandoen door misbruik van drank, drugs of seks, door misdaad of door een gevaarlijke levenswijze, enz.

B. VERKEERDE REACTIE OP ONRECHT: AFREAGEREN IN DE RICHTING VAN DE OVERTREDER

1. Verkeerde reactie: afreageren op de overtreder (de persoon die je onrecht aangedaan heeft)



Als je verkeerd behandeld wordt, bekijk je de situatie automatisch van een *natuurlijk* (menselijk), *horizontaal* gezichtspunt.

Je ziet *alleen* de overtreder die je met onrecht behandeld heeft. Je voelt je gekwetst, je bent boos, je scheldt hem (haar) uit, je zint op wraak of je wordt zelfs gewelddadig tegen de ander. Je reageert je negatieve gevoelens af op hem (of haar). Je doel is om zelf het onrecht te vergelden en terug te slaan.

In deze reactie kijk je niet naar God en zijn plannen voor en met jou, maar alleen naar ‘de verkeerde behandeling’. De pijnlijke ervaring is allesoverheersend geworden.

2. Wat zijn de gevolgen als je verbitterd bent en afreageert op de overtreder?

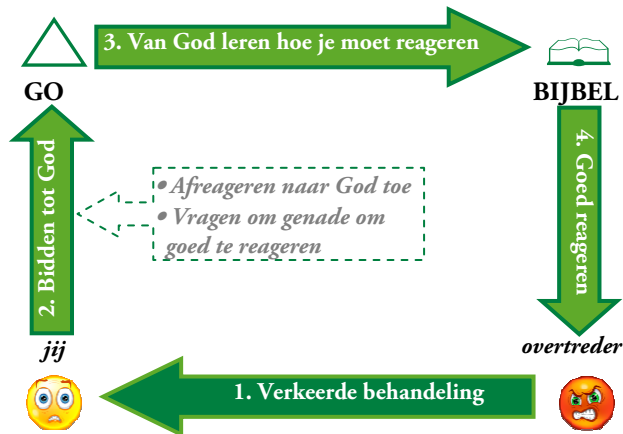
Lees Matteüs 6:15; Hebreëen 12:14-15.

- *Bitterheid tast je relatie met God aan.* Wanneer je Gods genade om de ander te vergeven en lief te hebben afwijst, dan wordt je relatie met God steeds afstandelijker. En je loopt een geweldige kans mis om te groeien in een heilig karakter en een vruchtbare bediening.
- *Bitterheid tast je relatie met andere mensen aan.* Je onttrekt je aan andere mensen, verliest je vrienden, maakt relaties kapot en vereenzaamt. Bitterheid veroorzaakt verwarring en besmet vele andere mensen. Je wordt een onruststoker die de

overtreder in een slecht daglicht wil stellen bij anderen en die anderen voor jouw gezichtspunt wil winnen. Op hun beurt verspreiden deze anderen de roddels en bitterheid weer verder. Bitterheid is vaak de oorzaak van slechte of verbroken relaties en verscheurde gemeenschappen (ook in kerken).

- *Bitterheid tast je relatie met jezelf aan.* Bitterheid werkt als een vergif in je denken, geest en lichaam. Het besmet je hele wezen. Het vertekent je beoordeling van zaken, het bederft je humeur, verscheurt je gevoelens en verhardt je hart. Bitterheid maakt je hard, kritisch, depressief, onvriendelijk, onaantrekkelijk, ongewild en onbemind.

C. GOEDE REACTIE OP ONRECHT: REAGEREN IN DE RICHTING VAN GOD



Als je verkeerd behandeld wordt, bekijk je de situatie doelbewust van een *bovennatuurlijk* (goddelijk), *verticaal* gezichtspunt.

Je kijkt eerst naar God die een bedoeling heeft met deze gebeurtenis, anders zou Hij het niet toegelaten hebben. Je reageert dan naar God toe, in plaats van naar de overtreder. Je stort je hart en gevoelens bij God uit (Psalm 38:1-23; 62:9). Je vraagt God om genade om op de juiste manier te reageren op de persoon die jou verkeerd behandelt.

Dan lees jij in de Bijbel om te ontdekken hoe God wil dat je naar deze persoon moet reageren (Matteüs 18:21-35). Je verwacht je voordeel te trekken uit deze pijnlijke gebeurtenis. Door je te richten op God en zijn doel met je leven wordt de pijnlijke gebeurtenis minder belangrijk en in een zekere zin dragelijker.

Dit helpt je op een zelfbeheerste, verstandige en aangename wijze op de overtreder te reageren.

D. HET VOORBEELD VAN JOZEF

1. (Vertel) Jozef werd verkeerd behandeld

Zijn eigen familie behandelde Jozef verkeerd (Genesis 37:1-36).

Zijn eigen werkgever behandelde Jozef verkeerd (Genesis 39:1-23).

Zijn eigen vrienden behandelden hem verkeerd (Genesis 40:1-23).

2. (Vertel) Jozef lijdt een lange tijd

Hij was 17 toen hij verkocht werd (Genesis 37:2) en 30 toen hij onderkoning werd (Genesis 41:46).

3. Jozefs reactie op deze verkeerde behandelingen

Toen Jozef zich bekendmaakte aan zijn broers (Genesis 42:1-3,8; Genesis 45:1-3) reageerde Jozef doelbewust *verticaal* (plaatje 2) naar God toe door te zeggen dat niet zijn broers, maar God hem vooruit naar Egypte had gezonden om zijn hele familie te redden (Genesis 45:4-11)! Jozef zag Gods hand in deze nare gebeurtenis. Door al deze moeilijke jaren heen had Jozef zijn aandacht niet op zijn moeilijke omstandigheden gericht, maar op God en Gods plan met zijn leven! God leerde hem een overwinnaar over mishandeling te zijn in plaats van een slachtoffer van gekwetste gevoelens en bitterheid. Jozefs moeilijkheden werden Gods mogelijkheden!

4. Jozefs reactie op de overtreeders

Lees Genesis 45:13-15,21-24. Al lang voordat hij zich met zijn broers kon verzoenen, had hij hen vergeven en had hij toegelaten dat God alle bitterheid uit zijn hart weghaalde. En zelfs na zijn vaders dood, toen zijn broers bang waren dat Jozef zich nu zou wreken, stelde hij hen gerust. God had deze gebeurtenis gebruikt om een volk te redden (Genesis 50:15-21). In plaats van bitterheid en vergelding toonde Jozef vergeving en liefde. Zijn gekwetste gevoelens waren al jaren eerder geheeld!

E. HOE JE MET BEPROEVINGEN HOORT OM TE GAAN

- Verzet je niet tegen een mens die je kwaad doet (Matteüs 5:39)
- Heb je vijand lief; doe goed aan mensen die je haten; zegen mensen die je vervloeken en bid voor mensen die je onrechtvaardig behandelen (Lukas 6:27-28)
- Verdraag beproeving (1 Petrus 2:19) want God heeft er een bedoeling mee (Romeinen 8:28)
- Overwin het kwade door goed te doen (Romeinen 12:21)
- En voor zover het in jouw macht ligt, leef in vrede met de overtreder (Romeinen 12:18)