

## Vrijheid van woede

Pastor John Fredericksen

Conflicten horen bij het leven. Het is onvermijdelijk dat we situaties tegenkomen die heftige emoties van woede in ons oproepen. Als dit gebeurt, zijn we niet de enigen. Iedereen ervaart van tijd tot tijd woede. In feite werden veel mensen in de Bijbel boos.

--Weet je nog toen Mozes terugkwam van de berg Sinaï met de tien geboden die door de vinger van God op stenen tafelen waren geschreven? Toen hij de afgoderij en naaktheid van Israël zag, brak hij in woede die tafelen, zie Ex. 32:19:

*"En het geschiedde, als hij aan het leger naderde, en het kalf, en de reien zag, dat de toorn van Mozes ontstak, en dat hij de tafelen uit zijn handen wierp, en dezelve beneden aan den berg verbrak. (SV).*

*"En zodra hij de legerplaats genaderd was en het kalf en de reidansen zag, ontbrandde de toorn van Mozes; hij wierp de tafelen uit zijn hand en ver brijzelde ze aan de voet van de berg. (NBG).*

--Weet je nog toen de ark van God op een kar werd verplaatst en Uzza de ark aanraakte om te voorkomen dat deze zou vallen, zie 2 Sam. 6:6?

*"Als zij nu kwamen tot aan Nachons dorsvloer, zo strekte Uza zijn hand uit aan de ark Gods, en hield ze, want de runderen struikelden. (SV).*

*"Maar toen zij bij de dorsvloer van Nakon kwamen, strekte Uzza zijn hand uit naar de ark Gods en greep haar, omdat de runderen uitgleden. (NBG).*

De Heer sloeg hem onmiddellijk dood omdat hij iets heiligs aanraakte, maar David werd boos op God omdat Uzza's leven werd genomen.

--Weet je nog dat de Schrift vaak naar de Heer verwijst als zijnde boos (d.w.z. rechtvaardige woede)? Psalm 7:11 vertelt ons:

*"God is een rechtvaardige Rechter, **en een God, Die te allen dage toorn**". (SV).*

*"God is een rechtvaardig Rechter en een God, die te allen dage toorn. (NBG).*

Invoeging van de vertaler: De King James Bible zegt iets anders:

*"God judgeth the righteous, **and God is angry with the wicked every day**".*

Vertaald geeft dat:

*God oordeelt de rechtvaardigen, **maar God is elke dag toornig op de goddelozen**".*

Ziet u het grote verschil?

Einde invoeging van de vertaler

Markus 3:5 zegt:

*"En als Hij hen (de Farizeeën) met toorn rondom aangezien had, meteen bedroefd zijnde over de verharding van hun hart,....."*

Met deze voorbeelden in gedachten, zouden we niet verbaasd moeten zijn als we boosheid in onszelf voelen of boosheid in anderen zien. Het zou zelfs onrealistisch zijn om niet te verwachten dat we boze interactie zullen hebben, zelfs met degenen die dicht bij ons staan in het leven. Met familie en goede vrienden hebben we vaker contact, hebben we hogere verwachtingen en voelen we ons meer op ons gemak om openhartig te zijn over alles. Soms leidt deze vertrouwdheid tot conflicten, maar het is normaal, vooral in gezinnen. Weet je nog toen Mirjam en Aäron "tegen Mozes spraken", zie Num. 12:1, vanwege zijn vrouw en leiderschapspositie?

*"Num. 12:1: Mirjam nu sprak, en Aaron, tegen Mozes, ter oorzaak der vrouw, der Cuschietische, die hij genomen had; want hij had een Cuschietische ter vrouw genomen. (SV).*

*"Num. 12:1: Mirjam nu sprak met Aaron over Mozes naar aanleiding van de Ethiopische vrouw, die hij genomen had, want hij had een Ethiopische vrouw genomen, (NBG).*

Zelfs families en vrienden hebben soms conflicten die resulteren in een woede-uitbarsting. Wanneer dit gebeurt, betekent dit niet dat we niet van degene houden die het object is van onze woede, of dat we niet geliefd zijn als we de woede van een ander onder ogen zien. Het betekent niet eens dat de emotie van woede op zichzelf verkeerd is. Wat het echter wel betekent, is dat er een probleem is dat op een volwassen en goddelijke manier moet worden aangepakt. Om ons te helpen, hoe we met deze moeilijke situaties om moeten gaan, heeft God principes in Zijn Woord gegeven om ons te begeleiden. Als we ervoor kiezen om deze principes toe te passen, kunnen relaties worden behouden, zal de Heer worden geëerd en zullen onze levens gelukkiger zijn. Laten we dus ontdekken wat God te zeggen heeft over hoe we met woede om moeten gaan en ervoor kiezen om Zijn raadgevingen op te volgen.

**Kies ervoor om langzaam boos te worden. Niemand kan ons boos maken, we staan onszelf deze toegeeflijkheid toe.** God verwacht van ieder van ons dat we "heersen over zijn eigen geest", zie Spr. 25:28:

*"Een man, die zijn geest niet wederhouden kan, is een opengebrokene stad zonder muur.(SV).*

*"Een stad met omvergehaalde muren, zo is iemand die zijn geest niet in bedwang heeft. (NBG).*

Dat betekent dat we onszelf niet snel of vaak moeten laten provoceren. Jongeren van tegenwoordig zouden zeggen: "neem een chill pill". God zegt het zo, zie Spr. 16:32:

*"De lankmoedige is beter dan de sterke; en die heerst over zijn geest, dan die een stad inneemt. (SV).*

*"Een lankmoedig mens overtreft een held, wie zijn geest beheerst, hem die een stad inneemt. (NBG).*

**Boosheid leidt vaak tot verlies van controle over wat we zeggen en doen. Helaas kunnen we geen van beide terugnemen en kunnen we onherstelbare schade aanrichten.** Leer dus verzen uit je hoofd zoals Spreuken 14:29:

*"De lankmoedige is groot van verstand; maar die haastig is van gemoed, verheft de dwaasheid. (SV).*

*"De lankmoedige is groot van verstand, maar wie kortaangebonden is, hoopt dwaasheid op. (NBG).*

Zie ook Prediker 7:9 en Jakobus 1:19:

*"Pred. 7:9: Zijt niet haastig in uw geest om te toornen; want de toorn rust in den boezem der dwazen. (SV).*

*"Pred. 7:9: Wees niet te spoedig geërgerd in uw geest, want ergernis huist in de boezem der dwazen. (NBG).*

*“Jak. 1:19: Zo dan, mijn geliefde broeders, een iegelijk mens zij ras om te horen, traag om te spreken, traag tot toorn;*

Kies ervoor om vriendschappen met boze mensen te vermijden. Of je het nu leuk vindt of niet, we worden beïnvloed door degenen met wie we tijd doorbrengen. Slechte houdingen, snel beledigd zijn en opvliegende reacties zijn dingen die gemakkelijk op ons afstralen. Daarom is Gods raad:

*“Spr. 22:24-25: Vergezelschap u niet met een grammoedige, en ga niet om met een zeer grimmig man; 25 Opdat gij zijn paden niet leert, en een strik over uw ziel haalt. (SV).*

*“Spr. 22:24-25: 24 Ga niet om met een driftkop en laat u niet in met een heethoofd, 25 Opdat gij niet gewend raakt aan zijn paden en uzelf een strik spant. (NBG).*

We kunnen onszelf, onze vrienden en onze families veel onnodig verdriet besparen door deze eenvoudige regel van de Heer te volgen.

Kies ervoor om zorgvuldig te overwegen of uw woede legitiem is. Voor ons allemaal is het waarheid dat onze woede vaak niet gerechtvaardigd is. We zijn heel goed in staat om te snel geïrriteerd te raken, verkeerde percepties te hebben, van een mug een olifant te maken of gewoon een verkeerde houding te hebben. Toen Gods dienaar Jona wegvluchtte van de taak die hem was toevertrouwd.....

*“Jona 4:4: En de Heere zeide: Is uw toorn billijk ontstoken? (SV).*

*“Jona 4:4: Maar de Here zeide: Zijt gij terecht vertoorn? (NBG).*

Net als Jona kunnen ook wij een verkeerd perspectief op dingen hebben en boos worden als dat helemaal niet nodig is. Een redelijke en goddelijke reactie, bij het begin van boze emoties, is om de kwestie van beide kanten te overdenken en aandachtig te luisteren naar wat anderen ons proberen te vertellen.

Kies ervoor om daden en woorden uit te stellen totdat we de controle hebben. Eén van de ergste dingen die je kunt doen als je overstuur bent, is om direct te reageren. Het uitstellen van een reactie, zelfs voor een paar momenten, geeft ons de kans om te bidden over wat we moeten zeggen en hoe we onze situatie op de juiste manier kunnen aanpakken. Als gelovigen moeten we streven naar goddelijkheid, zelfs in stressvolle situaties. Als we onszelf niet onder controle hebben of God niet kunnen laten bepalen wat en hoeveel we zeggen, dan zijn we er nog niet klaar voor om verder te gaan. Als de tijd rijp is, moeten onze woorden beperkt zijn en heel zorgvuldig gekozen worden. Onze standaard moet die van Spreuken 29:11 zijn:

*“Een zot laat zijn gansen geest uit, maar de wijze wederhoudt dien achterwaarts. (SV).*

*“De dwaas laat zijn ganse toorn de vrije loop, maar de wijze houdt die in en doet hem bedaren. (NBG).*

Kies ervoor om zondige reacties te vermijden. In Christus hebben we zowel de mogelijkheid als de verantwoordelijkheid om zondige reacties te vermijden. De Heer vertelt ons wanneer we boos zijn om "niet te zondigen", zie Efeziërs 4:26a:

*“Wordt toornig, en zondigt niet;.....”.*

In tijden van verhoogde emoties zijn we kwetsbaarder voor zonde en overdaad. Bedreigingen, geschreeuw, geweld, kwetsende woorden en pogingen om wraak te nemen zijn natuurlijke reacties op woede. Maar gelovigen hebben een hogere roeping en moeten ervoor kiezen om het juiste te doen. Daarom spoort Psalm 37:8 ons aan om:

*“Laat af van toorn, en verlaat de grimmigheid; ontsteek u niet, immers niet, om kwaad te doen. (SV).*

*“Sta af van toorn en laat de grimmigheid varen, wees niet afgunstig; dat sticht louter kwaad. (NBG).*

Zelfs wanneer ons onrecht is aangedaan, moeten we doen wat juist is.

Kies voor confrontatie als dat nodig is. We zullen het moeilijk krijgen als we deze weg te vaak bewandelen. Maar soms is het echt nodig. Toen de Korinthiërs schuldig waren aan flagrante zonde, schreef Paulus hen een krachtige brief waarin hij hen confronteerde met hun fouten. Maar let op, hij deed dit uit “verdriet”, zie 2 Kor. 2:4:

*“Want ik heb ulieden uit vele verdrukking en benauwdheid des harten, met vele tranen geschreven, niet opdat gij zoudt bedroefd worden, maar opdat gij de liefde zoudt verstaan, die ik overvloediglijk tot u heb.*

Hij genoot zeker niet van de taak. Bovendien was zijn doel niet alleen om hen de waarheid te vertellen. In elke regel kun je zien dat zijn doel HERSTEL was, waarbij zowel zijn woorden als zijn toon dat doel versterkten. Wanneer het nodig is en wanneer het correct wordt gedaan, laten we dan twee normen onthouden om te volgen:

*“Gal. 6:1: Broeders, indien ook een mens vervallen ware door enige misdaad, gij, die geestelijk zijt, brengt den zodanige te recht met den geest der zachtmoedigheid; ziende op uzelf, opdat ook gij niet verzocht wordt.*

En wanneer het mogelijk is:

*“Twist uw twistzaak met uw naaste; maar openbaar het heimelijke van een ander niet; (SV).*

*“Beslecht uw rechtsgeding met uw naaste, maar openbaar het geheim van een ander niet, (NBG).*

Kies ervoor om zacht te reageren op woede. Dit betekent niet dat u anderen over u heen laat lopen of dat u de indruk wekt dat u ongelijk hebt. Het betekent simpelweg dat u ervoor kiest om op een Christelijke manier met uw woede om te gaan, of met de woede van een ander. **Bovendien zal de benadering van een stier in een porseleinkast iedereen alleen maar ergeren en elke constructieve oplossing moeilijker maken.** Maar kalme woorden met een kalme benadering zullen het toneel zetten voor een zinvolle dialoog, daarom moeten we onthouden:

*“Spr. 15:1: Een zacht antwoord keert de grimmigheid af; maar een smartend woord doet den toorn oprijzen. (SV).*

*“Spr. 15:1: Een zacht antwoord keert de grimmigheid af, maar een krenkend woord wekt de toorn op. (NBG).*

Kies ervoor om aan een overtreding voorbij te gaan wanneer dat mogelijk is. We hebben altijd deze optie, en deze zou vaker moeten worden uitgeoefend dan welke andere optie dan ook. Dit toont volwassenheid, liefde, geestelijke groei en evenwicht. Een onwil of onvermogen om liefde toe te staan om.....

*“1 Petr. 4:8: Maar vooral hebt vurige liefde tot elkander; want de liefde zal menigte van zonden bedekken.*

.....of ergernissen die we bij anderen vinden, onthult dat het echte probleem vaak bij onszelf ligt, meer dan bij iemand anders. Spreuken 19:11 legt uit:

*“Het verstand des mensen vertraagt zijn toorn; en zijn sieraad is de overtreding voorbij te gaan. (SV).*

*“Des mensen verstand maakt hem lankmoedig, het is zijn eer een overtreding voorbij te zien. (NBG).*

Deze beslissing nemen betekent niet dat we ontkennen dat we gekwetst zijn, of akkoord gaan met een fout. Het betekent dat we ervoor kiezen om geleid te worden door liefde, dat we God toestaan om elke fout recht te zetten, en dat we erop vertrouwen dat God ons in staat stelt om te vergeven zonder wrok te koesteren. Wanneer dit mogelijk is, is dit een bevrijdende beslissing die leidt tot onze eigen geestelijke groei, om nog maar te zwijgen van een grotere harmonie met anderen.

Het onderwerp “omgaan met woede” is ingewikkeld genoeg dat er ook andere relevante dingen aan bod kunnen komen. Sommigen zouden kunnen voorstellen om een verbintenis aan te gaan om altijd om vergeving te vragen als we ons realiseren dat we fout zaten. Anderen geloven dat een soort verantwoordingsstelsel voor familie of een volwassen Christen helpt. In onopgeloste gevallen van woede bestaat er een Bijbels precedent om een beroep te doen op leden van de plaatselijke kerk in een poging een betere oplossing te vinden. Elk van de bovenstaande suggesties kan dienen als afschrikmiddel tegen woede en als stimulans om te streven naar herstel.

Als God tot uw hart heeft gesproken over het probleem van woede en de excessen die daarmee gepaard gaan, prijs dan Zijn heilige naam! U hebt zojuist de eerste stap naar de overwinning gezet. Geef nu niet op, ondanks alle mislukkingen in het verleden; kijk in gebed op naar God en vraag Hem om u te helpen vrijheid van woede te vinden door de Bijbelse principes toe te passen die we zojuist hebben bestudeerd. Hij wacht op uw roep, en wanneer u met een oprecht hart tot Hem komt:

*“Ef. 3:20: Hem nu, Die machtig is meer dan overvloediglijk te doen, boven al wat wij bidden of denken, naar de kracht, die in ons werkt,*