

Persoonlijkheidsontwikkeling

Hans en Tineke Bette

Duurzaam bouwen aan jezelf en aan je relaties

'Alleen wie verandert, blijft trouw aan zichzelf'

Het doel van deze lezing

is meer **inzicht** te krijgen in je eigen persoonlijkheid en in je manier van omgaan met relaties.

Vanuit dit *verworven inzicht*

worden tijdens deze lezing en achtergrondstudies een paar

'gereedschappen' aangereikt om te leren

meer in balans te leven

met Gods bedoeling met ons leven (Zijn wil),

met je eigen verlangens (wat jij wilt),

en verantwoordelijkheden (wat je 'moet'),

met je gevoelens (wat je voelt) en overtuigingen (wat je 'ervan vindt'),

met je verwachtingen (wat je hoopt)

en de werkelijkheid om je heen (wat je meemaakt).

Uitgangspunten en basislijnen:

1. **Romeinen 5:8 en 1** (Gods liefde)
 2. **2Corinthiërs 5: 17,18a** (een nieuwe schepping)
 3. **Efeziërs 4:15,16** (duurzaam bouwen, duurzame groei)

Het gaat bij persoonlijkheidsontwikkeling onder meer om de zoektocht naar jezelf. Het heeft van doen met de kwaliteit van jouw bestaan. Vanavond denken we na over levenskunst. We weten dat je ongelukkig kunt worden door alsmaar de verkeerde keuzen te maken, maar kan je ook leren gelukkiger te leven? En kan een christen iets met levenskunst?

De maatschappij en ook wijzelf stellen hoge eisen aan het welzijn van een mens. Werk, relaties of toenemende verantwoordelijkheid: het zet je onder druk. Dat geeft spanning, onzekerheid en stress. De hier ontwikkelde gedachten zijn bedoeld voor mensen die op een andere manier hun leven vorm willen geven. Meer kwaliteit dan drukte. Tineke en ik gingen op zoek naar meer inzicht in onszelf om vandaaruit handvatten te vinden in het maken van de vele keuzen die er elke dag zijn. Het leerde ons om niet alles maar over ons heen te laten komen, maar voor zover mogelijk het eigen leven enigszins de vorm te geven die bij jezelf past. Levenskunst gaat volgens ons om iets duurzaam willen, moed en zelfvertrouwen vinden en openstaan voor opbouwende verandering en groei. In grote lijnen draait het om de volgende onderwerpen: Wat is de zin van het leven?; Ken uzelf (identiteit); Karakter, opvoeding en ervaringen; Omgang met de ander (communicatie en assertiviteit).

Zelfaanvaarding in perspectief

Als we nadenken over onze eigen persoonlijkheid heeft dat alles te maken met het zicht dat we op ons eigen leven hebben. Het heeft van doen met het aanvaarden van wie we zijn, zeg maar zelfaanvaarding, maar dan gaat het bepaald niet om zelfingenomenheid of trots. Zelfaanvaarding vormt voor een christen een onlosmakelijk onderdeel van onze relatie met God. Het gaat hier om het identiteitsbesef van jezelf binnen die relatie met God. Het heeft er niets mee te maken een hoge dunk van jezelf te hebben. Jezus zei tegen zijn discipelen dat ze in Hem moesten geloven, dat ze God moesten liefhebben met heel hun hart, ziel en verstand. En als tweede gebod voegt Hij daaraan toe: Gij zult uw naaste liefhebben als uzelf' (Marc. 12:30,31). De woorden 'als uzelf' geven simpelweg een vorm en definitie aan de liefde die we voor onze naasten behoren te hebben. Het is absoluut geen op zichzelf staand gebod: 'Heb jezelf lief.' De juiste soort zelfliefde komt als een bijproduct van het leven als christen voort uit de omgang met God en Zijn liefde voor ons.

Nogmaals: zelfaanvaarding, hoe belangrijk ook voor het verkrijgen van een evenwichtige persoonlijkheid, is een bijproduct en geen doel in zichzelf! Je kunt wel gemakkelijker met anderen omgaan als je vrede hebt met wie je zelf bent!

Genezende liefde

Uit wat de bijbel ons bekend maakt over Gods liefde voor ieder die in Zijn Zoon Jezus gelooft, mogen we opmaken dat Hij ons persoonlijk liefheeft. Als we daar goed en grondig over nadenken, geeft dat behalve een niet begrijpen (omdat wij dat werkelijk niet hadden verdiend) toch ook een gevoel van dankbaarheid. Er is iemand die ondanks alles van ons houdt! Dat tot je door te laten dringen is echt genezend en bevrijdend. Het geneest verkeerde beelden over jezelf die je mogelijk van vroeger hebt meegekregen. En het bevrijdt je van die verkeerde beelden, omdat Zijn waarheid meer en meer tot je door gaat dringen. Dat is voor ons allemaal een heel proces. Een proces van duurzame groei! Op een zeker moment gaat je meer en meer beseffen: 'ik mag er zijn van God, ik ben iemand voor God, ik ben een goed voor God'. Let op: niet: 'ik ben goed genoeg voor God, Hij mag blij met me zijn'. Dat is een hoogmoedige houding die juist gedijt als je niet in de gaten hebt wie je werkelijk bent! Nee, ik ben 'een goed' voor God wil dit zeggen: jij bent het voor God in jezelf waard om door Hem gezocht en gevonden te worden! Mens, jij bent waardevol!

Leven is relaties met anderen hebben

Als ik het heb over 'van waarde zijn' is dat altijd 'van waarde' voor iemand anders. Wij mensen leven vanwege het 'samen-zijn' met de ander. Niemand kan buiten relaties! Relaties bepalen onze waarde! Onze waardenwereld wordt bepaald door de wereld van andere mensen (ouders, vrienden, man-vrouw etc.) en voor gelovigen door de wereld van het geestelijke en van God. Je wordt meer en meer mens als je meer en meer verbonden raakt met je eigen waardenwereld. In het contact met de andere mensen worden we psychisch mens, onze gevoelens, wil en verlangens worden erdoor gevormd. In contact met God en de geestelijke dingen voltrekt zich de geestelijke menswording, ons zelfbeeld wordt vernieuwd en bijgesteld en ook krijgen we zicht op de werkelijke zin en betekenis van ons leven.

De waarde van bevestiging

Beginnend in de moederschoot krijgt een mens steeds meer contact met zijn waardenwereld. Als je daarin redelijk harmonisch mag opgroeien, ervaar je langzamerhand meer en meer welbehagen en geluk. Je voelt dat de bedoeling van je leven tot zijn recht komt en in vervulling gaat. Je wordt mens!

In dat proces van menswording is een bepaalde zaak noodzakelijk voor harmonie, een door niets te vervangen ervaring en dat is: de bevestiging!

Van bevestiging is sprake als ik aan een ander mens een oprecht gevoelde waardering schenk. Als ik het bijzondere van die ander herken en me daarover in positieve bewoordingen of gevoelens uitlaat. Het gaat dan om affectieve bewogenheid, ik bedoel met affectie een manier van doen die de ander 'raakt'. Voor een klein kind kan dat zowel strelen als zachte woordjes inhouden. Voor een volwassene draag ik door een bemoedigende houding of door complimenten uit dat ik bewogen met die ander ben. Ik herken iets goeds in de ander en zeg hem of haar dat ook. Zoiets. Die ander raakt mij ergens, straalt iets positiefs naar mij uit, en ik reageer daarop door op mijn beurt de ander te laten voelen dat hij of zij van waarde voor mij is. Dat hij iets voor mij betekent. Dat hij of zij voor mij een grond is voor respect, voor welbehagen, voor vreugde. Als ik dat op de een of ander manier laat merken: jij bent 'een goed', 'een waardevol iemand' voor mij, dan bevestig ik die mens. En dat blijft in de ander niet zonder gevolgen! Wij zijn immers ten diepste mensen die voor de relaties met anderen zijn aangelegd. We reageren op bevestiging! Altijd! Waardering wordt door gezond reagerende mensen ervaren als iets dat fundamenteel goed is. Door bevestiging worden mensen dan ook fundamenteel bewogen! Je ervaart in die waardering van de ander wat wij noemen je eigenwaarde.

Iemand die gewaardeerd wordt en dat op waarde weet in te voelen, straalt vaak weer terug naar degene die hem of haar waardeerde: 'En jij, jij bent voor mij óók belangrijk, jij bent voor mij ook grond voor respect en welbehagen en vreugde. Jij bent belangrijk voor mij! Als het om een geliefde gaat zeg je: Ik hou van jou! Ik zie je graag! Ik geef heel veel om jou! Zegenende woorden...

Kijk, hier ligt nu de kracht van harmonieuze *opvoeding*: de wederzijdse uitstraling van waardering tussen mensen van hetzelfde gezin. Ondanks alle ruzietjes en moeilijkheden en tekorten die er overal zijn, als deze bevestiging goed is aangelegd is de basis positief en kan een mens veel aan!

Door bevestiging komt de opening naar je hele persoonlijkheid en waardenwereld tot stand. De bevestigde mens kan zelf innerlijk bewogen worden door de waarden die voor hem herkenbaar zijn als goed. Bevestigende liefde maakt mensen open en herschept gesloten mensen in open mensen!

Zo gaat God nu met ons om: Hij laat ons in de bijbel weten dat we van waarde voor Hem zijn. Van zoveel waarde dat Hij zijn eniggeboren Zoon inzette om dat te bewijzen en te bewerken dat wij van Hem kunnen houden. Kijk, broeders en zusters, zo kan de door God bevestigde mens zich gaan verbinden met dat wat bij hem hoort- met het enige dat zin geeft aan zijn bestaan. Met andere woorden. Bevestiging door God en mensen maakt je werkelijk gelukkig en zelfs zalig!

Dit is de inzet van onze lezingen en wat ons betreft zeer fundamenteel in het leven van een christen. Daarop mogen wij ons levenshuis bouwen, dat zal vaststaan ondanks de stormen die er van tijd tot tijd zijn. Onze Schepper bevestigt ons dat wij in Zijn ogen van grote waarde zijn en dat is de basis van onze zelfaanvaarding en van een groeiend zelfvertrouwen in een wereld die vol is van verwarring en gevaar.

De plaats van God in de bevestiging

Dit wil zeggen dat ik bij het nadenken over onszelf en over levenskunst de Here God een fundamentele plaats toe ken in een proces dat Hij in werkelijkheid op gang brengt en voltooit. Hij alleen aanvaardt ons onvoorwaardelijk. Doordat Hij ons aanvaardt, kunnen wij met Hem een persoonlijke relatie hebben die ons helpt onszelf te aanvaarden, lief te hebben en van anderen te houden. Tineke en ik gaan in deze lezingen uit van de grondgedachte dat het God is die ons in Christus Jezus tegemoet komt om ons te verlossen. Wie we ook zijn en in welke moeilijke situatie we ons soms ook bevinden: wij mogen groeien in geloof, in wijsheid en in de gezindheid van Christus. Groeien in geloof werkt verdieping van onze omgang met God uit. Wijsheid past wat we geleerd hebben evenwichtig toe op allerhande situaties die we tegenkomen. Wijsheid is een groeiproduct!

En groei in de gezindheid van Christus wil zeggen dat we veranderen in ons doen en denken naar het beeld van de Here Jezus. Dit is een hoge standaard, maar met minder kunnen wij, die bij God behoren, niet toe! Adeldom verplicht!

De groespiraal

Er zijn twee krachten in dit groeiproces:

De kracht van het weten een geliefd kind van God te zijn, dáár is je identiteit.

En de kracht van het vertrouwen op God, de zekerheid dat Hij er altijd voor ons zal zijn! Deze beide krachten werken als een groespiraal op elkaar in: een sterker besef van je ware identiteit 'in Christus' geeft groei in geloof en genade, die je weer bevestigt in je omgang met God. Zo ga je een spiraal van groei binnen. Dat geldt ook voor intermenselijke relaties: als je als man van je vrouw houdt, heb je daar profijt van, dat maakt je gelukkig (Ef.5:28). Liefde heeft een cumulatief karakter: hoe meer je ertoe in staat bent, hoe meer het groeit en hoe meer de onderlinge liefde toeneemt, bijvoorbeeld tussen man en vrouw of als gezin met de kinderen of als alleengaande met de vele contacten die je hebt (dwars door de moeiten en crises heen!), hoe meer je in staat bent van elkaar te houden!

Daarom moeten we de moed niet opgeven van elkaar te houden. Nieuwe wegen zoeken, nieuwe uitdagingen aangaan, moeilijkheden (samen) verwerken, crises overwinnen en doorgaan. Niet passief worden en verwachten dat alles bij een ander vandaan moet komen. Vertrouwend op weg gaan, dat is ons gebed en ons gebod.

Jezus scherpt het oude gebod zelfs nog aan: we zullen leren elkaar lief te hebben 'zoals Hij ons heeft liefgehad'. Broeders en zusters, onze norm en onze kracht is *het offer*. Het offer van Jezus Christus, waar Hij zijn leven gaf voor ons. Dáár vinden wij de rust om door te gaan. Dan ligt het beginpunt van onze liefde voor elkaar niet in onszelf, maar in de wetenschap dat God ons werkelijk onvoorwaardelijk en altijd liefheeft. God houdt van jou, omdat hij je kent!

Deze geloofswaarheden vormen de basis, het uitgangspunt en de kern van onze lezingen.

Samenvatting:

Bevestigende liefde is bevrijdende en opbouwende liefde

Relatieverbetering in de praktijk

Duurzaam bouwen aan je jezelf en aan je relaties (zoals je huwelijk), dat is waarom het gaat. Daaraan willen we werken, of niet?! We zullen als single of als echtpaar dingen willen veranderen in ons eigen leven en in het omgaan met de ander, anders gebeurt er niets. Ik eindig deze lezing met een aantal *misvattingen* die we moeten vermijden om niet teleurgesteld te worden:

1. Het moet vanzelf gaan; 2. Het moet spontaan gaan; 3. Het moet perfect lukken; 4. Het moet ineens goed zijn; en 5. Het moet voor eens en voor altijd zijn!

1. *Het moet vanzelf gaan!*

Veranderen kost moeite. Veranderen gaat niet vanzelf. Zelf in je eigen gedrag iets veranderen kost al zoveel moeite. Met z'n tweeën een bepaalde gewoonte veranderen die al jaren zo gaat, dat is nog veel moeilijker. Je krijgt slechts datgene waar je echt moeite voor doet. Dat geldt ook voor verbetering van je omgaan met elkaar.

2. *Het moet spontaan gaan!*

Sommige mensen vinden iets pas goed als het zomaar uit het niets opkomt. Dat is pas echt 'van de Heer', vinden ze. Nee, je relatie overdenken en er dan weloverwogen veranderingen in aanbrengen, dat is niet spontaan, zegt men. Is dat een gedachte die stand houdt, de opvatting dat alles spontaan zou moeten verlopen? Het valt mij meer op dat relaties soms opeens, 'spontaan', mislukken en dat mensen soms 'spontaan' in de knoei raken. Het is waar, als je samen gaat praten over allerlei zaken zoals bijvoorbeeld van je huwelijk heeft dat iets kunstmatigs, iets gedwongens over zich. Maar dat geldt alleen voor het begin van de verandering. Het is een kenmerk van de eerste stap in een leerproces. Je leert nieuwe dingen altijd een beetje kunstmatig, totdat het als het ware als vanzelf gaat verlopen omdat het nieuwe gedrag je eigen geworden is. Laat ik het zo zeggen: spontaan gaat datgene wat je eigen geworden is. Als ik nu heel spontaan en gemakkelijk kan praten, dan komt dat doordat ik vroeger met veel inspanning geleerd heb woord voor woord te praten. Als iemand goed piano speelt, komt dat omdat hij of zij noot voor noot heeft leren aanslaan en steeds maar door oefenen. Zo is het ook met verbetering van de kwaliteit van je leven, ook van je relaties.

3. *Het moet perfect lukken!*

Veranderingen geven nooit direct een perfecte verbetering. En trouwens, de perfecte persoon, de perfecte relatie, het perfecte huwelijk bestaat niet. Een relatie, ook een huwelijk is goed als je er beiden naar je gevoel voldoende voldoening aan beleeft. Je moet op weg naar een verandering in je gedrag tussendoelen stellen. Iemand die op een schaakcursus voor beginners zit en al direct het spel wil spelen als een grootmeester, zal snel de moed verliezen en afhaken. Je moet oefenen!

4. *Het moet ineens goed zijn!*

Verandering in je leven aanbrengen is een leerproces: het is leren om iets anders te doen. Dit leren kan het beste stap voor stap gebeuren. Een onmogelijke opdracht wordt haalbaar als we die opsplitsen in kleine stapjes.

**Elke verandering is mogelijk als
we de eerstvolgende stap
haalbaar maken**

De enige weg om werkelijk te veranderen is dat je je er op toelegt dit of dat concrete gedrag te veranderen. Je moet het doel zodanig laag stellen dat je niet kunt falen! Wie de lat te hoog legt (perfectionisten) raken voortdurend gefrustreerd. Volgens sommigen lonen kleine stapjes de moeite niet. Daarmee ben ik het niet eens! De kleine stapjes hebben een belangrijke waarde, namelijk als *teken*. Zelfs door kleine veranderingen geef je in een relatie aan elkaar te kennen dat je aan de omgang met elkaar werkt en echt verbetering wilt.

**Het uitwerken van veranderingen
op het vlak van gewoonten en gedragingen
gaat niet ineens!**

5. *Het moet voor eens en voor altijd zijn!*

Elke verandering heeft herhaling nodig. Belangrijke gedragsveranderingen lopen nu eenmaal niet voor eens en voor altijd. Er is herhaling nodig om je doel te bereiken. Repetitio mater studiorum est: herhaling is de moeder van het leren.

Groeien gaat langs wegen der geleidelijkheid!

Tenslotte

Elke verandering roept weerstanden op. Wees daarop voorbereid! Wie de omgang met iemand anders wil verbeteren roept daarmee weerstanden op bij zich en soms ook bij de mensen om je heen.

Weerstand komt voort uit *de voordelen van de oude situatie*.

Je verlangen om te veranderen komt voort uit *de nadelen van de oude situatie*. 'Kies dan heden wie gij dienen zult', Kies wat je samen bereiken wilt en ga op weg.

En bedenk dit: 'alleen wie verandert (ten goede), blijft trouw aan zichzelf!'