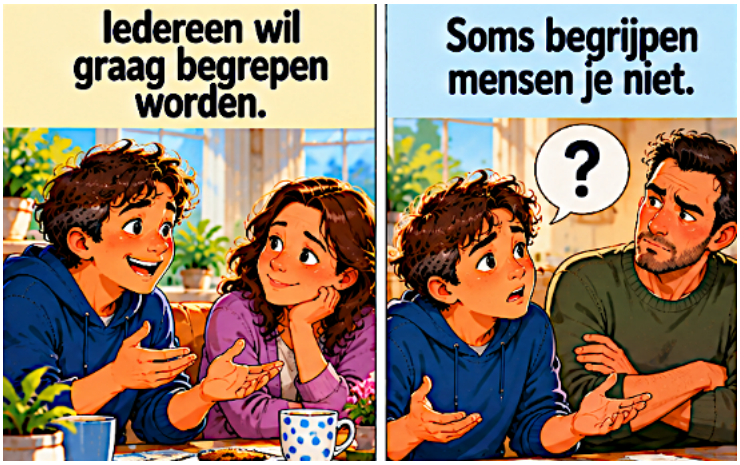

MENSEN ZOALS JIJ EN IK
IK WORD NIET BEGREPEN
Over niet begrepen worden, luisteren en jezelf mogen zijn
Een themaboekje voor mensen die zich soms niet begrepen voelen.
God weet zelfs wat jij niet kunt zeggen.
Hans Vermeulen

„Ze begrijpen mij niet”

Ken je dat gevoel? Je probeert iets uit te leggen. Maar de ander begrijpt niet wat je bedoelt. Je zegt iets. De ander hoort iets anders. Dan denk je: „Ze begrijpen mij helemaal niet.” Dat kan verdrietig maken. Of boos. Misschien denk je: „Waarom luistert niemand naar mij?” Soms weet je zelf ook niet goed hoe je moet uitleggen wat je voelt. Je hebt misschien woorden in je hoofd. Maar als je ze wilt vertellen, komen ze er anders uit. Dat kan heel moeilijk zijn. Iedereen wil graag begrepen worden. Iedereen wil graag dat iemand zegt: „Ik snap wat je bedoelt.”

In de Bijbel lezen we ook over mensen die zich niet begrepen voelden. En we ontdekken iets belangrijks: God kent ons vanbinnen. Hij weet wat wij bedoelen. Hij ziet wat andere mensen soms niet zien.



„Dat bedoel ik helemaal niet!”

Sanne zit aan tafel. Ze vertelt iets aan haar moeder. „Ik vind het moeilijk op mijn werk.” Haar moeder zegt: „Je moet gewoon wat beter je best doen.” Sanne wordt stil. Dat was niet wat ze wilde horen. Ze wilde eigenlijk zeggen: „Ik voel me daar vaak alleen.” Maar nu durft ze dat niet meer te vertellen. Ze denkt: „Mijn moeder begrijpt mij niet.”

Later probeert ze het opnieuw. „Mam, ik bedoelde eigenlijk dat ik me daar vaak alleen voel. Kun je even naar mij luisteren?” Haar moeder kijkt haar aan. „Dat wist ik niet. Vertel eens.” Nu begint het echte gesprek. Soms is één extra vraag genoeg: „Wat bedoel je precies?”

Job wordt niet begrepen

In de Bijbel lezen we over Job. Job maakt heel moeilijke dingen mee. Hij verliest bijna alles wat belangrijk voor hem is. Zijn vrienden komen bij hem. Dat lijkt eerst fijn. Maar daarna beginnen ze te praten. Ze denken dat ze precies weten waarom Job zoveel problemen heeft. Ze zeggen eigenlijk: „Je zult wel iets verkeerd hebben gedaan.” Maar Job weet dat dit niet klopt. Hij probeert uit te leggen wat er met hem gebeurt. Hij voelt zich niet begrepen. Job zegt: *„Luister goed naar wat ik zeg.” (Job 21:2)* Job wil dat zijn vrienden eerst luisteren. Dat is een belangrijke les. Als iemand verdriet heeft, hoef je niet meteen een oplossing te geven. Soms moet je gewoon luisteren.

Luisteren is meer dan horen

Je kunt iemand horen praten zonder echt te luisteren. Iemand zegt: „Ik ben moe.” En jij zegt: „Ik ben ook moe.” Iemand zegt: „Ik vind het moeilijk.” En jij zegt: „Ach, dat valt toch wel mee?” Dan voelt iemand zich misschien nog minder begrepen. Echt luisteren betekent: even stoppen met jezelf. Kijk naar de ander. Laat hem of haar uitpraten. Stel een vraag. Bijvoorbeeld: „Wat maakt het zo moeilijk?” Of: „Hoe voel je je daarbij?” Je hoeft niet altijd een oplossing te hebben. Soms is luisteren al genoeg.



Jezus begrijpt mensen

Jezus luisterde naar mensen. Hij nam tijd voor mensen die anderen niet belangrijk vonden. Hij zag mensen die door anderen werden buitengesloten. Hij hoorde wat mensen vertelden. Maar Jezus zag ook wat mensen niet vertelden. Hij keek verder dan de buitenkant. Bij Jezus hoef je niet te doen alsof alles goed gaat. Je mag eerlijk zijn. Je mag zeggen: „Jezus, ik voel mij niet begrepen.” „Ik weet niet hoe ik moet uitleggen wat er in mij zit.” „Wilt U mij helpen?” Jezus kent ons. Hij weet wat er in ons hart leeft.

De leerlingen begrepen Jezus ook niet altijd

Zelfs de vrienden van Jezus begrepen Hem niet altijd. Jezus vertelde Zijn leerlingen dat Hij zou moeten lijden. Maar zij begrepen niet goed wat Hij bedoelde. Ze dachten vaak heel anders over wat er zou gebeuren. Ook dat laat iets zien: Mensen kunnen van elkaar houden en elkaar toch niet altijd begrijpen. Dat gebeurt ook in gezinnen. In vriendschappen. Op het werk. In de kerk. Dat betekent niet meteen dat de relatie verkeerd is. Soms moeten mensen leren om beter naar elkaar te luisteren.

Als niemand je lijkt te begrijpen

Als je vaak denkt: „Niemand begrijpt mij,” kan dat heel eenzaam voelen. Misschien trek je je dan terug. Je praat steeds minder. Je denkt: „Het heeft toch geen zin.” Maar probeer niet helemaal alleen te blijven. Zoek iemand die je vertrouwt. Misschien iemand die rustig naar je luistert. Je kunt ook zeggen: „Ik vind het moeilijk om dit uit te leggen. Wil je gewoon even naar mij luisteren?” Dat kan een goede eerste stap zijn.

Soms moet je het anders vertellen

Niet iedereen begrijpt dingen op dezelfde manier. De één praat gemakkelijk. De ander heeft meer tijd nodig. Sommige mensen vinden het makkelijker om iets op te schrijven. Je kunt daarom ook een bericht sturen. Of een briefje maken. Of eerst opschrijven wat je wilt vertellen. Je kunt zelfs zeggen: „Ik weet niet goed hoe ik het moet uitleggen." Dat is helemaal niet erg. Je hoeft niet perfect te kunnen vertellen wat er in je omgaat.

Ook jij kunt leren luisteren

Dit boekje gaat niet alleen over anderen. Misschien begrijp jij een ander soms ook niet. Iemand reageert boos. Je denkt: „Wat doet hij nou moeilijk?" Maar misschien zit er verdriet achter. Iemand zegt weinig. Misschien is die persoon bang. Iemand reageert anders dan jij verwacht. Misschien heeft diegene iets meegemaakt wat jij niet weet. Daarom is het goed om niet te snel te oordelen. Vraag: „Wat is er met je?" En luister. Misschien ontdek je een verhaal dat je nog niet kende.

God begrijpt jou



Er zijn misschien dingen die je aan niemand kunt uitleggen. Gedachten die moeilijk zijn. Gevoelens waar je geen woorden voor hebt. God kent die dingen. De Bijbel zegt: *„U weet wat ik denk, ook als ik niets zeg." (Psalm 139:2)* Dat betekent: God kent jou helemaal. Hij weet wanneer je blij bent. Hij weet wanneer je verdrietig bent. Hij weet wanneer je boos bent. En Hij weet ook wanneer je je niet begrepen voelt. Je hoeft je bij God niet anders voor te doen dan je bent.

Als je niet begrepen wordt

Misschien helpen deze vier stappen.

1. Blijf niet stil met alles - Zoek iemand die je vertrouwt.

2. Probeer opnieuw te vertellen wat je bedoelt - Zeg bijvoorbeeld: „Je begrijpt niet wat ik bedoel. Mag ik het nog een keer uitleggen?"

3. Vraag de ander ook om te luisteren - Je kunt zeggen: „Wil je mij even laten uitpraten?"

4. Breng het bij God - Je mag tegen God zeggen: „U begrijpt mij wel.” Dat kan rust geven.

Vijf vragen om over na te denken

1. Wanneer voel jij je wel eens niet begrepen?
2. Wat doe jij dan?
3. Wie luistert goed naar jou?
4. Vind jij het gemakkelijk om naar andere mensen te luisteren?
5. Wat betekent het voor jou dat God jou helemaal kent?

Als ik mij niet begrepen voel

Pak een vel papier. Schrijf bovenaan: Wat wil ik eigenlijk vertellen?
Schrijf op wat je graag wilt dat iemand begrijpt. Misschien helpt het om daarna te bedenken: Aan wie kan ik dit vertellen? Schrijf de naam op van iemand die je vertrouwt.
En misschien kun je dan binnenkort zeggen: „Ik wil je iets vertellen. Wil je eerst gewoon luisteren?” Dat kan een klein begin zijn.

Een gebed

God, soms heb ik het gevoel dat niemand mij begrijpt.
Ik weet niet altijd hoe ik moet vertellen wat er in mij leeft.
Dank U dat U mij kent. Help mij om woorden te vinden.
Geef mij mensen die echt naar mij luisteren.
En help mij om ook goed naar anderen te luisteren. Amen.



Een Bijbeltekst om te onthouden

„U weet wat ik denk, ook als ik niets zeg.” (Psalm 139:2)

Misschien begrijpt niet iedereen jou. Soms begrijpen mensen je verkeerd. Maar er is Iemand die jou helemaal kent. God ziet wat anderen niet zien. God hoort wat jij niet kunt zeggen. God kent jou zoals je bent.

Even glimlachen en nadenken



Niet iedereen kan raden wat jij bedoelt. Soms helpt het om het gewoon te vertellen.

God weet zelfs wat jij niet kunt zeggen.