MENSEN ZOALS JIJ EN IK

IK BEN BOOS

Over boos zijn, leren kiezen en vrede vinden



Een themaboekje voor mensen die soms boos zijn.

Bijbelverhalen in eenvoudige taal

Hans Vermeulen



Iedereen is wel eens boos

Iedereen is wel eens boos. Soms om iets kleins. Iemand dringt voor. Iemand luistert niet. Je krijgt niet wat je wilt. Maar soms is er meer aan de hand. Iemand heeft je pijn gedaan. Je bent oneerlijk behandeld. Iemand heeft iets beloofd en zich er niet aan gehouden. Dan kan je boosheid heel groot worden.

Je voelt het in je lichaam. Je hart gaat sneller kloppen. Je gezicht wordt warm. Je handen worden misschien helemaal gespannen. Soms wil je schreeuwen. Of iets kapotmaken. Of iemand een harde klap geven.

Boos zijn is niet raar. Maar boosheid kan wel gevaarlijk worden als je er zomaar naar handelt. De Bijbel vertelt over mensen die boos waren. Ook Jezus werd boos. De vraag is daarom niet alleen: „Mag ik boos zijn?" De vraag is ook: „Wat doe ik met mijn boosheid?"

„Laat me met rust!"

Kees komt thuis. Hij heeft een slechte dag gehad. Op zijn werk ging er van alles mis. Thuis vraagt zijn vrouw: „Hoe was je dag?" Kees snauwt: „Laat me met rust!" Zijn vrouw schrikt.

Kees loopt naar de slaapkamer. Even later zit hij op zijn bed. Hij weet dat hij te hard heeft gereageerd. Eigenlijk is hij niet boos op zijn vrouw. Hij is boos omdat de dag zo moeilijk was. Kees denkt: „Mijn boosheid is echt. Maar ik hoef haar niet pijn te doen." Hij loopt weer naar beneden. „Sorry dat ik zo tegen je deed." Dat is niet altijd gemakkelijk. Maar het is wel een goede eerste stap.

Kaïn wordt boos

In de Bijbel lezen we over Kaïn en zijn broer Abel. Kaïn en Abel brengen allebei een offer aan God. God kijkt met aandacht naar Abel en zijn offer. Kaïn wordt boos. Heel boos. God ziet wat er in Kaïn gebeurt. Hij zegt tegen hem: *„Waarom ben je zo boos?" (Genesis 4:6)* God waarschuwt Kaïn. Hij moet oppassen met zijn boosheid. Maar Kaïn luistert niet. Zijn boosheid wordt steeds groter. Uiteindelijk doet hij zijn broer Abel iets verschrikkelijks aan.

Het verhaal van Kaïn laat zien: Boosheid kan groter worden als je haar steeds meer ruimte geeft. Je kunt boos zijn. Maar je hoeft niet alles te doen wat je boosheid zegt.





Wat betekent dit voor ons?
Boosheid vertelt ons soms dat er iets niet goed zit. Misschien is iemand over je grens gegaan. Misschien ben je gekwetst. Misschien ben je gewoon moe. Misschien voel je je niet serieus genomen. Daarom is het niet goed om altijd te zeggen: „Je mag niet boos zijn." Je mag boos zijn. Maar je kunt wel leren om anders met je boosheid om te gaan. Je kunt even weggaan. Je kunt rustig ademhalen. Je kunt eerst nadenken.
Je kunt vertellen wat je dwarszit. En soms kun je zeggen: „Ik ben nu te boos. Ik praat er later over." Dat is geen zwakte. Dat is juist verstandig.

Jezus werd ook boos
Ook Jezus kon boos worden. Op een dag komt Jezus in de synagoge. Daar is een man met een zieke hand. De mensen letten goed op Jezus. Ze willen weten of Hij deze man op de sabbat zal genezen. Jezus kijkt naar de mensen. Hij ziet dat hun hart hard is. De Bijbel zegt: *„Jezus keek boos naar hen." (Marcus 3:5)* Jezus is boos omdat mensen geen medelijden hebben met iemand die hulp nodig heeft. Maar Jezus doet geen verkeerde dingen met Zijn boosheid. Hij geneest de man. Dit is belangrijk. Boosheid is niet hetzelfde als iets verkeerds doen. Je kunt boos worden omdat iets niet eerlijk is. Of omdat iemand wordt gepest. Of omdat iemand pijn wordt gedaan. Maar ook dan moeten we goed nadenken over wat we doen.

Boos zijn en vergeven
Soms blijft boosheid lang zitten. Je denkt steeds opnieuw aan wat iemand heeft gedaan. Elke keer word je weer boos. Dat kan heel zwaar zijn. De Bijbel zegt: *„Als je boos wordt, zondig dan niet." (Efeziërs 4:26)* Dat betekent niet dat je nooit boos mag worden. Het betekent: Laat je boosheid niet bepalen wat je doet. Soms is vergeven een goede stap. Vergeven betekent niet dat wat iemand heeft gedaan ineens goed was. En

het betekent ook niet dat je iemand opnieuw moet vertrouwen. Vergeven kan betekenen: „Ik wil niet dat mijn boosheid mijn leven blijft beheersen."

Jezus leert ons een andere weg

Jezus leert ons om niet terug te slaan als iemand ons pijn doet. Hij leert ons om te vergeven. Dat is soms heel moeilijk. Maar Jezus weet ook hoe moeilijk het is. Aan het kruis wordt Jezus door mensen slecht behandeld. Toch bidt Hij: *„Vader, vergeef het hun." (Lucas 23:34)*

Jezus laat zien dat liefde sterker kan zijn dan boosheid. Dat betekent niet dat je alles maar moet accepteren. Soms moet je juist zeggen: „Stop. Dit vind ik niet goed." Maar je hoeft geen kwaad met kwaad te beantwoorden.

Als je boos bent

Misschien helpen deze drie stappen.

1. Stop even. Doe niet meteen wat je eerste gevoel zegt. Loop even weg. Haal rustig adem. Geef jezelf tijd.

2. Vertel wat er aan de hand is. Zeg bijvoorbeeld: „Ik ben boos omdat…" Dat is beter dan schreeuwen. Zo kan de ander misschien begrijpen wat er met je gebeurt.

3. Vraag God om hulp. Je kunt heel eenvoudig bidden: „God, ik ben erg boos. Help mij om geen verkeerde dingen te doen."

God weet waarom je boos bent. Je mag je boosheid bij Hem brengen.



Soms moet je ook hulp vragen

Soms is boosheid heel groot. Je schreeuwt vaak. Je maakt dingen kapot. Je doet anderen pijn. Of je merkt dat je jezelf niet meer kunt stoppen. Dan is het goed om hulp te vragen. Praat met iemand die je vertrouwt. Bijvoorbeeld: je partner, een vriend, een familielid, iemand van de kerk of een begeleider.

Hulp vragen is geen zwakte. Het kan juist helpen om te leren omgaan met je boosheid.

Mijn boosheid bij God brengen

Pak een vel papier. Schrijf bovenaan: Hier word ik boos van. Schrijf op wat jou boos maakt. Daarna kun je eronder schrijven: Wat kan ik doen zonder iemand pijn te doen? En: Waar heb ik hulp bij nodig?

Leg je handen even rustig op tafel. Adem diep in. **En bid**:
God, U weet waarom ik boos ben. Help mij om rustig te worden.
Help mij om geen verkeerde dingen te doen.
Geef mij woorden om te vertellen wat er aan de hand is.
Leer mij om te vergeven waar dat kan. Amen.



Een Bijbeltekst om te onthouden

„Als je boos wordt, zondig dan niet." (Efeziërs 4:26) Je mag boos worden. Maar je boosheid hoeft niet de baas over je te zijn. Jij kunt kiezen wat je doet. Met Gods hulp.

Vijf vragen om over na te denken

1. Waar word jij soms boos van?
2. Wat merk jij in je lichaam als je boos wordt?
3. Wat doe jij meestal als je boos bent?
4. Wie kan jou helpen als je erg boos bent?
5. Wat zou jij de volgende keer anders kunnen doen?

Even glimlachen en nadenken

