

Zelfbeheersing

De mens is pas mens als hij tot zelfbeheersing in staat is en eigenlijk dan pas wanneer hij haar in de praktijk brengt.

- Mahatma Gandhi

Citaten.NET

Door P.F.v.d.Meer jr

Pietermeer555@gmail.com

www.pentahof.nl

Dit is uitgave no. 1312 van stichting vd Meer-Pentagram / het Lage Landen Leerhuis
Datum 14-10-2022

Zelfbeheersing

Het woord zelfbeheersing zegt al: de beheersing van het zelf of van zichzelf. Beheersing van het eigen gedrag, eigen lichaam, eigen lusten en verlangens, eigen emoties, eigen ego enz.

De definitie van zelfbeheersing is; het vermogen om emoties, gedragingen, gedachten en verlangens te beheersen. Meester zijn over jezelf. De regie houden, je niet onbesuisd laten leiden door emoties of gevoelens en je drift in toom houden.

Zelfbeheersing wil zeggen dat je in sterk emotionele situaties in staat bent met je eigen emoties om te gaan; je hebt controle over je eigen gedrag, slaagt erin wensen, behoeften en driften in de hand te houden en je weet escalaties te voorkomen. Je weet dus niet alleen wat het juiste is om te doen, je handelt er ook naar. Je geniet van het leven, maar zonder uitspattingen of bandeloosheid.

Wat houdt zelfbeheersing concreet in?

Iemand die over veel zelfbeheersing beschikt:

- heeft zichzelf in de hand.
- wordt niet snel kwaad.
- laat zich niet snel gaan.
- reageert gelijkmatig onder alle omstandigheden; toont beheerst en voorspelbaar werkgedrag.
- heeft eigen emoties onder controle. Het negatieve krijgt niet de overhand en positieve gevoelens worden snel hervonden.
- relativeert 'ups en downs'; laat zich niet meeslepen door eigen emoties.
- brengt persoonlijke irritaties feitelijk en rustig over.

Gevolgen van te weinig zelfbeheersing:

- Escalaties in conflicten
- Heftige woordenwisselingen
- Onmatigheid en mateloosheid
- Bandeloosheid en vrijpostigheid
- Ongeremdheid en onbeschoortheid

- Verkwisting
- Onbesuisdheid
- impulsiviteit

Bij zelfbeheersing gaat het erom dat je probeert je belangen te verdedigen zonder de relatie met de ander te beschadigen. Daarom is een redelijke reactie gewenst: niet te heftig, maar ook niet te zacht.

Iemand die boos wordt kan dat doen om de volgende redenen:

- om er macht mee uit te stralen
- omdat hij dan niet hoeft te laten zien dat hij bepaalde dingen niet weet, niet begrijpt of niet kan
- last heeft van stress
- tegengewerkt wordt in verlangens en wensen
- vanwege ergernis

Je zelfbeheersing verliezen gaat meestal in de volgende volgorde:

- stem verheffen
- jezelf groter maken, opstaan, gebalde vuisten tonen
- schelden, vloeken of dreigen
- geweld gebruiken.

Mensen die het moeilijk vinden om zichzelf te beheersen, kunnen slecht tegen kritiek of kunnen er slecht tegen als ze geen gelijk krijgen. Kunnen er slecht tegen als ze de zaken niet meer onder controle hebben of als ze verrast worden.

Iemand die zijn of haar zelfbeheersing verliest, handelt vanuit zijn of haar eerste reactie. De tweede of derde reactie is meestal anders. Daarom wordt er wel gezegd: eerst tot tien tellen voordat je reageert of ontploft.

Iemand die zichzelf kan beheersen, is in staat om over emoties heen te kijken en te handelen. Iemand die weet wat zelfbeheersing is, weet dat schelden, dreigen of het gebruik van geweld, niet de oplossing is in een verhouding met mensen of dieren.

Gebrek aan zelfbeheersing is een ontmaskering van geestelijke zwakte. Schelden, vloeken, dreigen of geweld komen voort uit een verharde, ego-

gerichte geest. Deze geest is niet in staat om redelijk te denken. Redelijk wil zeggen: denken vanuit de rede, de ratio, de intuïtie.

Zelfbeheersing is aan te leren, maar dit vergt wel inspanning, dit vraagt kracht van de wil. Oftewel: wilskracht! De kracht van de wil om je emoties te beheersen. Zelfbeheersing leren is een reis, een lange en moeilijke reis. Wijs is de mens die deze reis aandurft en zichzelf kritisch durft te bekijken (zelfkennis). Deze reis begint reeds in de kinderjaren. Als kind zijnde ben je vaak onbeheerst en wordt je door je ouders begrensd. Dat wil zeggen dat je werd geleerd dat er grenzen zijn en dat je moet leren dat je niet direct alles kunt doen of hebben wat je wilt op dat moment en dat je leert rekening te houden met een ander. Heb je dit als kind niet geleerd, dan moet je het als volwassene alsnog leren, anders krijg je problemen in de sociale omgang met je medemensen. We moeten leren om onze driften te beheersen en dat we ze gelijk de kop indrukken als we voelen dat de driften opkomen. Zelfbeheersing is niet te leren uit boeken, alleen de praktijk kan het ons leren. De dagelijkse omgang met mensen of dieren is de beste leerschool voor zelfbeheersing.

Door zelfreflectie houd je jezelf een spiegel voor en sta je even stil bij je eigen gedrag. Mensen die moeite hebben met zelfbeheersing, hebben vaak weinig zelfreflectie. Eigen gedrag onder ogen kunnen en willen zien, is voor veel mensen te veel werk. Makkelijker is het om een ander de schuld te geven.

Zelfbeheersing is aan te leren door:

- keuzes van een ander te respecteren (mits deze redelijk en menselijk zijn)
- een ander mag ook zijn mening hebben
- een ander mag ook zijn grenzen aangeven
- een ander vrij laten in zijn doen en laten
- je mag een ander nooit dwingen noch bedreigen
- op zoek te gaan bij jezelf waarom bepaalde situaties jou raken
- zijn er onverwerkte of opgekropte emoties?

Zelfbeheersing is een vrucht van een zachtmoedige geest.

Verliezen van zelfbeheersing heeft altijd negatieve gevolgen, vooral voor degene die zijn zelfbeheersing verliest. Aan de lichamelijke gesteldheid brengt het grote schade toe. Algemeen bekend feit is dat woede een zeer nadelig effect heeft op cognitieve functies en motorische vaardigheden. Langetermijneffecten op het lichaam zijn onder meer ziekte en blijvende schade aan niet alleen het cardiovasculaire systeem (hart, bloedaderen, aderen, haarvaten en bloed), maar ook aan alle organen en de hersenen. Denk o.a. aan hoge bloeddruk.

Verder brengt men met woede, schelden, dreigen of geweld schade aan de vertrouwensband die er was met degene tegenover wie men zijn zelfbeheersing verliest. Deze vertrouwensband herstellen zal veel tijd kosten en kan eigenlijk alleen herstellen doordat degene die zijn zelfbeheersing verloren heeft, laat zien dat hij dit nooit weer zal doen. Mocht diegene zijn zelfbeheersing nogmaals verliezen tegenover dezelfde persoon, dan heeft dit enorme gevolgen voor de vertrouwensband. Dit kan zover gaan dat de vertrouwensband geheel weg kan raken. De vertrouwensband maakt dan plaats voor onberekenbaarheid en met een onberekenbaar persoon kun je geen relatie mee bouwen. Een vertrouwensband met iemand hebben is gebaseerd op het feit dat je op elkaar kunt rekenen. Een vertrouwensband met een onberekenbaar persoon is onmogelijk.

Elke volwassene die zijn zelfbeheersing verliest, is voor 100% verantwoordelijk voor zijn gedrag. Er is niemand die graag te maken heeft met mensen die hun zelfbeheersing verliezen. Daarom geldt hier het gezegde: “wat ge niet wilt dat u geschied, doet dat ook een ander niet.”

Emotionele gebeurtenissen of omstandigheden zijn de moeilijkste momenten om jezelf te blijven beheersen. Men kan dan snel geprikkeld zijn. Elk mens komt vroeg of laat in emotionele omstandigheden terecht. Dit zijn allemaal leermomenten.



De Nederlandse taal kent verschillende bewoordingen voor iemand die weinig zelfbeheersing kent. Bijv. een kort lontje hebben, licht ontvlambaar, snel gepikeerd, snel prikkelbaar, driftkikker, blinde woede, kort van stof, de stoppen slaan door, enz.

Men zegt wel eens: “daar moet ik eens een nachtje over slapen.” Of men gebruikt de uitdrukking: “niet over één nacht ijs gaan.”

Dit zijn uitdrukkingen van zelfbeheersing, want in bepaalde situaties is het verstandig om niet gelijk te beslissen, niet gelijk te reageren, maar het eerst even te laten bezinken en er een nachtje over te slapen.

Bijvoorbeeld bij het kopen van een huis of wanneer men verward is in een rechtszaak of wanneer bepaalde voorstellen worden gedaan. Ook het aangaan van contracten of bij het ondertekenen van verklaringen, is het raadzaam ‘er eerst een nachtje over te slapen’ en ‘niet over één nacht ijs te gaan.’

In de huidige maatschappij is zelfbeheersing geen overbodige luxe. Woede is de nieuwe “norm” voor een deel van de samenleving geworden. We leven in een wereld vol frustraties, vol onzekerheden, vol veranderingen, vol materialisme en geldzaken. Men staat de hele dag onder druk. Prestatiedruk. Een maatschappij met ego gerichtte mensen die niet weten wat zelfbeheersing, zelfverloochening en zelfovergave is.

Zelfbeheersing verliezen gebeurt vaak in een situatie waarin men zich machteloos voelt. Een situatie waar men geen grip op de omstandigheden meent te hebben. De kunst is dan om te berusten in de omstandigheden en proberen er het beste van te maken. Het kan niet in het leven allemaal zo lopen als jij het wilt. Het is onmogelijk om alle zaken naar eigen wil om te zetten, dan heb je geen leven want dan ben je constant aan het vechten. Loslaten en berusten!

Zelfbeheersing is een emotie waarmee elk mens dagelijks mee te maken heeft. Neem bijvoorbeeld in het nuttigen van voedsel. Neem je één koekje, of neem je er twee. Neem je één snoepje of moet de hele zak leeg. Veel mensen met overgewicht hebben dikwijls moeite met deze vorm van zelfbeheersing.

Elk mens wat verslaafd is aan tabak, drank, drugs of iets dergelijks heeft elke dag een strijd om zelfbeheersing. Men weet dat de verslaving niet gezond is, maar men mist de wilskracht om te stoppen.



Dagelijks kunnen we in het nieuws berichten lezen van mensen die hun zelfbeheersing verliezen. Vooral in het verkeer. Als een medeweggebruiker bijvoorbeeld per ongeluk iemand afsnijdt, dan zit men vaak gelijk op de claxon of wordt er een middelvinger opgestoken.

In huwelijken of families komt het regelmatig voor dat iemand zijn zelfbeheersing verliest. Wanneer het bloed onder je nagels vandaan gehaald wordt, kan men gemakkelijk ontploffen. Als men in een huwelijk moet samenleven met een psychopaat, vergt dit enorm veel zelfbeheersing. (lees het boek van Jan Storms: Destructieve relaties op de schop) De politie wordt vaak opgeroepen om te bemiddelen of om op te treden in dergelijke situaties.



Bij bepaalde beroepen speelt zelfbeheersing een grote rol. Bijvoorbeeld in de zorg, hulpverlening, onderwijs, opvoeding enz.

Zelfbeheersing op seksueel gebied.

Wij leven vandaag de dag weer in dezelfde tijd als ten dage van Noach die leefde te midden van een krom en verdraaid geslacht en we leven weer als in Sodom en Gomorra. Alles kan en alles mag en men wenst zichzelf geen enkele rem op te leggen, vooral wat het seksuele leven betreft. (lees de boeken van J en M Henschel: De jeugd en het seksuele probleem, Het mysterie der Goddelijke geboorte. Te lezen op www.pentahof.nl)

Leef je uit, want je leeft maar één keer, is de heersende moraal onder de mensen. Men wenst geen enkele rekening te houden met natuur wetmatigheden op seksueel gebied. Met als gevolg: verkrachtingen, abortussen, overspel, incest, geslachtsziekten, echtscheidingen, homofilie enz.

Losbandigheid op seksueel gebied leid tot verharding van zichzelf en daardoor liefdeloosheid. Losbandigheid leidt altijd tot degeneratie.

Ergernis ontstaat doordat iemand anders zich niet gedraagt zoals jij dat zou willen. Maar wie geeft jou het recht om van een ander te verlangen dat hij zich gaat gedragen naar jouw wil? De ander mag zich gedragen zoals hij zelf wil (ervan uitgaande dat dit sociaal en menselijk gedrag is). Daarin heeft een ieder zijn keus. Dus wanneer iemand zich ergert, kan dat veel over die persoon zeggen en moet die persoon zelf aan het werk.

Wat zegt de bijbel over zelfbeheersing?

Spreuken 25:28 Een man, die zijn geest niet wederhouden kan, is een opengebroke stad zonder muur.

Spreuken 16:32 De lankmoedige is beter dan de sterke; en die heerst over zijn geest, dan die een stad inneemt.

Galaten 5:22 Maar de vrucht des Geestes is liefde, blijdschap, vrede, lankmoedigheid, goedertierenheid, goedheid, geloof, zachtmoedigheid, matigheid.

2 Petrus 1:5-7 Span daarom al uw krachten in om uw geloof te verrijken met deugdzaamheid, uw deugdzaamheid met kennis, uw kennis met zelfbeheersing, uw zelfbeheersing met volharding, uw volharding met vroomheid, uw vroomheid met liefde voor uw broeders en zusters, en uw liefde voor uw broeders en zusters met liefde voor allen.

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

20 Want de toorn des mans werkt Gods gerechtigheid niet.

21 Daarom, afgelegd hebbende alle vuiligheid en overvloed van boosheid, ontvangt met zachtmoedigheid het Woord, dat in u geplant wordt, hetwelk uw zielen kan zaligmaken.

Spreuken 29:11 Een zot laat zijn gansen geest uit, maar de wijze wederhoudt dien achterwaarts.

Zoals we in deze brochure gezien hebben, zijn er vele vormen van zelfbeheersing en hebben wij er elke dag mee te maken. Het is in twee zaken te onderscheiden:

- Zelfbeheersing in de omgang met mensen en dieren
- Zelfbeheersing van zichzelf

Vrucht van de Geest: **zelfbeheersing**

Xenophon (5^e eeuw voor Christus):

“Zou niet iedereen *zelfbeheersing* moeten beschouwen als de fundering voor elke vorm van deugd en eerst deze fundering stevig in de ziel moeten leggen? Want wie kan zonder *zelfbeheersing* ook maar één goed ding leren of in praktijk brengen?”

