

DIE PASTORALE BEGELEIDING VAN PERSONE WAT EMOSIONEEL VERWOND IS

Christo Herbst
(BA Teologie, BD Teologie)

Verhandeling voorgelê vir die gedeeltelike nakoming van die vereistes vir die graad
Magister Artium in Pastoraal
(Fakulteit Teologie)
aan die
Potchefstroom Kampus van die Noordwes-Universiteit

Studieleier: Prof. dr. W.C. Coetzer
Potchefstroom
Mei 2008

SUMMARY

In this study the focus is on the pastoral guidance of the emotionally traumatized person. From the exegetic study it became clear that suffering forms part of every person's life and growth. In Ecclesiastes 7: 1-14 it is stressed that not only is prosperity given by God but that God also allows suffering. Therewith Romans 8: 18-25 stresses that which awaits the true believer in eternal life. It is given as motivation to persevere through the here and now of suffering. The Epistle of James (5:13-16) emphasizes in particular the communion of believers as a source of support. Psalm 13 encourages the believer to call upon God in his distress because God listens to his children's cries of distress.

In the chapter dealing with Theological Basis Theory it became clear that emotional trauma normally happens where the person's own outlook on life was darkened by something that happened to him, which he was not prepared for. A pastoral approach to therapy is consequently based on the viewpoint that God is the Great Healer. In the process of pastoral counseling, attention must also be paid to any pending processes of mourning. Where the whole process of consultation eventually results in an attitude of servant hood in the counselee, it has truly been successful. It further became evident that various aids may creatively be used in process of guiding the counselee to wholeness - one of the most prominent of these is prayer that has to be continuously interwoven with the different counseling sessions.

As far as the Meta-theory is concerned, the focus has been on contributions made by disciplines outside theology. It was pointed out that emotions, inter alia, can also become "sick" on occasion. This happens where a person does not allow himself to live through specific experiences of his emotions. A person, however, has control over the value he attaches to an emotion. Each person is unique and consequently the experiencing of his or her emotions will differ from person to person. Under normal circumstances a person experiencing intense emotions will allow them to flow freely from the body. Where this does not happen, such a person must receive professional help from somebody that can guide him towards healing.

As part of the Meta-theoretical Section, there has also been focused empirically on the emotional trauma of a number of co-workers. It has been found, inter-alia that emotional

pain that has not been dealt with, often leads to emotional trauma. It is also possible that emotional trauma may be disguised at times and may manifest itself by way of certain symptoms. Empirical research has again confirmed the important fact that the emotionally traumatized person must be guided to identify the deeper roots of the problem in order to activate the healing process.

In the Practice-theoretical Section a number of practical guidelines stemming from the basic-theoretical and meta-theoretical perspectives have been formulated for the pastoral guidance of the emotionally traumatized person to emotional and spiritual healing. The importance of prayer as part of the pastoral therapeutically process again proved to be very prominent.

OPSOMMING

In hierdie studie word daar gefokus op die pastorale begeleiding van die emosioneel verwonde persoon. Vanuit die eksegetiese navorsing het geblyk dat lyding deel is van elke mens se lewe en groei. Prediker 7:1-14 lê klem daarop dat God beide die voorspoed gee en ook die swaarkry toelaat. Daarmee saam onderstreep Romeine 8:18-25 dit wat vir die gelowige in die ewige lewe wag en stel dit as 'n motivering om deur die hier en die nou van lyding te volhard. Die Brief van Jakobus (5:13-16) lê besonder klem op die gemeenskap van gelowiges as ondersteuningsbron. Psalm 13 moedig die gelowige aan om na God uit te roep in sy nood omdat God luister na sy kinders in hulle noodkreet.

Vanuit die hoofstuk wat handel oor Teologiese Basisteorie het geblyk dat emosionele verwonding gewoonlik plaasvind daar waar die persoon se eie lewensuitkyk verduister geraak het deur iets wat met hom gebeur het waarop hy nie voorbereid was nie.

'n Pastorale benadering tot terapie gaan gevolglik van die standpunt uit dat God die Groot Geneesheer is. Daar moet in die proses van pastorale begeleiding veral ook aandag gegee word aan enige onafgehandelde rouprosesse. Waar die hele beradingsproses uiteindelik uitloop op diensbaarheid by die beradene, het dit werklik ten diepste geslaag. Dit het verder geblyk dat verskillende hulpmiddele kreatief gebruik kan word ten einde 'n persoon tot heelheid te begelei – een van die belangrikste hiervan het geblyk die aspek van gebed te wees wat op 'n deurlopende basis in die onderskeie beradingsessies vervleg moet wees.

Wat betref die metateorie is daar gefokus op bydraes deur dissiplines buite die teologie. Hier het onder andere geblyk dat emosies by geleentheid ook 'siek' kan word. Dit gebeur waar 'n persoon homself nie gun om deur bepaalde ervarings van sy emosie te leef nie. 'n Persoon het egter beheer betreffende die waarde wat hy aan 'n emosie gaan heg. Elke persoon is uniek en daarom sal persone se ervarings van hul emosies van mekaar verskil. In normale omstandighede sal 'n persoon wat intense emosies ervaar dit vryelik uit die liggaam laat vloei. Waar dit nie gebeur nie moet so 'n persoon professionele hulp verkry van iemand wat hom tot heelheid kan begelei.

As deel van die metateoretiese afdeling is daar ook empiries gefokus op die emosionele verwonding van 'n aantal medewerkers. Daar is onder andere gevind dat emosionele pyn

wat nie hanteer is nie, heel dikwels lei tot emosionele verwonding. Dit is ook moontlik dat emosionele verwonding by geleentheid gemaskeer kan wees en by wyse van sekere simptome manifesteer. Die empiriese navorsing het ook weer eens die belangrike waarheid bevestig dat die emosioneel verwonde persoon begelei moet word om die dieper wortels van die probleem te identifiseer en te hanteer ten einde die genesingsproses te aktiveer.

In die praktykteoretiese hoofstuk is daar uiteindelik as uitvloeisel van die basisteoretiese en metateoretiese perspektiewe 'n aantal praktiese riglyne geformuleer vir die pastorale begeleiding van die emosioneel verwonde persoon tot emosionele en geestelike heling. Die rol van gebed het hier geblyk baie prominent te wees as deel van die pastorale terapeutiese proses.

DANKBETUIGING

- My dank aan Alta, Lené en Chris vir die tyd wat hulle my gegun het om die studie te voltooi
- Aan Prof Wentzel Coetzer wat met baie geduld opofferings gemaak het
- Aan Pieter de Jager wat ure saam in die mediateek deurgebring het
- Aan Louisa Martins vir haar hand aan die afronding
- Aan die Here, want ek kon leer wat in Psalm 100 vers 3 staan: "Erken dat die Here God is"!

INHOUDSOPGAWE

Hoofstuk 1

INLEIDING

DIE PASTORALE BEGELEIDING VAN PERSONE WAT EMOSIONEEL VERWOND IS

1.1 Oriëntering en probleemstelling	1
1.1.1 Geloof maak 'n verskil	2
1.1.2 Onverwerkte emosies lei tot patologie op somatiese vlak	4
1.1.3 Die rol van vergifnis	5
1.2 Die behoefte aan verdere bydraes	7
1.3 Die navorsingsvraag	8
1.3.1 Verdere vrae	8
1.4 Doelstelling en doelwitte	8
1.4.1 Doelstelling	8
1.4.2 Doelwitte	8
1.5 Sentrale teoretiese argument	9
1.6 Metodologie	9
1.7 Etiese aangeleenthede	12
1.8 Voorlopige hoofstukindeling	12
1.9 Skematiese voorstelling	13

HOOFSTUK 2

BASIS-TEORETIESE PERSPEKTIEWE TEN OPSIGTE VAN DIE BEGELEIDING VAN DIE EMOSIONEEL VERWONDE PERSOON

2.1 INLEIDING	15
2.1.1 Oriëntering	15
2.1.2 Basis-teorie	15
2.1.2.1 Die hantering van lyding deur die kerk	16
2.1.2.2 Praktiese teologie as teologiese wetenskap	17
2.1.2.3 Die prakties-teologiese model van Zerfass	18

2.2	EKSEGESE VOLGENS DIE GRAMMATIES-HISTORIESE METODE	
	MET DE KLERK EN VAN RENSBURG (2005) AS RIGLYN	19
2.2.1	Prediker 7:1-14	20
2.2.1.1	Die keuse van die perikoop vir eksegese	20
2.2.1.2	Die bepaling van die teks en die tekstuele konteks van Prediker 7:1-14	20
2.2.1.3	Die plek van Prediker 7:1-14 in die boek, en in die Bybel	21
2.2.1.4	Die genre van Prediker 7:1-14 en van Prediker	21
2.2.1.5	Woordstudie	22
2.2.1.6	Bepaling van die kernverse	22
2.2.1.7	Eksegetiese bronne	23
2.2.1.8	Huidige tersaaklike sosio-historiese konteks	28
2.2.2	Psalm 13	29
2.2.2.1	Die keuse van 'n perikoop vir eksegese en prediking	29
2.2.2.2	Genre van Psalm 13	29
2.2.2.3	Woordstudie van belangrike begrippe in die kernvers	30
2.2.2.4	Die sosio-historiese konteks van die perikoop	30
2.2.2.5	Raadpleging van eksegetiese bronne	31
2.2.2.6	Die kommunikasiedoel van die perikoop	35
2.2.3	Romeine 8:18-25	36
2.2.3.1	Ontleding van die gedagte-opbou van die perikoop	36
2.2.3.2	Die genre van die perikoop	37
2.2.3.3	Die bepaling van die sosio-historiese konteks van die perikoop	37
2.2.3.4	Woordstudie van belangrike begrippe in Romeine 8:18-25	38
2.2.3.5	Tekskeuse	39
2.2.3.6	Eksegetiese bronne	40
2.2.3.7	Die sug van die Skepping	41
2.2.3.8	Die sug van die gelowiges	43
2.2.3.9	Huidige tersaaklike sosio-historiese konteks	44
2.2.4	Jakobus 5:13-16	45
2.2.4.1	Die tekskeuse van Jakobus 5:13-16	45
2.2.4.2	Die bepaling van die tekstuele konteks van Jakobus 5:13-18	45

2.2.4.3	Die genre van Jakobus 5:13-16	46
2.2.4.4	Die bepaling van die sosio-historiese konteks van die perikoop	46
2.2.4.5	Woordstudie van belangrike begrippe in die gedeelte	46
2.2.4.6	Eksegetiese bronne	47
2.3	SAMEVATTING VAN BASIS-TEORETIESE PERSPEKTIEWE	51
2.3.1	Lyding	51
2.3.2	Hoop vir emosioneel verwonde persone	53
2.3.3	Gebed as genesing	53
2.3.4	Die geloofsgemeenskap se verantwoordelikheid	54
2.3.5	Die rol van die verlossings-ervarings van die verlede	54
2.3.6	Vergifnis	55

HOOFSTUK 3

TEOLOGIESE BASISTEORIE

3.1.	INLEIDING EN DOELSTELLING	56
3.2.	WIE IS DIEGENE WAT EMOSIONEEL VERWOND IS?	56
3.2.1	Verliese	56
3.2.2	Die rol van die ouerhuis en jeugjare	57
3.3.	UITVLOEISELS VAN VERWONDING	59
3.3.1	Depressie	59
3.3.2	Lae selfbeeld	60
3.3.3	Gevoelens van verwerping	60
3.3.4	Ontkenning	62
3.3.5	Perfeksionisme	63
3.3.6	Vrees	64
3.3.7	Uitsigloosheid op die toekoms	65
3.3.8	Woede	65
3.4	BASIESE ELEMENTE VAN DIE TERAPEUTIESE PROSES	66
3.4.1	Geestelike basis	66
3.4.2	Die rouproses	68
3.4.3	Erkenning	72
3.4.4	Vergifnis	74

3.4.4.1	Vergifnis wanneer die persoon nog kwaad is	77
3.4.4.1.1	Eksterne woede	77
3.4.4.1.2	Hoe om interne woede te hanteer	78
3.4.5	Eie verantwoordelikheid	79
3.4.6	Neem eienaarskap	80
3.4.7	Hoe om 'n goeie selfbeeld te bou	82
3.4.7.1	Die persoon moet sy foutiewe teologie korrigeer	82
3.4.7.2	Baseer die eiewaarde op God	83
3.4.7.3	Werk saam met die Heilige Gees	83
3.4.8	Put uit geestelike bronne	83
3.4.9	Rituele en hulpmiddele in die begeleiding van die emosioneel verwonde persoon	85
3.4.9.1	Ondersteuning	85
3.4.9.2	Prente en foto's	85
3.4.9.3	Die hantering van blokkasies in die terapeutiese proses	86
3.4.9.4	Die waarde van gebedsterapie	87
3.5.	SAMEVATTING EN GEVOLGTREKKING	90
3.5.1	Die bron van emosionele verwonding	90
3.5.2	Simptome van emosionele verwonding	91
3.5.3	Terapeutiese benadering	91
3.5.4	Hulpmiddels in terapie	93
3.5.5	'n Geleentheid tot geestelike groei	94

HOOFSTUK 4

METATEORETIESE PERSPEKTIEWE TEN OPSIGTE VAN DIE BEGELEIDING VAN DIE EMOSIONEEL VERWONDE PERSOON

4.1	INLEIDING	95
4.2	DOELSTELLINGS	95
4.3	TRAUMA	96
4.4	EMOSIONELE VERWONDING	98
4.5	WAT 'N EMOSIE IS	100
4.6	DIE WISSELENDE INVLOED VAN EMOSIES	104
4.7	GEHEUE EN EMOSIE	107

4.8 DIE ROL VAN DIE BREIN IN EMOSIONELE ERVARINGS	109
4.9 TERAPEUTIESE BENADERINGS	112
4.9.1 Die rol van die terapeut	112
4.9.2 Veiligheid van die persoon in krisis	112
4.9.3 Washburn se stadiums vir begeleiding	115
4.9.4 Vergifnis	116
4.9.4.1 Enright werk met vergifnis as heling	116
4.9.4.1.1 Enright se bakens vir vergifnis	120
4.9.4.2 Worthington se proses vir vergifnis	122
4.9.4.3 G.A. Lotter se proses tot vergifnis na 'n egskeiding	130
4.9.4.4 Stoop en Masteller se ses stappe tot vergifnis	131
4.9.5 Bestuur van emosionele ontgiftinging	132
4.9.5.1 Luister	133
4.9.5.2 'n Ruimte vir herstel	133
4.9.5.3 Herstel van emosionele seer	133
4.9.5.4 Die vertel van die verhaal	134
4.9.5.5 Om te skryf	134
4.9.5.6 Aanmoediging	137
4.9.5.7 Rituele en simbole van herinnering	137
4.9.5.8 Om vertrouwe te skep	138
4.9.5.9 Gemeenskap se rol in herstel	138
4.9.5.10 Herklassifisering	140
4.10 SAMEVATTING VAN METATEORETIESE PERSPEKTIEWE	141
4.10.1 'n Gesonde liggaam huisves 'n gesonde gees	141
4.10.2 Emosies kan 'gekontamineer' word	141
4.10.3 Persone as individue	142
4.10.4 Geheue	143
4.10.5 Behoefte aan leiding	143
4.10.6 Vergifnis	144
4.10.7 Bestuur van emosionele verwonding	144
4.10.8 Huiswerk	145

HOOFSTUK 5
EMPIRIESE NAVORSING OOR DIE ERVARING VAN PERSONE
WAT EMOSIONELE VERWONDING BELEEF HET

5.1 INLEIDING	146
5.2 DOEL VAN EMPIRIESE ONDERSOEK	146
5.3 KWALITATIEWE EN KWANTITATIEWE EMPIRIESE ONDERSOEK	147
5.4 METODOLOGIE VAN DIE KWALITATIEWE EMPIRIESE BENADERING	149
5.4.1 Gevallestudie	150
5.4.2 Onderhoudvoering	150
5.5 DIE ROL VAN DIE NAVORSER IN KWALITATIEWE NAVORSING	152
5.6. DATA ANALISE	154
5.7. METODE WAT AANGEWEND IS VIR DIE STUDIE	155
5.8. ONDERHOUDE MET EMOSIONEEL VERWONDE PERSONE	155
5.8.1 Medewerker 1	155
5.8.1.1 Keuse van medewerker	155
5.8.1.2 Me De Jager en 'n reeks miskrame	155
5.8.1.3 Gevolgtrekking	163
5.8.2 Medewerkers 2 en 3	164
5.8.2.1 Keuse van medewerkers	164
5.8.2.2 Pieter en Heleen worstel elkeen op hul eie manier met hul seun se dood	164
5.8.2.3 Berading van Pieter	165
5.8.2.4 Berading met Heleen	169
5.8.2.5 Gevolgtrekking	170
5.8.3 Medewerker 4	172
5.8.3.1 Keuse van medewerker	172
5.8.3.2 Giel verlang, maar moet by ouma Ria bly	172
5.8.3.3 Agt maande later	175
5.8.3.4 Gevolgtrekking	176
5.9. SAMEVATTENDE GEVOLGTREKKING	177
5.9.1 Oorsake van emosionele verwonding	177
5.9.2 Gevolgtrekkings betreffende die begeleiding van emosioneel verwonde persone	177

HOOFSTUK 6
PRAKTYKTEORETIESE PERSPEKTIEWE VIR DIE PASTORALE
BEGELEIDING VAN PERSONE WAT EMOSIONEEL VERWOND IS

6.1 OMSKRYWING VAN PRAKTYKTEORIE AS BEGRIP	180
6.2 DOELSTELLING	181
6.3 DIE REALITEIT VAN EMOSIONELE VERWONDING	181
6.4 PERSPEKTIEWE OP LYDING	181
6.4.1 Lyding in 'n geloofsperspektief	183
6.5 VOORGESTELDE RIGLYNE VIR DIE PASTORALE BEGELEIDING	
VAN DIE EMOSIONEEL VERWONDE PERSOON	184
6.5.1 Die ontmoeting	184
6.5.1.1 Persoonlike data	185
6.5.1.2 Geloofsbasis	185
6.5.1.3 Geskiedenis van verhoudings	185
6.5.1.4 Algemene inligting	185
6.5.2 Probleemstelling	186
6.5.3 Die berader skeep hoop by die persoon	186
6.5.4 Die verhaal in meer detail	187
6.5.4.1 Empatiese luister	187
6.5.4.2 Trauma geskiedenis	188
6.5.4.3 Die rouproses	188
6.5.4.4 Bepaal die snellers	189
6.5.4.5 Identifiseer moontlike gemaskeerde gedrag	190
6.5.5 Vergifnis	190
6.5.5.1 Interne woede	191
6.5.5.2 Eksterne woede	192
6.5.6 Kreatiewe hulpmiddels	192
6.5.6.1 Om te skryf	192
6.5.6.2 Foto's en prente	193
6.5.6.3 Medikasie	194
6.5.6.4 Rituele	194

6.5.6.5 Deel van geloofsverhale	195
6.5.7 Gebed	195
6.5.8 Kognitiewe herstrukturering	196
6.5.9 Beplan om gesond te bly	197
6.5.9.1 Ondersteuningsgroep	197
6.5.9.2 Dienslewering	198
6.5.9.3 'n Gesonde liggaam huisves 'n gesonde gees	198
6.6 SAMEVATTING	199
6.6.1 Lyding	199
6.6.2 Riglyne vir pastorale begeleiding	199

HOOFSTUK 7
GEVOLGTREKKINGS EN VOORGESTELDE AREAS VIR
VERDERE NAVORSING

7.1 HOOFSTUK 2: BASISTEORETIESE PERSPEKTIEWE VANUIT DIE EKSEGESE	202
7.1.1 Realistiese uitkyk op die lewe	203
7.1.2 Gebed as genesing	203
7.1.3 Vergifnis	203
7.2 HOOFSTUK 3: TEOLOGIESE BASISTEORIE	204
7.2.1 Bronne van emosionele verwonding	204
7.2.2 Simptome van emosionele verwonding	204
7.2.3 Terapeutiese benadering	204
7.2.4 Hulpmiddels in terapie	206
7.3 HOOFSTUK 4: METATEORETIESE PERSPEKTIEWE	206
7.3.1 Geheue	207
7.3.2 Behoefte aan leiding	208
7.3.3 Vergifnis	208
7.3.4 Bestuur van emosionele verwonding	209
7.3.5 Huiswerk	209
7.4 HOOFSTUK 5:EMPIRIESE NAVORSING	210
7.4.1 Oorsake van emosionele verwonding	210
7.4.2 Riglyne en gevolgtrekkings	210

7.5 HOOFSTUK6:PRAKTYKTEORIESE PERSPEKTIEWE	212
7.5.1 Lyding	212
7.5.2 Riglyne vir pastorale begeleiding	212
7.5.3 Die rol van die berader	214
7.6 FINALE SAMEVATTING	214
7.7 AREAS VIR VERDERE NAVORSING	215
7.8 SLEUTELTERME	215
7.8.1 Afrikaans	215
7.8.2 Engels	215
BRONNELYS	217

Hoofstuk 1

DIE PASTORALE BEGELEIDING VAN PERSONE WAT EMOSIONEEL VERWOND IS

1.1 Oriëntering en probleemstelling

Collins (1988:16) spel baie duidelik die doelwitte van 'n Christen berader uit wanneer hy konstateer dat die Christen berader daarop gefokus is om mense in 'n persoonlike verhouding met Jesus Christus te bring en hulle te help om vergifnis en genesing te vind van gekneusde emosies, sonde en skuld. Daar is talle persone wat worstel met onverwerkte trauma en die gevolglike emosionele verwonding wat gewoonlik daaruit voortspruit, terwyl hulle dikwels nie eens bewus is van hierdie proses nie. In hul verhouding met Christus het hulle dit nog nie reg gekry om 'te laat los' nie. By talle Christene wat in hierdie dilemma verkeer is daar dikwels ook onkunde met betrekking tot die feit dat daar in heling en genesing ook vir hul gewonde emosies Jesus Christus is.

Volgens Collins (1988:17) het Christelike berading enersyds dieselfde doelwitte as sekulêre berading – andersyds jaag dit egter ook sy eie doelwit na en gaan dit 'n tree verder. Christen beraders is gefokus op geestelike groei in beradenes, moedig belydenis van sonde aan, beklemtoon die belangrikheid van vergifnis, wys op Christelike standaarde, houdings, waardes en lewenstyle, bedien die evangelie en begelei mense tot die aanvaarding van Jesus Christus se heerskappy oor hul totale lewens – uiteraard dan ook alle fasette van onverwerkte emosionele pyn.

Tony Ward (1998:11) wys daarop dat mense geneig is om hul emosies te ontken en te onderdruk by wyse van ontvlugting. Die resultaat is dat die persoon probleme begin ervaar in die jare wat volg op die emosionele skade. Volgens Ward is die oplossing daarin geleë dat die gelowige, met God as vennoot, op

grond van die Bybel wat duidelike riglyne bevat aangaande God se betrokkenheid, 'n intieme verhouding met Hom vestig. Hierin kan God die Christen se verkeerde gedagtegang uitdaag en hom na geestelike volwassenheid lei deur meer en meer op Hom te vertrou.

1.1.1 Geloof maak 'n verskil

Die rol van geloof met betrekking tot die uiteindelijke genesingsproses van die emosioneel verwonde persoon is gevolglik van besondere belang. Adams (1979:177) is in sy benadering hoofsaaklik gefokus op die gelowige persoon en om hierdie individu in staat te stel om te verander. Sy siening van berading is dan ook dat dit hulp van 'n gelowige aan 'n medegelowige is. Hy is van mening dat wanneer ware berading plaasvind, op 'n vlak wat vir God aanneemlik is, dan is die oplossing van enige beradingsprobleem moontlik. Hy beklemtoon hiermee saam dan ook die belangrike rol van die geloofsverhouding tussen God en mens in die oplossing van probleme.

Wanneer iemand ly en hierdie lyding nie verwerk word nie en dit heeltyd verdoesel word deur pret en plesier, skryf Du Toit (1990:8) as volg:

“Lyding verbreek bande. Die band met die eie identiteit word deur siekte en sonde aangetas. Dit is analoog aan die dood as finale verbreking van alle bande. Wie ly aan verwerping ly aan verhoudingloosheid, aan losgemaakte bande. Lyding is afstand. Liefde is nabyheid. God is self die een wat die inisiatief neem om die afstand waaraan die mense ly, te oorbrug. Om dit te kan doen, het Hy mens geword.”

Die ideaal is dat die persoon wat worstel met emosionele seer uiteindelik deur die berader na hierdie punt begelei sal word. Die persoon moet kan ontdek dat hy of sy juis die nabyheid van God beleef (glo) te midde van lyding en só heel kan word.

In hierdie selfde verband verwys Coetzer (2004:33) na 'n vraelys oor streshantering wat opgestel is deur twee navorsers, sielkundiges, Lyle Miller en Alma Dell Smith, aan die Universiteit van Boston in die VSA. Vanuit die inhoud van die vraelys blyk duidelik dat geloof 'n verskil kan maak in die hantering van stres deur die gelowige. Die pastorale begeleiding van die verwonde persoon gaan onder andere dan ook oor die vestiging van 'n geloofsverhouding tussen die getraumatiseerde persoon en God asook die verdere geestelike groei van die beradene. Wanneer hierdie verhouding groei, groei daarmee saam ook die vermoë om emosionele verwonding te vermy waar moontlik, maar dit andersyds ook te hanteer tot genesing.

In sy bespreking van die noue verband tussen liggaam en gees/emosies plaas Paul Brand ('n mediese dokter)(1983:16) groot klem op die interaksie tussen liggaam en gees. Hy sê dat in sy jare as medikus hy dikwels waargeneem het hoedat genesing begin in die denke en gees van 'n persoon (geloof) en vandaar aktiveer dit dan die liggaam se eie genesingsprosesse. Dr Brand se gevolgtrekking uit sy waarneming hiervan oor jare heen, is dat die mens se denke (geloof) 'n dinamiese krag in die hande van God is.

Backus (1998:52) verwys na die besondere rol en impak van die Woord van God op die karakter, gemoed en lewe van die gelowige. Wanneer hierdie persoon sy/haar lewe deur die waarheid van die Bybel laat rig en lei, dan het dit heel dikwels ook 'n positiewe invloed op die liggaam. Volgens Backus oefen geloof dan ook 'n versterkende aksie uit op die gelowige se liggaamlike vermoë om gesond te word en te bly. Hy wys in hierdie verband ook op die resultate van wetenskaplike navorsingsprojekte wat hierdie uitgangspunt bevestig.

Mense kán positiewe innerlike besluite neem betreffende hul emosies. Volgens Artz (1994:22) kan 'n persoon besluit watter waarde hy heg aan sekere gebeure, en kan dit 'n invloed uitoefen op die uiteindelijke uitkoms daarvan. Die waarde of betekenis wat aan die gepaardgaande emosie geheg word, is dan ook dit wat die

persoon later, oënskynlik onverklaarbaar, laat optree. Indien so 'n persoon dan ook pastoraal begelei kan word deur te fokus op positiewe Skrifwaarhede en dit deel van sy alledaagse lewe maak, kan dit uiteindelik bydra tot innerlike stabiliteit en geestelike groei.

1.1.2 Onverwerkte emosies lei tot patologie op somatiese vlak

Indien die persoon wat emosioneel verwond is nie die nodige begeleiding ontvang nie en waar geloofskeuses (soos hierbo verwoord) dus nêrens realiseer nie, kring die negatiewe effek mettertyd al wyer uit. Emosies soos onvergewensgesindheid, bitterheid, wrok en haat wat die gevolg is van situasies van trauma en pyn kan byvoorbeeld mettertyd 'n direkte invloed op die betrokke persoon se liggaam hê.

Talle persone ontvang nie die nodige pastorale begeleiding nadat hulle getraumatiseer is nie – hulle moet eenvoudig die kop optel en met die lewe voortgaan. McMillen (2000:116) asook Meier *et al.* (2005:25) wys die invloed van sulke negatiewe en onverwerkte emosies op die mens se liggaam. Wanneer hierdie gevoelens gevolglik vertroetel of bloot onderdruk word, dan aktiveer dit enersyds die oormatige afskeiding van streshormone, en andersyds lei dit tot die afplating van die serotonienvlakke. Die uiteindelijke gevolg is dan dat die immuniteitsstelsel afgetakel word en dit kan siektes in enige deel van die liggaam tot gevolg hê.

Robberts (2003:1) wys op navorsing wat gedoen is betreffende die invloed van emosies op die moraal van mense. Daar word aangetoon dat emosies 'n besondere groot en deurdringende impak het op die morele karakter van mense se lewens:

“Because emotions are often impulsive to act, their quality strongly affects the quality of what we do” (2003:1).

Aansluitend hierby is die navorsing deur iemand soos Van der Kolk (1994:2) wat daarop dui dat traumatiese ervarings 'n persoon dekades later nog kan affekteer.

Coetzer (2004:26) haal die Christen psigiater, dr William Wilson, aan wat aandui dat dit eintlik baie moeilik is om 'n onderskeid te tref tussen 'akute stresversteuring' en 'post traumatiese stresversteuring'. Aanleidend tot beide hierdie siektetoestande (their etiology) is gewoonlik 'n geleentheid waar die betrokke individu op een of ander wyse gekonfronteer was met gebeure wat die dood of dreigende dood geïmpliseer het ten opsigte van die individu self, of andere. Hierdie diep emosionele beleving, al word dit net waargeneem, kon so 'n impak op 'n persoon gehad het dat dit 'n fisiese siektetoestand tot gevolg het. Pastorale begeleiding met betrekking tot die emosionele en geestelike impak van sulke negatiewe emosies (angs, vrees, skuldgevoelens, selfverwyte, twyfel) kan gevolglik lei tot innerlike stabiliteit en in sommige gevalle ook tot fisiese genesing.

Backus (1998:32) spreek homself sterk uit teen dokters wat slegs medikasie voorskryf vir persone met stres. Hy pleit dat die mens in geheel behandel word:

“It appears that people who define their situation as hopeless may cause their own bodies to conserve too much oxygen – like people trying to hold their breath. The vagal-nerve reaction this triggers, can slow the heart until it stops and the patient dies – literally dies of hopelessness!”

Die rol van emosies het dus 'n bepalende invloed op die gehalte van lewe.

1.1.3 Die rol van vergifnis

Soos reeds hierbo aangetoon, kan aspekte soos bitterheid, wrok en haat die proses van emosionele verwonding net verder kompliseer. As deel van die pastorale terapeutiese proses speel vergifnis gevolglik 'n deurslaggewende rol met betrekking tot die uiteindelijke helingsproses. Ware vergifnis lei oor die algemeen tot emosionele en soms ook fisiese bevryding – 'n losmaking van dit

wat die gelowige in geestelike, emosionele en fisiese gevangenskap gehou het. Iets van hierdie gebondenheid asook die moontlike vryheid is ter sprake in die uitspraak van Jak 5:16: *“Bely julle sondes eerlik teenoor mekaar en bid vir mekaar sodat julle gesond kan word.”* (Bybel, 1983)

Ransley en Spy (2004:35) beklemtoon baie sterk die rol van vergifnis as deel van die genesingsproses van persone wat vasgevang is in onverwerkte emosionele pyn:

“For the Christian, forgiveness brings release.”

Hulle sê dat vergifnis hierdie betrokke persoon help om hom van die verlede los te maak, te fokus op die toekoms en sodoende genesing te laat realiseer. Persone wat emosioneel verwond is se verwonding hou dan ook heel dikwels verband met die onvermoë om hulself vry te spreek ten opsigte van verkeerde dade in die verlede, of om God se vergifnis ten volle te aanvaar.

Die rol van vergifnis by die emosioneel verwonde persoon is een van die kardinale gebeure in die helingsproses. Lotter (1987:49) haal vir Emerson aan wat in hierdie verband verwys na “realised forgiveness”. Emerson sê dat een van die dimensies in die dinamika van vergifnis juis verband hou met die feit dat die persoon vrygestel word van die gevolge van die verlede. ‘n Emosionele gebeure wat begrawe is, moet hanteer word - as dit ‘n onbewuste of selfs bewuste onvergewensgesindheid is, moet die persoon, in Emerson se woorde, dit *ontdek* en hanteer. Deur hierdie bewuste of onbewuste emosie van vergifnis onder ‘n deksel te hou, bly die persoon egter ‘n gevangene.

Vir Adams (1979:184) gaan dit daaroor dat die mens vergewe is en hierdie vergifnis hom uniek maak. Nie net maak dit die mens uniek nie, maar laat dit hom met ‘n groot verantwoordelikheid – hy moet nou ander ook gaan vergewe aangesien vergifnis ‘n helende effek het.

1.2 Die behoefte aan verdere bydraes

Deur gebruik te maak van die NEXUS databasis vir proefskrifte en verhandelinge, is 'n uitgebreide biografiese soektog is met behulp van die Ferdinand Postma biblioteek gedoen. Hierdie soektog het getoon dat daar nie veel akademiese bydraes op pastorale gebied binne die Suid-Afrikaanse konteks met betrekking tot die verwerking van emosionele verwonding verskyn het nie. Daar het wel 'n MA-studie in 2002 verskyn oor die betekenis van emosionele pyn in 2002 verskyn met die tema *An exploration of the social constructionist paradigm as a possible means to understand meaning-making around emotional pain* (Peltz, 2002). Dan was daar ook 'n MTh-studie met die tema *Onverwerkte rou, berou en vergiffenis: 'n narratief-pastorale studie* (Van den Berg, 1998).

Vanuit 'n pastorale oogpunt is daar dus inderdaad 'n behoefte aan verdere navorsing rondom die tema van emosionele verwonding. Die behoefte is egter aan meergeïntegreerde bydraes betreffende hierdie tema – bydraes waarin die fisiese, emosionele en geestelike dimensies hanteer word, en waar daar gekyk word na die emosioneel verwonde persoon in sy/haar totaliteit. 'n Voorbeeld van die impak van so 'n benadering word byvoorbeeld uiteengesit deur Minirth en Byrd (1994:28) wanneer hulle praktiese beradingsriglyne gee met betrekking tot 'n persoon wat 'n maagseer het, en waar daar emosionele, fisiese en geestelike aspekte ter sprake is met betrekking tot die aanvanklike aanleidende oorsake – aspekte wat tydens die beradingsproses elkeen die nodige aandag verdien. Die oogmerk met hierdie studie is dan ook onder andere om te poog om so 'n geïntegreerde benadering te volg, waar daar op 'n holistiese wyse aandag gegee word aan die begeleiding van die emosioneel verwonde persoon – die pastoraat uiteraard as vertrekpunt.

1.3 Die navorsingsvraag

Op watter wyse kan persone wat met emosionele verwonding worstel, pastoraal begelei word tot emosionele genesing, stabiliteit en geestelike groei?

1.3.1 Verdere vrae

- Watter insigte bied die Skrif ten opsigte van die verwerking van emosionele verwonding?
- Watter perspektiewe bied die hulpwetenskappe wat kan bydrae tot die pastorale begeleiding van persone wat emosioneel verwond is?
- Watter insigte betreffende hierdie aangeleentheid kan deur 'n empiriese ondersoek na vore kom?
- Watter praktyk-teoretiese riglyne kan geformuleer word vir die pastorale berading van persone wat emosioneel verwond is?

1.4 Doelstelling en doelwitte

1.4.1 Doelstelling

Om 'n ondersoek te doen aangaande die wyse waarop persone wat worstel met emosionele verwonding pastoraal begelei kan word tot emosionele genesing, stabiliteit en geestelike groei.

1.4.2 Doelwitte

- Om perspektiewe uit die Skrif na te vors wat tot verruimende insigte kan lei ten opsigte van die begeleiding van persone wat emosioneel verwond is.
- Om vas te stel in watter mate die hulpwetenskappe verhelderende perspektiewe bied tot die pastorale begeleiding van persone wat emosioneel verwond is.
- Om deur middel van 'n empiriese ondersoek vas te stel of daar vernuwende insigte betreffende hierdie aangeleentheid na vore kom.
- Om praktykteoretiese riglyne te formuleer waarvolgens pastorale begeleiding van die persoon wat emosioneel verwond is gedoen kan word.

1.5 Sentrale teoretiese argument

Pastorale begeleiding van persone wat worstel met emosionele verwonding kan lei tot emosionele genesing, stabiliteit en geestelike groei.

1.6 Metodologie

Die Gereformeerde tradisie sal dien as vertrekpunt vir hierdie studie en daar sal van die volgende wetenskaplike metodes gebruik gemaak word:

- Die algemene benadering van hierdie studie sal wees in ooreenstemming met die navorsingsmodel van Zeffass (1974:164).

Basisteoretiese perspektiewe

- Eksegese van geselekteerde Bybelgedeeltes volgens die grammaties-historiese metode (De Klerk & Van Rensburg, 2005) word beoog. Woord-

eksegese met behulp van komponensiële analise waar daar gebruik gemaak word van die gegewens van Louw en Nida (1989) asook Van Gemeren (1997) sal ook gedoen word. Dan sal daar ook 'n Bybelse trefwoorde-ondersoek gedoen word met betrekking tot sekere sleuteltermes soos byvoorbeeld beproewing, dood, droefheid en trauma. Die hermeneutiese reëls waarvolgens die Skrifondersoek gedoen sal word, is soos aangedui deur Coetzee (1990:15 – 30).

- o Die volgende Bybelgedeeltes is geselekteer vir eksegese:

Ou Testament:

Prediker 7:1-14 (*Erkenning van emosionele seer wat lei tot genesing*) Die Prediker speel plesier en hartseer teenoor mekaar af. Dit is beter wanneer mense hulle emosies verwerk as wanneer hulle dit ontken en agter plesier wegsteek.

Psalm 13:1-6 (*Vertroue in God bring berusting*) Die digter beleef eensaamheid in sy lyding. Hy hou egter in sy vertroue op God vas.

Nuwe Testament:

Romeine 8:18-22 (*Lyding en hoop*) Die sinlose lyding van mens en skepping word hier in diepte aangeraak. Daar is egter hoop - hoop wat die gelowige deur die lyding dra.

Jakobus 5:13-16 (*Vergifnis en genesing*) Vergifnis en genesing loop dikwels hand aan hand.

As deel van die basisteorie sal daar ook aandag gegee word aan 'n aantal pastoraalgerigte psigologiese perspektiewe met betrekking tot die begeleiding van die emosioneel verwonde persoon.

Die gebruik van rekenaargesteunde databasis soektogte word beoog vir die doeleindes van 'n literatuurstudie om vas te stel wat die rol van die huidige kerklike praxis asook kerklike tradisie (soos onder andere blyk uit die

Kerkgeskiedenis en ander teologiese dissiplines soos Praktiese Teologie, wat gemeentelike pastoraat insluit) en Bybelse interpretasie in die verlede was ten opsigte van berading aan persone wat emosioneel verwond is.

Metateoretiese perspektiewe

- 'n Literatuurstudie word beoog om die bydraes van ander vakdissiplines soos Sosiologie en Psigologie rondom hierdie tema te verdiskonteer.
- 'n Kwalitatiewe empiriese studie wat gebruik maak van 'n gestruktureerde vraelys aan die hand van 'n wetenskaplik verantwoorde steekproef sal gebruik word ten einde vas te stel watter verruimende insigte na vore kom met betrekking tot hierdie tema.

Praktykteoretiese perspektiewe

- Uit die bostaande gegewens sal praktyk-teoretiese riglyne geformuleer word vir die pastorale begeleiding van persone wat emosioneel verwond is. Hierdie riglyne sal getoets word aan die situasie-analise, die teologiese oorlewering sowel as toepaslike geselekteerde Skrifgedeeltes en Skrifbeginsels. Dit sal dan ook as uiteindelijke resultaat dien van die interaksie tussen basisteoretiese en metateoretiese perspektiewe.

Ander tegniese aspekte

- Vir die afkorting van Bybelboekname, is gebruik gemaak van die algemeen erkende afkortings soos voorgestel deur die Taalkommissie in die negende uitgawe van die Afrikaanse woordelys en spelreëls (sien AWS in bibliografie).
- Waar die geslagsvorm "hy/hom" in die studie aangedui word, verteenwoordig dit ook die vroulike geslagsvorm "sy/haar".

- Die terme "kliënt", "pasiënt", "beradene", "persoon" en "individu" word afwisselend gebruik vir die persoon wat behandeling, berading of terapie ontvang.
- Die terme "terapeut" en "berader" word afwisselend gebruik vir die persoon wat behandeling, berading of terapie aanbied.

1.7 Etiese aangeleenthede

In die afhandeling van hierdie studie is daar voldoen aan die etiese vereistes van die Noordwes-Universiteit.

1.8 Hoofstukindeling

- Hoofstuk 1: Inleiding

Basis-teoretiese perspektiewe op die pastorale begeleiding van persone wat emosioneel verwond is

- Hoofstuk 2: Skriftuurlike beginsels en riglyne.
- Hoofstuk 3: Perspektiewe ten opsigte van 'n pastoraalgerigte psigologiese benadering

Meta-teoretiese perspektiewe op die pastorale begeleiding van persone wat emosioneel verwond is

- Hoofstuk 4: Evaluering van bydraes uit ander vakdissiplines.
- Hoofstuk 5: Resultate van empiriese navorsing

Praktyk-teoretiese perspektiewe op die pastorale begeleiding van persone wat emosioneel verwond is

- Hoofstuk 6: Formulering van praktyk-teoretiese riglyne.
- Hoofstuk 7: Finale konklusies.

1.9 Skematiese voorstelling

Probleemstelling	Doelstelling en doelwitte	Metodologie
Op watter wyse kan persone wat worstel met emosionele verwonding pastoraal begelei word tot emosionele genesing, stabiliteit en geestelike groei?	Om 'n ondersoek te doen aangaande die wyse waarop persone wat worstel met emosionele verwonding pastoraal begelei kan word tot emosionele genesing, stabiliteit en geestelike groei.	Die Gereformeerde tradisie sal dien as vertrekpunt vir hierdie studie en die algemene benadering sal wees in ooreenstemming met die beginsels van die metode van Zerfass (1974:164).
Watter perspektiewe bied die Skrif om tot vernuwende insigte te kom ten opsigte van die verwerking van emosionele verwonding?	Om perspektiewe uit die Skrif na te vors wat tot vernuwende insigte kan lei ten opsigte van die begeleiding van persone wat emosioneel verwond is.	Eksegese van geselekteerde Bybelgedeeltes volgens die grammaties-historiese metode (De Klerk & Van Rensburg, 2005), word beoog. Woord-eksegese met behulp van komponensiële analise waar daar gebruik gemaak word van die gegewens van Louw en Nida (1989) asook Van Gemeren (1997) sal ook gedoen word. Die hermeneutiese reëls waarvolgens die Skrifondersoek gedoen sal

		word, is soos aangedui deur Coetzee (1990:15 – 30).
Watter perspektiewe bied die hulpwetenskappe wat kan bydrae tot die pastorale begeleiding van persone wat emosioneel verwond is?	Om vas te stel in watter mate die hulpwetenskappe verhelderende perspektiewe bied tot die pastorale begeleiding van persone wat emosioneel verwond is.	'n Literatuurstudie, met gebruikmaking van rekenaargesteunde databasis-soektogte sal toegepas word.
Watter vernuwende insigte betreffende hierdie aangeleentheid kan deur 'n empiriese ondersoek na vore kom?	Om deur middel van 'n empiriese ondersoek vas te stel of daar vernuwende insigte betreffende hierdie aangeleentheid na vore kom.	Aan die hand van gestruktureerde vraelyste sal onderhoude gevoer word met 'n aantal persone wat emosionele verwonding beleef het as gevolg van traumatiese ervarings.
Watter praktykteoretiese riglyne kan geformuleer word vir die pastorale berading van persone wat emosioneel verwond is?	Om praktykteoretiese riglyne te formuleer waarvolgens pastorale begeleiding gedoen kan word van die persoon wat emosioneel verwond is.	Daar sal 'n hermeneutiese wisselwerking plaasvind tussen basisteorie en metateorie om uiteindelik praktykteoretiese riglyne te formuleer waarvolgens persone wat emosioneel verwond is, pastoraal begelei kan word.

HOOFSTUK 2

BASIS-TEORETIESE PERSPEKTIEWE TEN OPSIGTE VAN DIE BEGELEIDING VAN DIE EMOSIONEEL VERWONDE PERSOON

2.1 INLEIDING

2.1.1 Oriëntering

Die doelstelling van hierdie hoofstuk is om vanuit die Skrif en ander teologiese insigte basis-teoretiese perspektiewe in praktiese teologie te identifiseer met betrekking tot *die pastorale begeleiding van persone wat emosioneel verwond is*. Vanuit die basis-teorie sal daar later in hermeneutiese samehang met die situasie-analise en die metateorie, aangepaste prakties-teologiese riglyne vir pastorale begeleiding van die emosioneel verwonde persoon, ontwerp word.

2.1.2 Basis-teorie

'n Basis-teorie vir 'n pastorale model behels die interpretasie van Bybelse norme, waardes en kriteria van die mens se optrede ten opsigte van 'n spesifieke studieveld, binne die raamwerk van pastorale berading (Schoeman, 2005:14). Venter (1993:247) beskryf 'n basis-teorie as die ontginning van teologiese vertrekpunte, primêr vanuit die Skrif. Hierdie Skrifondersoek word eerste geplaas omdat dit dien as basis-teorie vir die sistematiese beskrywing van die wese en doel van die refleksiedomein vanuit die Skrif. Dit is dus noodsaaklik dat die navorsing vanuit die Skrif gefundeer word, want dit is juis vanuit die Skrif dat die mens beraad kan word en tot getuie van God se groot daede gebring kan word (De Klerk & Van Rensburg, 2005:3).

2.1.2.1 Die hantering van lyding deur die kerk

Du Toit is van mening dat daar al baie oor lyding nagedink is. Talle pogings is aangewend om hierdie probleem in perspektief te stel en daarom is die teodisee-vraagstuk al so dikwels te beide gebring. Du Toit (1990:1) is egter van mening dat die klem in die navorsing meer na die lydende mens verskuif moet word. Die Kerk en teologie kan net wen aan geloofwaardigheid as lyding in 'n omvattende sin gesien word en daar ernstig aan alle vorme van lyding aandag gegee word.

Christus se kruislyding is die kritiese punt waarby alle vorme van lyding aanknoping vind juis omdat dit 'n protes teen sonde, kwaad, onreg en lyding is. Lyding is dus 'n sentrale tema in die Christelike teologie. Lyding betrek ook die Vader en die Gees want dit vra om antwoorde oor God se liefde, almag en voorsierigheid. Anders as in die verlede, sal nadenke oor die lyding veral gerig moet wees op die eksistensiële beleving daarvan. Blote filosofiese nadenke hieroor strook nie met mense se ervaring van hul lyding nie: siekte is nie altyd die gevolg van sonde nie - lyding kom nie altyd uit God se hand nie en dit bring nie altyd groei mee nie (Du Toit, 1990:2).

Die Teodisee-vraag staan ook direk in verband met die antropologiese vraag en volgens Greshake (1980:19) bring lyding die hedendaagse mens eerder by die vraag na die *mens* as by die vraag na God uit. McArthur en Mack (1994:64) vra dan ook die vraag oor waarheen Christene kan gaan om die waarheid te vind wat die deurslag kan gee sodat hulle genees kan word van hulle emosionele pyn. Hierdie vraag spruit voort vanuit hulle worsteling met die eensydige benadering deur die psigologie waar daar slegs op die mens gefokus word en die oplossing van menslike probleme slegs binne hierdie mens self gesoek word.

Die vraag na lyding in sy eksistensiële vorm is in sy diepste sin nie net 'n teodisee-vraag nie, maar ook 'n antropodisee-vraag (Du Toit, 1990:6). Volgens Louw (1997:9) lê die antwoord nie soseer in die antropologie of Christologie nie,

maar eerder in die pneumatologie. Daarom kies Louw om Praktiese Teologie te definieer as die hermeneutiek van God se ontmoeting met die mens in sy wêreld.

Vir Louw (1997:9) gaan die praxis in die praktiese teologie oor Gó d se praxis, eerder as dié van die mens. God se praxis sluit egter nie die mens uit nie. Die uiteindelijke doel van wetenskaplike ondersoeke in praktiese teologie is dan ook om die kommunikasieprosesse in diens van die evangelie te dien. Dit impliseer empiriese ondersoeke, wat 'n doelmatige wyse is om die reële praxis, soos dit in werklikheid geskied, vas te stel (Pieterse, 1993:175).

2.1.2.2 Praktiese teologie as teologiese wetenskap

Louw (1985:12) is van mening dat die mens se godsbegrip inderdaad 'n sterk invloed op sy siening en verwerking van sy lyding het. Wanneer Louw (1997:3) dan later 'n basis-teorie vir die praktiese teologie ontwerp, definieer hy dit as volg: Praktiese Teologie is die hermeneutiek van God se ontmoeting met die mens en sy wêreld. Vir lank was daar 'n stryd tussen die praktiese teologie en praxis. Teologie het met die wese van menswees te doen en kan nie net misties hanteer word nie – iets waarvoor mense bloot maar abstrak dink en daar eindig nie. Teologie moet inderdaad gelééf word en in hierdie opsig staan teologie en praxis nie teenoor mekaar nie (Browning, 1983:3-5).

Wanneer Louw (1997:4) die hermeneutiese aangeleentheid as basis-teorie gebruik moet daar volgens hom aan die volgende sake op 'n wetenskaplike wyse aandag gegee word:

- Die teologiese betekenis van die ontmoeting en kommunikasie gebeure tussen God en mens.
- Die uitwerking van hierdie proses op die verstaan van die mens asook op die mense se ervaringswêreld binne verskillende kontekste – veral binne die samelewing en sosiale vraagstukke.

- Die vraag na metodes wat in die pastorale bediening aangewend word ten einde die evangelie op 'n effektiewe wyse aan mense te kommunikeer - pastoraat het inderdaad te doen met die kommunikasie van die evangelie.
- Die uiteindelijke hulp of terapie wat aan mense aangebied word ten einde verandering of herstel te bewerkstellig.

Dingemans (soos aangehaal deur Louw, 1997:8) antwoord as volg op die vraag 'wat is die praxis van die praktiese teologie?'

- Die praxis as ampspraktyk (die funksie van die amp).
- Die praxis van die funksionering van die Christelike gemeente (die funksie van die gemeente).
- Die praxis van die kritiese krag van die evangelie ten opsigte van die religieuse funksie binne die samelewingsverband (die religieuse praxis binne konteks).
- Die praxis van bevryding (strukturele funksie binne die samelewing).
- Die praxis van die individu (subjektiewe funksie en individuele geloofsontwikkeling).

2.1.2.3 Die prakties-teologiese model van Zerfass

Binne die kommunikatiewe handelingsteoretiese paradigma, met 'n hermeneutiese oriëntasie, word in die onderhewige studie 'n keuse gemaak vir die proses van wetenskaplike ondersoek volgens die basiese model van Zerfass (1974:167). Hierdie prakties-teologiese model is 'n poging om die teorie van die praktiese teologie te verbind aan die praxis, maar sonder om die teologiese dimensie te verloor.

In die onderhewige studie word dan ook 'n keuse gemaak vir 'n prakties teologiese teorie wat geloofshandeling van mense en die handelingsvelde wat daardeur geskep word, as die voorwerp van wetenskaplike studie van die praktiese teologie erken. Dit poog om die verbondsmatige ontmoeting tussen

God en mens te interpreteer en sinvol aan mense binne konteks te kommunikeer.

2.2 Eksegese volgens die grammaties-historiese metode met De Klerk en Van Rensburg (2005) as riglyn.

Die volgende Bybelgedeeltes is geselekteer vir eksegese:

Ou Testament:

Prediker 7:1-14 Die Prediker speel plesier en hartseer teenoor mekaar af. Dit is beter vir mense om deur hulle emosies te werk as om dit te ontken of dit agter plesier weg te steek.

Psalm 13:1-6 Die digter beleef eensaamheid in sy lyding. Hy hou egter vas aan sy vertrouwe op God.

Nuwe Testament:

Romeine 8:18-22 Die sinlose lyding van mens en skepping word hier in diepte aangeraak. Daar is egter hoop - hoop wat die gelowige deur die lyding dra.

Jakobus 5:13-16 Vergifnis en genesing loop dikwels hand aan hand. Wanneer gelowiges dit regkry om mekaar te vergewe en teenoor mekaar hul foute te bely, word 'n gesonde gemeenskap geskep.

Vervolgens 'n bespreking van die vermelde Skrifgedeeltes.

2.2.1 Prediker 7:1-14

2.2.1.1 Die keuse van die perikoop vir eksegeses

Meeste mense neem nie alles wat met hulle gebeur, ter harte nie. Elke emosionele skommeling in 'n persoon se lewe, het 'n bepaalde effek op hom. Prediker 7:1-14 maak dit baie duidelik dat die realiteite van die lewe ernstiger opgeneem moet word. Wanneer dit met ligsinnigheid bejeën word, is dit dwaas. Hierdie dwaasheid werp baie lig op persone wat emosioneel verwond is en dan geneig is om die realiteit daarvan te probeer vermy.

Die meeste verklaarders van hierdie gedeelte benader Prediker 7:1-14 as 'n geheel. In 7:1 is daar 'n duidelike verskuiwing in literêre vorm en dit dui dus 'n nuwe perikoop aan (Longman, 1998:179). Die geheel vorm ook 'n eenheid deur die sewe 'beter as' spreuke in die perikoop. (Towner, 1997:325).

2.2.1.2 Die bepaling van die teks en die tekstuele konteks van Prediker 7:1-14

Die skrywer van Prediker assosieer nie net hartseer met wysheid nie, maar hy spoor selfs sy lesers aan om ook met betrekking tot die negatiewe aspekte van die lewe te mediteer. Hy sê verder dat die prediker verseker aanvaar dat daar 'n sekere mate van onreg aanwesig is in die menslike bestaan as geheel (Rudman, 1998:464). In hoofstuk 6 redeneer die skrywer deurgaans dat daar tydens sy aardse bestaan niks goeds vir die sterfling is nie. In hoofstuk 7 kom hy met 'n versameling van 7 gesegdes oor wat goed is vir die mens. "But now Qohelet imagines that within their limits human beings do have competency to make moral decisions and to act accordingly" (Towner, 1997:325). Hierdie goeie dinge wat opgemerk word, is dinge wat deur wyse mense gekoester moet word - die mens het dus 'n verantwoordelikheid ten opsigte van sy daaglikse bestaan.

Die prediker was veral gefokus op die tradisies van sy tyd – iets van dit wat Johann Herder bedoel wanneer hy sê, “The Bible has been re-appropriated as the source of cultural renewal, aesthetic value and literary inspiration” (soos aangehaal deur Rudman, 2003:110). Dit is in hierdie konteks waarin Prediker 7 geskryf is.

2.2.1.3 Die plek van Prediker 7:1-14 in die boek, en in die Bybel

Die boek begin deur te sê dat dit die koning is wat op reis is, op soek na dit wat goed is en wat betekenis aan die lewe gee. Volgens Longman (1998:38) is die bedoeling van die boek om ‘n hulpmiddel te wees aan ‘n wyse man wat sy kind wil leer en waarsku teen die gevare van spekulatiewe en twyfelagtige wysheid van Israel. Prediker 7:1-14 met die sewe ‘beter-as’ spreuke, vorm deel van die wantroue in Israel se wysheid teenoor God se wysheid.

2.2.1.4 Die genre van Prediker 7:1-14, en van Prediker

Daar is baie navorsers wat eerder nie ‘n spesifieke genre aan Prediker koppel nie omdat dit nie net een genre bevat nie. Longman (1998:17) wil graag aan Prediker die genre van ‘n “framed wisdom autobiography” toeken. Hy definieer outobiografie as “an account of the life (or part thereof) of an individual himself or herself”. Towner (1997:276) sê dat die meeste navorsers ooreenstem met betrekking tot die plot van die boek. Volgens hom het die boek nie ‘n bepaalde storielyn nie en hy is van mening, soos Longman, dat dit eerder ‘n notaboek van ‘n wysgeer is; ‘n outobiografie van iemand wat sekere dinge waarneem en andere daaruit wil leer. Mills haak hierby aan as sy sê: “The context is the autobiographical self, an ‘I’ who speaks and tells a personal tale, who offers a mode for readers to explore their selfhood” (2003:107).

2.2.1.5 Woordstudie

בית משתה in Prediker 7:4

Prediker 7:4: “Wie wysheid het, voel hom tuis waar daar gerou word; die dwaas voel hom tuis waar daar plesier is.” In hierdie vers word ‘n besondere teenstelling geskets tussen diegene wat rou en diegene wat feesvier. In die gedeelte as geheel (7:1-14) is daar ‘n sterk ontmoediging van die gedagte van ontvlugting, en daarom bied ‘drinking house’ in kontras met ‘huis van rou’ aan die leser ‘n besondere beskrywing van die twee teenpole. Die volgende vertalingsmoontlikheid van ‘tuis waar daar plesier is’ beklemtoon hierdie aspek treffend:

- משתה “Feast (ing), banquet (ing), drink (ing)” (Van Gemeren, 1997 : 260).
- בית : “House, dwelling, building” (Van Gemeren, 1997 : 655).
- בית משתה kan dus vertaal word met “huis waar fees gevier word” of “huis waar gedrink word”.

2.2.1.6 Bepaling van die kernverse

Verse 13-14 is die samevatting van hierdie gedeelte as geheel. “As Qohelet (Prediker) ended the previous section with a question about the knowability of the future (6:12) so he concludes the section with reference to the same topic” (Longman, 1998:180). Die prediker se gevolgtrekking is dus dat die mens moet geniet wat hy het as dit goedgaan, maar as dit sleg gaan moet hy die beste daarvan maak. Towner (1997:327) stem saam dat daar soms goeie dinge in die lewe gebeur, maar die gelowige moet rekening hou daarmee dat God ook die slegte dae stuur. Die mens wat dit nie in ag neem nie is dwaas, want dit is die realiteit van die lewe.

2.2.1.7 Eksegetiese bronne

Vers 1

'n Goeie naam en die dood loop parallel en so ook goeie parfuum en die dag van geboorte. Volgens Towner (1997:326) dui die koppeling van hierdie terme waarskynlik op die Griekse en Egiptiese gebruike om die pasgebore babatjies met olie te salf. "The resulting combination is similar to Hillel's teaching, 'Trust not in thyself until the day of thy death'" Hier word die sirkelgang van die lewe uitgelig wat die element dat dit suksesvol afgehandel kan word insluit. So 'n lewe moet eers afgehandel word voordat sukses daaraan verbind kan word. Die mens wat in die lewe is, moet weet dat daar ook swaar in die lewe te wagte kan wees en die swaar kan bepaal of die persoon sukses behaal al dan nie. Longman (1998:182) lê verder klem op die feit dat God groot waarde heg aan 'n goeie naam en dit met kosbare olie vergelyk. God het belang by die mens se hele bestaan, of dit nou dood of lewe is.

Vers 2

Volgens Longman (1998:182) handel hierdie vers oor die dood van 'n persoon. Dit is beter om daaraan herinner te word dat jy sterflik is, as om ligsinnig met die lewe om te gaan. Towner (1997:326) vertaal die **מִשְׁתֵּה בַּיִת** met "drinking house". Dit is beter om by 'n huis te wees waar daar gerou word oor iemand wat oorlede is, as by een waar daar altyd feesgevier word of gedrink word om die pyn te laat weggaan. Om swaarkry in die oë te kyk, het meer waarde as om pyn en seer te vermy deur dit weg te drink of so fees te vier dat die sorg daarmee vermy word. Die prediker se lesers was vertrouwd met die gebruik dat daar 'n sewe dae rouproses na 'n persoon se dood gepaard gaan (Towner. 1997:326). Dieselfde idee, dat alles wat in die mens se lewe gebeur, gekleur moet wees deur die wete dat hy 'n sterfling is, word in die bekende Psalm 90:12 uitgedruk: "Leer ons ons dae so gebruik dat ons wysheid bekom". Die Prediker wil dus sy student die dood in die oë laat kyk en die lesse wat hy daaruit kan leer met hom laat saamdra (Garrett, 1993:318).

Vers 3

Volgens Towner (1997:326) beklemtoon hierdie vers veral een aspek baie sterk: Hartseer is baie beter vir die lewe as 'n ligsinnige gelag en feesviering. Longman (1998:183-184) verwys na Luther se vertaling wat *ka'as* met hartseer vertaal. Hy kies self egter om nie Luther se vertaling te gebruik nie. Volgens hom is die bedoeling van *ka'as* om kwaad te wees, eerder as hartseer. Prediker is 'n wyse man wat worstel met sommige van die tradisies van sy mense en daarom weerspreek hy homself soms. Die woord *ka'as* moet volgens Garrett (1993:318) dus eerder met frustrasie en kwaad-wees vertaal word, omdat dit met die realiteit van sy dag ooreenstem. Die oordadige feestelike karakter met alle klem op voorspoed word hier dus in 'n sekere sin teengestaan met die gedagte van die dood as 'n toekomstige realiteit. Die gevolgtrekking is dus dat iemand wat soms 'n mate van frustrasie beleef, meer in pas is met die realiteit van die lewe en inderdaad nie in ontkenning leef nie. Die wins vir die gelowige is groot as hy nie die dood vermy of ontken nie maar, as 'n werklikheid aanvaar (Garrett, 1993:318).

Vers 4

Volgens Longman (1998:184) word die tema van vers 2 hier weer aangesny. Die Prediker bevestig weer eens sy standpunt dat die wyse, "contemplate their ultimate death" terwyl die dwase hul lewe leef asof daar geen einde is nie. In hierdie vers vind daar egter 'n verskuiwing plaas vanaf die pertinente klem op dood na dié van wysheid en dwaasheid. Hier ontstaan gevolglik 'n spanning tussen die aanbeveling vroeër in die boek, naamlik dat die lekker dinge geniet moet word - die aanbeveling in die hoofstuk is dat daar eerder gerou moet word. Hierdie spanning loop regdeur Prediker. Enersyds sê die Prediker dat daar niks beter is as om te eet, te drink en te werk nie; andersyds sê hy egter hier dat dit juis die dwaas is wat dit doen - dit is 'n aanduiding van die feit dat hy 'n verwarde, maar wyse man is wat die tradisies van sy dag betwyfel en wil aanspreek. "The form of this proverb, as opposed to the similar in v. 2, is an antithetical

parallelism, common in the book of Proverbs” (Longman, 1998:184). Die Prediker spreek sake aan wat in sy dag ooglopend misbruik word tot die oënskynlike voordeel van die dwaas. Wanneer die Prediker homself op bo genoemde wyse weerspreek is dit om ‘n bepaalde verstaan van die lewe te beklemtoon. Alle aksies het nie dieselfde reaksies of gevolge nie. Die lewe moet ernstig geneem word en in elke situasie met wysheid en nie noodwendig ‘n klomp rigiede reëls die deurslag gee nie.

Vers 5

Die Prediker lei die vers in met nog ‘n ‘beter as’ spreuk. Hierdie spreuk wil die leser distansieer van die dwase manier van optree en hom lei na die wyse omgang met die lewe. Die Prediker bied ‘n antitese aan tussen ‘n wyse se teregwyding en ‘n dwaas se lied (Longman, 1998:184). Mense hou nie van teregwyding nie, maar geniet lof en erkenning. Towner (1997:326) sê dat die lied van die dwaas die onsekere lof van toeskouers is en nie van die leermeester nie. Die Prediker plaas die klem op die *deurleef van die harde werklikheid* en wil ‘n weersin gee aan enigiets wat die gelowige onsensitief maak vir die swaar in sy lewe, deur te ontvlug of om sy aandag van die seer af te lei, maak nie saak hoe lekker dit ook al wil voorkom nie (Longman, 1998:185).

Vers 6

Towner (1997:326) wys op die alliterasie wat hier gebruik word. In vers vyf is dit die שיר (lied) van die dwase, in vers 6 die שירים (dorings) wat onder die pot kraak. Hierdie aspekte word gebruik om die tema, naamlik die kontras tussen die wyse en die dwase, uit te brei. Longman (1998:185) sê dat die genot van ‘n dwaas se gelag vergelyk kan word met die kraak van dorings onder ‘n pot. Die punt van ooreenkoms is dat die dwaas se gelag alle verbintenis met die realiteit verloor en dit is irriterend. Die dwaas is beide: waardeloos (die dorings) en op die punt om vernietig te word (onder die pot te brand) (Garrett, 1993:319).

Vers 7

As geld ter sprake kom, dan word selfs die wyse 'n dwaas. Longman (1998:185) wys in hierdie verband op die parallel wat daar getrek word tussen die eerste en die laaste kolon van die vers. Die term, *ḡhōlēl*, is moeilik om te vertaal omdat die woordeboeke verskillende moontlikhede gee. Wanneer *ḡhōlēl* vertaal word met 'om dwaas te maak', pas dit ook in die konteks van die vers. Die tweede kolon is parallel aan die eerste en word verder gebind deur 'n ellipsis (weglating) van *hākām*, wat vertaal kan word met 'om tot verstaan te kom' (Longman, 1998:186). Hierdie vers wil daarop wys dat selfs wysheid op sig self nie sterk genoeg is nie, maar ook tot 'n val kan kom. Geld verduister mense se denke, dit maak selfs dat die wyse dwaas kan begin optree. So ontmoedig die Prediker die mens om agter omkoopgeld weg te kruip en gevolglik nie rekening te hou met die realiteit nie. Geld kan dus 'n middel tot ontvlugting word en dit mag nie die wyse se denke verduister nie.

Vers 8

Hierdie vers gryp terug na vers 1 wat die klem daarop wil lê dat die uitkoms van 'n saak uiteindelik die sukses bepaal en nie noodwendig die proses (lewe) nie. Daarom moet die mens eers tot die einde leef voordat hy kan sê dat hy suksesvol is (Towner, 1997:326). Longman(1998:187) is egter van mening dat vers 8a nog meer impliseer. Volgens hom word daar gesinspeel op alle vlakke van bestaan alhoewel dit eerstens gaan oor die lewe en die dood. Die een wat lewe, moet tred hou met waarmee hy besig is en nie op sy louere begin rus nie. Hy moet eers sy taak afhandel voor hy kan roem op die uitkoms daarvan. Wanneer die mens begin roem voor 'n bepaalde saak afgehandel is, word die saak afgeskeep en verloor hy perspektief.

Vers 9

Hierdie vers het 'n motiefklousule, want as 'n mens op hierdie manier optree, is daar 'n noodwendige gevolg. Iemand wat wys is moenie gou kwaad word nie – indien wel, mag dit blyk dat hy 'n dwaas is (Longman, 1998:188). Hierdie 'kwaad

word' is 'n onbeheerste en onbeplande kwaad wat uit die hart uitkom. Dit vorm 'n parallel met die tweede deel wat eindig met die "bosom of fools", wat dui op dit wat vanuit die dwaas se binneste kom. Die basiese gedagte hier is dat om kwaad te word 'n karakter-eienskap van 'n dwaas is - dus, wanneer die wyse kwaad word, is hy dwaas.

Vers 10

Die Prediker het reeds gesê dat die einde beter is as die begin - daarom hierdie opmerking aan mense wat nie die realiteit in gedagte hou nie. Die verlange na die verlede hou verband met vers 8 se ongeduld en trots (Longman, 1998:189). Die een wat aan die einde van sy lewe staan, verlang nie terug na die verlede nie, want aan die einde van die lewe kan hy alles in perspektief sien en dit is beter as die vars begin van alles. (Towner, 1997:327) Prediker wil die mens dus wys op die hede - terwyl die mens nou leef moet hy nie wil terug gryp na die verlede nie. Uit dit wat klaar verby is kan hy leer, maar dit wat nou nog besig is om te gebeur verdien sy volle aandag sodat 'n sukses van die lewe gemaak kan word.

Vers 11

Towner (1997:327) is van mening dat die letterlike betekenis van die vers die gedagte beklemtoon dat wysheid goed is, maar die een wat wys is en kontant in die hand het, nog beter af is. Dit bevat verder ook die vergelyking tussen dood en lewe. Dit is net vir daardie persoon wat steeds die son sien, dus nog lewe, en wysheid het, vir wie die erforsie iets goeds inhou (Longman, 1998:190). Die slotsom is dat 'n goeie nalatenskap tesame met wysheid groot voordeel inhou.

Vers 12

Die 'skadu' in hierdie vers word gebruik om dit as beskerming aan te dui. Daar is mense wat dink dat geld die alfa en omega is - daarom plaas die Prediker wysheid naas geld. Op hierdie wyse bring hy dan ook hierdie twee aspekte met mekaar in verband - geld kan sonder wysheid nie veel beteken nie, maar bied

beskerming vir die wyse (Longman, 1998:191). Towner (1997:327) wys daarop dat die vergelyking tussen geld en wysheid in werklikheid besittings teen wysheid afspeel. Wysheid, sonder geld, is steeds van groter waarde as geld sonder wysheid.

Vers 13

Die heelal het plooië, sê Crenshaw (aangehaal deur Towner, 1997:327). Daar is dinge wat gelowiges vind nie is soos mens dit wil hê nie, die mens kan egter nie dit wat God gemaak het, verander nie. Daar is wel dele van die lewe wat skeef en krom gaan loop want die pad waarop die mens in hierdie wêreld loop is nie glad en gelyk nie - daarmee moet die mens rekening hou. Dit is 'n gegewe wat die mens nie kan vryspring nie. Die dood is deel van elkeen se lewe en almal is aan swaarkry onderwerp – hou dus rekening daarmee.

Vers 14

Die klem in vers 14 val op die mens se onvermoë om die toekoms te lees. Volgens Longman (1998:192) het God die dae so opgestel as soms goed en soms sleg, sodat selfs die wyse nie kan bepaal wat volgende gaan gebeur nie. Daarom moet die mens die lewe geniet terwyl dit goedgaan, maar as dit sleg gaan die beste daarvan maak. Volgens Towner (1997:327) is die goeie dae net so 'n realiteit as die slegte dae en daarmee moet rekening gehou word - neem dit dus in ag en hanteer elke geleentheid met wysheid.

2.2.1.8 Huidige tersaaklike sosio-historiese konteks

Die hedendaagse mens se ingesteldheid teenoor die lewe verskil baie min van die aanvanklike lesers van die Prediker. Dieselfde teologiese tradisies wat die Prediker hanteer, moet ook vandag aangespreek word. Mense is besig om hul eie redding en eindbestemming te probeer bewerk en daar is steeds 'n geloof dat seer en swaarkry vermy moet word, 'want kinders van God kry nie seer nie'. Wanneer emosionele pyn beleef word, moet dit so gou moontlik verwerk en vergeet word, sodat die lewe kan aangaan. Hierteenoor moet mense egter

geleer word dat seerkry en doodgaan deel van die mens se bestaan is. Plesier en najaag van geluk in die materiële is egter steeds aan die orde van die dag, want dit skep die indruk dat die seer weg is en nie deel van die mens se lewe uitmaak nie. Mense gebruik enige vorm van ontvlugting om van hul emosionele pyn ontslae te raak. Hierin speel die 'drinking house' van Towner (1997:326) steeds 'n te groot rol in mense se lewens. Hulle ontvlug eerder as om die realiteit van die lewe in die oë te kyk.

2.2.2 Psalm 13

2.2.2.1 Die keuse van die perikoop vir eksegeese

Hierdie Psalm het 'n baie groot invloed in die geskiedenis van die kerk uitgeoefen. Op 'n kragtige manier verwoord die skrywer sy lyding en eensaamheid. Gelowiges oor al die eeue heen het hierdie psalm gekoester omdat dit hulle eie gevoelens so uitstekend vertolk (Le Roux, 1990:48).

2.2.2.2 Genre van Psalm 13

Psalm 13 is die kortste hulproep-psalm in die psalmbundel. Dit vat egter die wese van hierdie tipe psalm saam, al is dit so 'n kort psalm (Prinsloo, 2000:46). Hierdie psalm is verder ook so tipies dat dit dikwels gebruik word as voorbeeld van die elemente van so 'n hulproep-psalm (Mays, 1994:77). Volgens Craigie (1983:143) is hierdie psalm 'n individuele klaagpsalm waar die digter na God toe kom met 'n desperate uitroep: "Hoe lank nog?" en eindig met hoop en vertroue. Die psalm begin met 'n paar klagtes en vrae, maar teen die einde kom daar 'n rustigheid en groter perspektief en 'n nuwe verwagting ten opsigte van die lewe. Prinsloo (2000:44) is van mening dat die kenmerke van die individuele klaaglied duidelik in hierdie psalm na vore kom. In verse 2-3 spreek die psalmdigter sy klag uit in die vorm van ongeduldige vrae; in verse 4-5 volg 'n ernstige gebed in

die vorm van drie imperatiewe; en in vers 6 word die psalm afgesluit met 'n vertrouensuitspraak wat eindig in 'n lofuiting (Schneider, 1995:104).

2.2.2.3 Woordstudie van belangrike begrippe in die kernvers

In vers 3 kom die term תַּצַּע voor wat letterlik 'counsel' beteken (Craigie, 1983:143). Dit word in die Nuwe Afrikaanse Bybel vertaal met 'planne maak'.

Van Gemeren (1997:490) stel voor dat dit met 'planne maak' vertaal word.

Om eie planne te maak eerder as om afhanklik van God te wees, is deel van menswees. Die hooploosheid van die mens in sy eie planne word hiermee bevestig en 'n verskuiwing vind plaas vanaf selfstandigheid na 'n afhanklike roepe na God.

יָמֵי "Daylight, day (24 hours), eschatological day, today" (Van Gemeren, 1997:419). Dit kan dus met 'dae' vertaal word - soos ook in die geval van die Nuwe Afrikaanse Bybel. Die klem val in hierdie gedeelte op die huidige situasie van die klaer. Sy frustrasie bou met elke dag wat verbygaan op, sonder dat daar vir hom uitkoms aanbreek. Die leser se aandag word dus pertinent gevestig op die huidige situasie – dit gaan nie oor 'n eindelose, ewigheidsfaktor nie.

2.2.2.4 Die sosio-historiese konteks van die perikoop

Die Hebreeuse antropologie het nie, soos die Grieke later, onderskeid gemaak tussen liggaam, siel en gees nie. Vir hulle was die lewe net een vervlegtheid van menswees. Vir praktiese doeleindes het hulle wel verskillende dimensies onderskei naamlik die fisiese, die denke en die emosies. In Psalm 13 word hierdie drie ineengevleg en funksioneer hulle in afhanklikheid van mekaar (Craigie, 1983:143). "The inner person was profoundly affected by the state of the physical body." Schneider (1995:103) sê dat dit 'n lied is wat die gemoedstoestand van Dawid besing. Craigie sê verder dat toe die digter sy probleem besef, hy om hulp en verlossing geroep het. Die hulproep kom van

binne en raak dus sy denke en emosie - en tog raak dit ook die digter se eksterne bestaan.

2.2.2.5 Raadpleging van eksegetiese bronne

Vers 2-3

Hierdie Psalm is 'n direkte roepe na God en die Psalmis spreek God aan met die Naam wat Hy aan Sy volk gegee het om te gebruik wanneer hulle Hom wil aanspreek. Die seer in Dawid se hart kom van die gevoel dat God hom verlaat het (Guzik, 2002:1). Gebed is egter altyd responsief, want dit is die reaksie op God se genade wat deur Sy woorde en werke na vore kom (Mays, 1994:78). In hierdie twee verse gebruik die digter 'n weeklag om sy gevoel van afsondering weer te gee (Guzik, 2002:1). Mays (1994:78) sê ook verder dat daar geen trauma of seer is wat die gelowige kan beroof van die voorreg om met God te mag praat en die vertrou te hê om deur Hom gehoor te word nie. Emosies oorweldig soms die mens. Om iets emosioneel te beleef is goed, maar realiteit is groter as blote belewenis. Die mens kan nie sy emosies vertrou nie. Dit is goed as die mens gevoelens van verwerping ervaar, maar dit is beter om dit na God te neem (Guzik, 2002:2).

Volgens Craigie (1983:141) staan die digter tussen twee pole. Aan die een kant is dit God na wie hy roep, en aan die ander kant is dit die vyand, wat lyk asof hy nou die oorhand het. Die vyand wat hier genoem word, is onbekend. Dit is eerder 'n verwysing na die ondraaglikheid van die omstandighede waarin die digter homself bevind (Prinsloo, 2000:50). Wat die pyn vir die digter erger maak, is die gevoel dat God hom verlaat terwyl dit voorkom asof die vyand die oorhand kry. Vir die digter voel dit asof hy alleen staan te midde van hierdie spanning. Dit is egter nie waar dat God sy gesig van Dawid af wegdraai nie. Emosies skep egter sy eie realiteit. Die realiteit wat Dawid se emosies hom laat beleef is dat God sy rug op hom gekeer het (Guzik, 2002:1).

Die beskrywing van die nood van die digter word beklemtoon deur die afname in lengte van die versreëls in die gedig en tegelykertyd 'n groeiende intensiteit in gebeure. Die vers word deur die woorde "hoe lank nog?" aan mekaar gebind (Mays, 1994:78). Beide die ongeduld en die desperaatheid van die digter word beklemtoon deur die viervoudige gebruik van "hoe lank nog.." (McCann, 1996:726) Hierdie vraag word nie gevra om inligting te verkry nie maar is eerder 'n aanduiding van die benoudheid van die digter. Volgens Guzik (2002:2) word hierdie angstigheid drieledig veroorsaak: "Trouble with God, with self, and with others." Hierby sluit Tromp (2001:107) aan deur ook te verwys na die omvang van verhoudinge waarin verlies aan gemeenskap met ander en die self na vore kom.

Hulpeloosheid veroorsaak angstigheid en dit laat die gelowige soms teen God in opstand kom. Hoe meer die mens oor sy hopelose toestand nadink, hoe groter word sy depressie. Sodra die gelowige begin bid, ervaar hy vrede (Guzik, 2002:2). Wanneer die gelowige God aanroep in gebed, kom protes teen God eerste, want dit is waar geloof realiseer. Volgens Craigie (1983:142) spruit die dringendheid van die digter voort uit 'n gevoel van diepgaande angstigheid. Die Psalm wil gevolglik nie oor 'n spesifieke probleem praat nie, maar dui eerder op 'n struktuur van afhanklikheid om hulp in die algemeen, wat die karakter van die moeilike omstandighede ook soveel te meer beklemtoon. Dit beklemtoon dus die mens in sy omstandighede (Mays, 1994:78). Die dowwe oë waarna die digter verwys is nie 'n gebrek aan sig, soos party verklaarders probeer bewys nie, maar verwys eerder na 'n gebrek aan lewenskrag wat hy nou ervaar (Tromp, 2001:107). Wat die angstigheid van die digter vererger, is die gevoel dat God apaties teenoor hom staan of selfs kwaad kan wees vir hom (McCann, 1996 : 726). Guzik (2002:2) sê dat dit logies is dat die digter angstig raak, want die hoop wat hy probeer bymekaar maak is in homself. Dit is 'n verwysing na "hoe lank moet ek nog my eie planne maak". Daar is nie hoop in die self nie; net in God.

Enige-iets wat die mens se bestaan aanval, ontbloom sy swakheid en laat die gelowige oor die lewe en oor God wonder (Mays, 1994:78). As 'n lid van die verbondsvolk verwag die digter om deur God gehoor te word, maar sy afwesigheid laat hierdie angstige weeklag weerklink (Craigie, 1983:142). Die bron waarna mens opkyk vir hulp is nou ingeneem deur die vyand en dit is vir die digter 'n baie negatiewe ervaring (McCann, 1996:726). Mays (1994:78) maak 'n baie belangrike opmerking naamlik dat dit 'n groot risiko inhou om die mens se probleme te evalueer in terme van God se skynbare afwesigheid en die indruk dat God van die mens af wegdraai in sy nood. Dit hou egter 'n groter gevaar vir geloof in wanneer die gelowige sêlf onttrek en dan glo dat sy alleenheid nie in gebed uitgestort mag word nie. Terwyl die siening dat selfs die slegte deur God gegee word, problematies kan wees, gee dit tog die versekering dat God intiem by die wêreld betrokke is. Daarom dat die digter, ten spyte van sy ervaring van verwerping deur God, Hom tog aanroep in sy nood (McCann, 1996:726).

Vers 4-5

Die weeklag gaan nou oor in gebed, want die dreigende dood beteken die einde van die digter (Prinsloo, 2000:50). Die gelowige se worsteling eindig nie slegs by 'n klag nie, maar gaan gepaard met ernstige en volgehoue gebed (Prinsloo, 1988:68). Soms wag God dat die gelowige eers desperaat raak voor Hy antwoord (Guzik, 2002:3). 'Luister tog' en 'gee my tog' is 'n versoek waarin die dringendheid beklemtoon word deur herhaling (Guzik, 2002:3). Die digter het dus dringend hulp nodig vir sy algemene probleme. Die dubbele versoek wys daarop dat die digter enige hulp van God sal verwelkom, wat dan ook as antwoord op sy geloof beleef sal word. Sonder God se redding is die dood 'n werklikheid en dit bedreig die digter - lewe is hier in gedrang en die vyand val die lewe aan. Die vyand se aanval op die digter dien as 'n beperking op sy lewe (Mays, 1994:78-79). Om hierdie rede is die weeklag nutteloos as dit nie oorgaan in gebed nie. Dit gaan nie net oor 'n klagte teenoor God nie, maar ook die verwagting dat God in sy nood kan help (Craigie, 1983:142).

“My God” is ‘n belangrike uitdrukking vir die digter want in hierdie uitdrukking lê sy geloof en redding opgesluit. Die een wat bid kan die vertroude uitspreek dat hy aan God behoort, aangesien hy deel is van diegene wat gekies is om deel te hê aan die verbond wat God met hulle gesluit het en daarmee die reg ontvang het om te sê “ons God”. Hulle behoort aan God soos ‘n kind aan sy ma behoort. Om te sê “my God” kan in ‘n sekere sin as arrogant vertolk word aangesien hier geen aanduiding van ‘n individualiserende klem met betrekking tot die verbond is nie – die klem blyk eerder op die groep te wees. Aan die ander kant is dit egter ‘n groter fout om dit nie te sê nie. Die gelowige behoort, deur die genadige uitverkiesing van God, aan God. Dit is beter om dit jou eie, individuele, selfsugtige getuienis te maak (Mays, 1994:79). Prinsloo (1990:68) sê dit moet “mý Here” wees en nie die verbondsterm ‘ons Here’ nie. Met ander woorde daar moet ‘n persoonlike verhouding met die Here wees en daarom die intieme uitdrukking. Craigie (1983:142) sluit hierby aan as hy sê dat hierdie meer is as net ‘n gebed om fisiese gesondheid. Op ‘n dieper vlak het die digter ‘n behoefte om terug te keer na ‘n nader verhouding met God want dit is hoe hy weer lig en nuwe lewenskrag vir sy lewe sal kry.

In vers 5 bid die digter vir verlossing van beide die dood en van die mense wat Hom bedreig. Sou hy sterf, sal dit die oorwinning van die vyand oor hom beteken en daardie oorwinning gun hy nie vir hulle nie (Craigie, 1983:142).

Vers 6

Die gebed eindig in ‘n samevatting van vertroude en hoop en vorm die hoogtepunt van die gedig (Prinsloo, 2000:51). Daar is iets van ‘n verrassingselement: Dat klag oorgaan in gebed klink logies, maar die oorgang van 4-5 na 6 lyk ongehoord - dit nooi egter die interpreteerder uit om klag en lof as gesamentlike eerder as afsonderlike gebeure te beskou. In ‘n sekere sin gaan dit dus oor ‘n gelyktydige handeling (McCann, 1996:727). Dawid ervaar steeds emosies, maar in plaas daarvan dat sy emosies hom stuur, stuur hy sy emosies (Guzik, 2002:4). Deur

gebed kry hy dit reg om hierdie emosies te beheer en die klag in vertroue te laat oorgaan (Prinsloo, 2000:51).

Die vertroue wat die digter uitspreek, word in die spanning tussen die ervaring van die verlede en die hoop op die toekoms gehul. Die Here het in die verlede gehelp en sal dit ook nou en in die toekoms doen (Craigie, 1983:143). Die digter se hoop word uitgedruk in 'n belydenis van vertroue in God se blywende liefde – hierdie hoop word dan ook bevestig in 'n belofte van lof wat gebring word omdat God die digter se behoeftes in ag geneem het (Mays, 1994:79). Wanneer die gelowige die wete het dat hy/sy gered is, kan hy lofsing en kan hy sy hart beveel om lof te bring. Die komposisie van hierdie psalm word gelei deur die radikale kennis van die geloof dat God nie van enige ervaring in die gelowige se lewe losgemaak kan word nie. Alles wat gebeur, vind in sy verhouding met God plaas (Guzik, 2002:4). Die gedig is dus so gestruktureer dat die hede nie sonder God se redding gesien kan word nie en ook nie die toekoms nie (Mays, 1994:80).

2.2.2.6 Die kommunikasiedoel van die perikoop

Psalm 13 is daarop gerig om die persoon wat in protes en opstand teen God is te begelei tot 'n punt van lof en aanbidding. Hierdie elemente word uiteindelik vervleg (opstand, protes, lof en aanbidding) en in gebedsvorm verander tot 'n eenheid (Mays, 1994:79). "God is so much the God of *hesed* that one must speak to God in the midst of tribulation and terror as the God of 'my salvation'" (Mays, 1994:79). Die wete dat verlossing aan die kom is, skep 'n gevoel van kalmte by die digter. Die vertroue spruit uiteindelik voort, nie soseer uit die liggaamlike heling van die digter nie, maar wel vanuit 'n verandering van die digter se ingesteldheid jeens die lewe en sy vertroue op God (Craigie, 1983:143).

"Agony and adoration hung together by a cry for life" (Mays, 1994:80). Dit is vanselfsprekend dat Christene hierdie verlossing in en deur Jesus Christus se soenverdienste beleef (Prinsloo, 1990:68). As mense wat deur God uitverkies is,

is hier tegelykertyd sprake van twee ervarings. Die gelowige is enersyds die angstige, vreesbevange, sterflike, historiese persoon wat God nie kan kry waar hy Hom wil hê nie, en andersyds die uitverkose mens met 'n tweede geskiedenis - 'n geskiedenis van gered wees, 'n lewe verskans met Christus in God (Mays, 1994:80). Die kern van die lewe is 'n verhouding met God. Sonder hierdie verhouding sal daar geen hoop of sin te midde van die lewe se bedreiging wees nie (Craigie, 1983:143). God is op hierdie wyse deel van die lewe, selfs in die slegste omstandighede van die mens se bestaan (McCann, 1996:728). Dit is nie die bedoeling van die psalm om te sê dat 'n mens maar net moet bid en glo en dat al jou probleme dan outomaties sal verdwyn nie. Dit gaan eerder om 'n gelowige worsteling wat uitloop op 'n geloofsoorwinning. Hierdie geloofsoorwinning sou kon plaasvind ten spyte van die noodsituasie en eintlik midde in die worsteling. Terwyl alles rondom die mens inmekaar tuimel kan hy die vertrouwe hê dat God hom sal antwoord (Prinsloo, 1988:68).

2.2.3 Romeine 8:18-25

2.2.3.1 Ontleding van die gedagte-opbou van die perikoop

Romeine 8:18-30 handel oor die tema van lyding en verheerliking. Die ervarings van swaarkry en lyding hou verband met die bevryding deur die geloof. Die lyding weeg nie op teen die heerlikheid nie. Die heerlikheid gaan eers in die toekoms aanbreek (vers 18) (Vos, 1990:74).

Die perspektief van hoop bied 'n stygende lyn. Nie net die natuur wag op die komende heerlikheid nie, maar ook die gelowiges (vers 23) (Vos, 1990:74).

2.2.3.2 Die genre van die perikoop

Teen ongeveer 57 na Christus het Paulus hierdie brief aan die gelowiges in Rome, gedikteer aan sy vriend Tertius (Bruce, 1985:14). Die genre hou dus verband met die tipiese destydse briefvorm wat telkens deur iemand soos Paulus gebruik is. In Romeine 8:18-22 wil hy vir die gelowiges wat in moeilike omstandighede lewe, hoop gee op 'n toekoms wat alles verreweg sal oortref.

2.2.3.3 Die bepaling van die sosio-historiese konteks van die perikoop

Dit is moontlik dat Jesus Christus ongeveer twee tot drie jaar na die kruisiging, net soos in Damaskus, ook in Rome onder die Joodse gemeenskap geëer is (Bruce, 1985:15). Priscilla en Aquila was waarskynlik voor hulle nog vir Paulus ontmoet het van die eerste Christene in Rome (Bruce, 1985:17). Die kerk daar moes al vroeg ontstaan het, want in 49 na Christus het Claudius al 'n uitspraak oor die Jode en die Christene gemaak omdat hulle in opstand teen mekaar was (Osborne, 2004:15).

Rome was in hierdie tyd mobiel, daarom was Christus se koms na die aarde in hierdie tyd gepas. Die Evangelie het vinnig versprei want daar was in hierdie tyd reeds ongeveer veertig- na vyftigduisend Jode in Rome (Osborne, 2004:15). Teen 57 na Christus het die Christene waarskynlik ook al 'n indruk gemaak op die hoër ordes van die Romeinse gemeenskap - maar onder die gewone Romeinse burgers was die Christendom gesien as gepeupel en 'n afskuwelike gemeenskap. Toe die stad sewe jaar later afbrand en Nero 'n skuldige soek om die blaam te dra, het hy die Christene, wat ongewild was, geteiken en beskuldig (Bruce, 1985:19). Vervolging en marteling het egter nie die Christendom in Rome vernietig nie, maar die kerk het bly voortbestaan en selfs gegroei (Bruce, 1985:20).

2.2.3.4 **Woordstudie van belangrike begrippe in Romeine 8:18-25**

Δοξάν

Hierdie term kom slegs drie keer voor en omraam Romeine 8:18-25. Dit blyk asof dit wil fokus op die sentrale tema van die gedeelte (Osborne, 2004:209).

Volgens Louw en Nida (1988:736) is die vertaling van 'heerlikheid' die mees aanvaarbare: "a state of being great and wonderful, greatness, glory."

Κτίσις

Hierdie is 'n sleutelterm in verse 19-23. Volgens Witherington (2004:222) kan die volgende moontlikhede oorweeg word:

- a. Die hele skepping wat ook alle mense insluit,
- b. Die ganse skepping met die uitsluiting van die christene,
- c. die nie-menslike skepping (dier en natuur),
- d. die nie-menslike skepping (natuur),
- e. die mensdom,
- f. die engele-wêreld.

Volgens Louw en Nida (1988:514) is die betekenis die volgende: "to make or create something which has not existed before creation". Binne die konteks van Romeine 8:18-25 is dit duidelik dat dit die natuur is waarna verwys word en dat dit dus gaan oor opsie d hierbo naamlik die nie-menslike skepping (Barber, 2006:5).

Στένάξω ; στένάγμος:

Louw en Nida (1988:305) vertaal dit met "to groan or sigh as the result of deep concern or stress." Die skepping en die gelowige sug in hulle swaarkry, terwyl hulle in die hoop wag op die heerlikheid wat vir hulle voorlê (Osborne, 2004:209).

2.2.3.5 **Tekskeuse**

Paulus het in Romeine 8:1-17 vir die gelowige die beste nuus ooit gebring. Witherington (2004:221) sê dat Paulus dit baie duidelik wil maak dat Jesus se versoening en verlossing van die mens, God se plan met die skepping kom volvoer het. Die gelowige het nie meer nodig om in konstante verlorenheid te verkeer nie (Romeine 7:14-25). Romeine 8:17 stel dit aan die gelowige dat hy die pad van verheerliking saam met Christus begin stap het en swaarkry is deel van hierdie navolging van Christus. Romeine 8:18 en verder brei uit op hierdie pad van verheerliking en die struikelblokke wat daarmee gepaard gaan.

Paulus lê drie gronde neer ter motivering om ondanks die swaarkry van hierdie lewe te volhard, naamlik; 1) die heerlikheid wat sal heers (v18-25), 2) die hulp van die Heilige Gees (26-27), en 3) die feit dat alles ten goede sal meewerk (Mounce, 1995:183). Fitzmyer (1993:505) sluit hierby aan met sy stelling dat daar drie dinge is wat vooruit op die heerlikheid wat onderweg is dui - die sug van die Skepping wat aan verdeling onderworpe is, die hoop wat in Christene is, en die Gees self.

Paulus kontrasteer die lyding van gelowiges, wat trekke het van die teenswoordige bese tydperk, met dié van die heerlikheid wat vir hulle sal aanbreek in die toekoms (Mounce, 1995:183). Die Skepping, en elke Christen, sug terwyl hulle met verwagting uitsien na hierdie toekomstige verlossing. Paulus vestig vervolgens die gelowige se aandag op die primêre probleem wat elke kind van God ondervind: hoe kan God heers as lyding die lot van die gelowige en die ongelowige is? Teen hierdie agtergrond kom Paulus dan en beskryf hy in Romeine 8:18-25 die hoop op herstel in die toekoms (Osborne, 2004:209).

Persone wat emosioneel verwond is, verstaan nie altyd dat lyding en swaarkry deel van hulle bestaan is nie. Solank as daardie brug nie oorgesteek word nie, worstel die persoon met die teodisee-vraag eerder as om die lyding aan te spreek. Deur sy bespreking in Romeine 8:18-25 help Paulus vervolgens om aan

die gelowige beter perspektief te gee betreffende hierdie probleem. Daar is wel hoop op die toekoms, maar ongelukkig is daar sovele wat vasgevang is deur emosionele pyn dat hulle nie hierdie hoop raaksien nie. Vir sulke persone is dit vervolgens nodig om onder andere begelei te word tot 'n beter insig in Paulus se bespreking van die konsep van 'alreeds maar nog nie'.

2.2.3.6 Eksegetiese bronne

Vers 18

Paulus begin sy tese met "Ek is daarvan oortuig." Hierdie segging gee sekerheid weer en hierdie sekerheid is bestand teen enige aanslae (Vos, 1990:75). Die gelowige het hom self oorgegee aan God, nie op grond van emosionele besluite nie, maar deur die oortuiging van die evangelie ten opsigte waarvan die gelowige 'n rasonele besluit gemaak het om Christus se volgeling te word (Witherington, 2004:222). Dit is vir Paulus belangrik om te beklemtoon dat hierdie swaarkry net tydelik en nie permanent is nie en dat daar 'n einde aan kom (Barber, 2006:4). Paulus wil egter nie die lyding geringskat nie - en tog weeg die lyding nie op teen die komende heerlikheid wat God gaan laat aanbreek nie (Vos, 1990:75). God gebruik lyding in die mens se lewe om hom gereed te maak vir dit wat vir hom wag, naamlik die heerlikheid van die ewige lewe (Barber, 2006:3). Die 'alreeds-maar-nog-nie' beginsel van die brief in sy geheel kom weer hier aan die orde. Die gelowige is reeds God se kind, maar het Hom nog nie van aangesig tot aangesig gesien nie. In die "nog-nie"-fase van die lewe ly die gelowige nog onder beproewings en swaarkry (Osborne, 2004:210). Om erfgenaam saam met Christus te wees, bring mee dat God se kinders in Christus se lyding, maar ook in sy heerlikheid deel. Paulus wil nie soseer sê dat die heerlikheid om die draai is, as wat hy wil sê dat dit 'n realiteit is nie (Barber, 2006:1).

2.2.3.7 Die Sug van die Skepping

Vers 19

Paulus sê dat die lyding wat die gelowige nou moet verduur nie opweeg teen die heerlikheid wat vir hom wag nie (Barber, 2006:4). Om sy standpunt te staaf, spreek hy vervolgens eers die probleem rondom die skepping aan - waarskynlik om aan te dui dat die verlossing meer inhou as net dit wat van toepassing is op die gelowige. Omdat Adam ongehoorsaam was, is die skepping van God vervloek – die redding wat God egter uiteindelik bewerkstellig het, kan beskryf word as die tru-rat van hierdie vloek (Mounce, 1995:184; Osborne, 2004:211). In verse 19-21 sluit Paulus aan by die tema van die verydeling van die skepping, wat in Joodse gedagtegang bekend was (Vos, 1990:76). Sedert die vloek uitgespreek is, is die skepping gefrustreerd met sy onvolmaaktheid (Fitzmyer, 1993:506). Dit is egter interessant dat die skepping ook uitsien na die verlossing van die gelowiges en nie soseer vir homself nie (Witherinton, 2004:223). Hiermee word erken dat die primêre fokus op die toekomstige redding van die gelowiges gerig word (Barber, 2006:5). Die vervulling van die verwagting van die bevryding lê nie in die natuur of in die hand van die gelowige nie, maar alleen in God s'n - dit is God wat die gewer daarvan is (Vos, 1990:76).

Vers 20-21

Die onderwerping van die natuur het reeds in die verre verlede plaasgevind (Vos, 1990:76). Die klem in die gedeelte val op die feit dat dit God is wat die Skepping aan verydeling onderwerp het - dit is God se keuse en nie mense s'n nie (Barber, 2006:6). Adam en Eva het wel, met die eet van die verbode vrug, veroorsaak dat die vloek op die skepping geplaas is (Witherinton, 2004:223), maar dit is God wat die vloek op die skepping geplaas het. "Besides, God is sovereign throughout this passage" (Mounce, 1995:185). Hierdie vloek is egter nie permanent nie. Die hele skepping is gefrustreerd deur Adam se sonde, maar daar is hoop (Osborne, 2004:211).

Hoop is een van die hoofemas in die gedeelte en dit verwys na die toekomsgeoriënteerde verwagting van vers 19 (Osborne, 2004:212). Die gespanne verwagting word nie met angs gevul nie, maar met hoop (Vos, 1990:76). Vers 21 spel die aard van die hoop uit. Die dag sal kom wanneer die aarde vrygemaak gaan word van hierdie oordeel tot verganklikheid (Mounce, 1995:185). Die losmaak van verydeling dui op 'bevryding' – dieselfde term wat vroeër gebruik is vir die bevryding van God se kinders van die slawerny van die sonde en dood (6:18, 22; 8:2), sowel as van die wet (8:2) (Osborne, 2004:212). Dus, terwyl die geskape orde gekarakteriseer word deur dood en wanorde, weet dit ook dat die toekoms bevryding van die gevolge van die sonde bring. Die woord 'verydeling' beskryf die vergeefsheid, die sinloosheid en die nietigheid van die natuur (Vos, 1990:76).

Vers 22

In hierdie vers vat Paulus sy standpunt saam deur te sê die gelowige weet dat die hele skepping, tot nou toe, sug in die pyne van verwagting. Hier word veral klem gelê op die deurlopendheid van die sug wat die skepping deurgaen. Dit is van lankal af so en dit duur steeds voort. Dit neem die gelowige waar in die verloop van die lewe (Barber, 2006:2). Die 'tot nou toe' verwys na die tydsverloop waarin die onderwerping aan die verganklikheid voortduur - dit was nog altyd so en gaan so voortduur tot en met die wederkoms (Vos, 1990:77). 'Sug' is hier die sleutelwoord en verwys na die uitroepe van pyn wat gepaardgaan met die pyn van vernietiging. Wanneer hierdie versugtinge van die skepping toeneem, dui dit ook die nabyheid van die einde aan (Barber, 2006:3). Maar dit is ook die positiewe uitroepe van pyn en frustrasie soos dié van die proses van geboorte skenk, want dit dui op 'n nuwe lewe wat aan die kom is (Osborne, 2004:213). Soos met die geboorte van 'n kind, is die pyne nie sinloos nie, maar dra dit die hoop van 'n nuwe lewe vir die skepping (Mounce, 1995:185). Die mens dink dat alles uitmekaar val, maar God sê dat alles nou eers bymekaar uitkom (Barber, 2006:4).

2.2.3.8 Die sug van die gelowiges

Vers 23

Die vers begin met 'n ellips (weglating) "nie alleen". Die ellips moet aangevul word met "die natuur". Die ellips word nie net aangewend om die parallelisme tussen die sugte van die natuur en die Christene te beklemtoon nie, maar ook om die klimaks in die gedagtegang aan te toon (Vos, 1990:74). Deur die vers te begin met 'nie net die skepping nie....' verwys ook na die feit dat die skepping in die voorafgaande verse net die materiële skepping is en nie die mens insluit nie (Fitzmyer, 1993:509). Dit is net natuurlik dat Paulus, wat in die voorafgaande gedeelte die bevryding van die skepping aan die bevryding van die gelowiges koppel, nou oorgaan na die soortgelyke sug van die kinders van God (Osborne, 2004:214). Die gelowige word by die sug ingesluit (Barber, 2006:4). Die gelowiges kan (moet) sug omdat hulle die Gees van God as eerste gawe ontvang het (Barber, 2006:2). Die gelowiges het die Gees van God ontvang as bewys van die oorwinning en verheerliking van die kind van God op die dag wat Jesus weer kom. Die feit dat die gelowiges reeds die Gees van God as eerste gawe het, maak dit vir hulle nog meer onuithoudbaar in hierdie lewe. Die kind van God is reeds in die teenwoordigheid van God, en tog woon hierdie persoon in 'n wêreld waar alles nie vlot verloop nie (Osborne, 2004:214). Die Gees van God is die eerste betaling op die erfdeel wat die gelowige te beurt val as lede van die familie van God (Witherington, 2004:224). As die Gees God se eerste gawe genoem word, beteken dit in die eerste plek dat Hy in sy volheid teenwoordig is by die kinders van God. In die tweede plek is die Gees wat aan die gelowige gegee is en in elke gelowige woon, nog maar die eerste gawe van wat hul in Christus besit en nog sal ontvang (Barber, 2006:2).

Hier gaan die spanning van die 'alreeds-maar-nog-nie' beginsel voort. "We have already been adopted as God's children, but the complete promise has not yet been totally realized" (Barber, 2006:5). Op grond van die versoening van Christus is die gelowige bevry van die onheilsmagte – sonde, wet en dood –

maar hy is nog nie gevrywaar van die lydensdruk van die verganklikheid waaraan die hele skepping blootgestel is nie. En tog, al is daar nog lyding, is daar ook (veral) hoop want die Gees is die Brugbouer tussen die hede en die toekoms (Vos, 1990:78). Die Gees is besig om die gelowige van binne heel te maak (Barber, 2006:4).

Vers 24-25

Die gelowige is gered. Die grond van die reddingsgebeure (aoristus) is Christus se dood en opstanding. Die redding kan nie ongedaan gemaak word nie, dit is onuitputlik (Vos, 1990:78). Die gelowige se bekering het die lewe van hoop vir die finale redding oopgebreek, so moet die gelowige se huidige christelike lewe, in die Gees, meer gesentreer word rondom hierdie hoop wat vir hulle in die toekoms wag. Paulus wil dit juis duidelik maak dat dit waarop die gelowige hoop nie in die huidige te bespeur is nie (Barber, 2006:2). In die gedeelte is dit die derde keer dat Paulus die begrip 'gespanne verwagting' gebruik, maar hier koppel hy dit aan nog 'n begrip, naamlik 'wag met volharding' (Osborne, 2004:215).

In groot swaarkry en verwagting van dood en lyding is God baie naby aan sy kinders, en juis dié lyding lei die gelowige daartoe om op 'n dieper vlak in Jesus se lyding deel te kan hê (Osborne, 2004:215).

2.2.3.9 Huidige tersaaklike sosio-historiese konteks

Die Christelike hoop is altyd goeie hoop. In die huidige tydsgewrig is daar talle situasies wêreldwyd waardeur mense oorlaai word met slegte hoop. In hierdie opsig is daar daagliks berigte van oorloë, geweld, siekte, haat en lyding. Daarom het die gelowige die berig van goeie hoop só nodig - Romeine 8 is 'n berig van goeie hoop (Vos, 1990:82).

2.2.4 Jakobus 5:13-16

2.2.4.1 Die tekskeuse van Jakobus 5:13-16

Twee baie belangrike fasette van genesing met betrekking tot die persoon met emosionele verwonding word in hierdie gedeelte aan die orde gestel, naamlik die rol van gebed in die gelowige se lewe oor die algemeen, asook die rol van vergifnis met betrekking tot die persoon self en ook in verhouding tot andere.

2.2.4.2 Die bepaling van die tekstuele konteks van Jakobus 5:13-18

Die sterk etiese aard van die brief loop hand aan hand met die leringe van Jesus. Jakobus is bekend vir sy praktiese geaardheid, maar tog kom die sentrale leringe van die Nuwe Testament gereeld sterk na vore (Richardson, 1997:38).

Uit die brief self kan min afgelei word oor die agtergrond en konteks. Die gehoor van die brief kan binne die middelklas van die samelewing gekry word. Hulle het nie uit die ryk of arm groep gekom nie, maar het baie gely onder verdrukking van die rykes (Richardson, 1997:38)

Die mees waarskynlike skrywer van die brief is Jakobus, die broer van Jesus Christus. As dit só is kan die brief dateer uit die jare vóór 62 na Christus. Teoloë verskil van mekaar oor wie die lesers van die brief is, omdat daar nie duidelikheid is of dit Heidense- of Joodse gelowiges was nie (Richardson, 1997:39).

Volgens Johnson (1995:326) lei Jakobus 5:13 die laaste deel van die brief in. Jakobus beweeg nou in 5:13-16 na die tema van gebed binne die gemeenskap as uitlewing van hul geloofslewe. In 5:17-18 kom Jakobus by sy laaste Bybelse voorbeeld deur na Elia te verwys en hiermee word dan weer 'n nuwe perikoop ingelei.

2.2.4.3 Die genre van Jakobus 5:13-16

Daar is baie verskille oor die genre van die boek Jakobus. Afgesien van wat dit in eerste plek bedoel was om te wees, dit het in feite 'n brief geword (Johnson, 1995:24). Deur eksegete is daar redelike ooreenstemming betreffende die feit dat daar twee groot sake is wat deur Jakobus aangeraak word. Die eerste aspek hou verband met die wysheid, en die tweede met die regverdigte Joodse martelaar. Jakobus 5:13-16 word beskou as 'n wysheidsgedeelte wat raad aan die gemeente wil gee vir 'n gesonde samelewing (Martin, 1988:lxxxvi).

2.2.4.4 Die bepaling van die sosio-historiese konteks van die perikoop

“James is addressing the issue of pastoralia but with an eye on some pressing needs in his community.” (Martin, 1988:200). Jakobus skryf aan mense wat swaarkry in hulle omstandighede. Jakobus spreek nie 'n spesifieke nood aan nie maar praat van swaarkry oor die algemeen en sy doel is om sy lesers te wys op God se krag wat tot genesing lei van sonde en siekte wat mense laat swaarkry (Stulac, 1993:182).

2.2.4.5 Woordstudie van belangrike begrippe in die gedeelte

- **Κακοπάθειώ** in vers 13

“Suffer distress” Om fisiese pyn te beleef, swaarkry en benoudheid (Louw en Nida, 1988:287).

- **Σώζω** in vers 15

“Rescue, save, heal - to rescue from danger and to restore to a former state of safety and well being” (Louw en Nida, 1988:240).

Σώζω word hier vertaal met 'gesond maak' maar beteken ook 'verlos'. Dit is in die sinoptiese Evangelies gebruik as geestelike redding sowel as fisiese redding (Louw en Nida, 1988:268; Richardson, 1997:234).

▪ Ἐγερῶ in vers 15

"Cause to stand up, stand up, cause to wake up, cause to exist, raise to life, restore, heal." Σώζω word nie in hierdie vers weer gebruik nie maar wel ἐγερῶ, ook met 'n dubbele betekenis: oprig deur God soos iemand wat siek en in die bed is, maar ook oprig soos met die wederkoms (Louw en Nida, 1988:216, 263; Richardson, 1997:234).

2.2.4.6 Eksegetiese bronne

Vers 13

Jakobus se stem kry hier in 'n pastorale toon. Hy verneem nou van die gemeente of iemand swaarkry. Hy beveel gebed aan om as teenpool te dien teen weerwraak. Jakobus beveel die gelowiges om nie teen mekaar te veg nie - hulle moet eerder bid en hul gebedslewe integreer by 'n lewe wat pas by die Christelike geloof (Richardson, 1997:229). Hy gee vir hulle die opdrag om te bid, want dit is die mees gepaste hulpmiddel vir die gelowige in nood. Twee groepe word hier aangespreek oor hul emosies: Dié wat die lewe negatief ervaar en dié wat dit positief ervaar. Vir die gelowiges met wie dit sleg gaan, het hy net een opdrag, BID. Vir die met wie dit goedgaan is die opdrag ook om te bid, maar nou met lofsange (Bray, 2000:59). Die Griekse woord, *kakopatheo*, dui nie op 'n spesifieke vorm van swaarkry nie, maar swaarkry in die algemeen. Jakobus wil nie 'n spesifieke lyding onderstreep nie, maar eerder oor die algemeen oor swaarkry praat (Stulac, 1993:177).

Die gelowige wat siek word, moet nie sê dat hy deur die Here versoek word nie; sy angsroeppe moet eerder by God uitkom (Johnson, 1995:342). Gelowiges beleef baie keer dat wanneer hulle swaarkry hulle ver van God af is, daarom bid

hulle ook minder. "Trouble is the very time to pray" (Stulac, 1993:180). Hierdie gebed moet 'n gebed om wysheid wees en dit moet uit die hart kom, soekend na die onuitputlike krag om teen die swaarkry te veg (Richardson, 1997:230). Die gevaar van swaarkry is dat mense begin kla oor hulle omstandighede. Jakobus sê daar moet nie gekla word teenoormekaar nie, daar moet met mekaar saam gebid word (Bray, 2000:60).

Jakobus vra, as kontras met die tema van swaarkry, of daar iemand is wat voorspoed beleef. Hierdie kontras is om die gelowige daarop te laat let dat gebed soos 'n goue draad deur die hele lewe, swaarkry en voorspoed, loop. Die regte optrede vir 'n gelowige wat voorspoed beleef is om liedere van lof te sing. Voorspoed is 'n gawe van God en moet met grasia ontvang word. Wanneer jy voorspoed só ontvang, word jy nederig en deel jy die vreugde met ander rondom jou (Richardson, 1997:230). God moet erken word as Vrygewige Gewer, en hierdie erkenning geskied deur lof aan God toe te bring (Johnson, 1995:342). Die geneigdheid van mense tydens voorspoed is dikwels dieselfde as tydens swaarkry, naamlik dat daar dan die geneigdheid is om minder te bid. Die opdrag van Jakobus daarenteen is om juis meer te bid (Stulac, 1993:180).

Vers 14

Met hierdie vers, asook die daaropvolgende verse, beklemtoon Jakobus die Christelike geloof van die gemeente as geheel. Dit is die gelowige se vaste vertrouwe in Jesus Christus wat 'n verskil maak in mense se lewens. Jakobus 5:14 is een van die klassieke gedeeltes wat gebruik word vir die krag van gebed in genesing en vergifnis. Deur te verwys na genesing gryp Jakobus weer terug na lyding. Sonde en siekte het in gemeen dat dit die gelowige se geloof uitdaag. Die praktyk van gelowiges wat vir mekaar bid moet vervolgens gehandhaaf word tydens swaarkry en siekte. Medegelowiges wat siek is, moet spesiale aandag van die gemeente ontvang (Richardson, 1997:230). Siekte het die geneigdheid om 'n gemeenskap se stabiliteit en identiteit te ontwrig en om hierdie rede moet die gemeente spesiale aandag aan die siekes gee (Johnson, 1995:342). Soos

Jakobus se lesers, voel die gelowiges vandag ook hopeloos en magteloos wanneer hulle siek word. Baie keer voel dit of die mens niks aan sy/haar omstandighede kan doen nie. Jakobus beveel gebed aan as enigste uitweg. Bid meer (Stulac, 1993:180).

Volgens hierdie gedeelte in Jakobus moet 'n drieledige handeling vir siekes plaasvind: Die ouderlinge moet geroep word; hulle moet die siekes met olie salf, en hulle moet vir die genesing van siekes bid (Richardson, 1997:231). Volgens Stulac (1993:177) is daar vier gebruike wat die gelowige moet hanteer wanneer hy bid. Eerstens moet die gelowige die ouderlinge roep om te kom bid. Tweedens moet hy in die Naam van die Here bid. Derdens moet hy in geloof bid en vierdens moet die gelowiges hulle sondes teenoor mekaar bely en vir mekaar bid. Die feit dat die gemeente na die sieke se bed toe moet gaan, beklemtoon die feit dat die sieke nie aan die rand gelaat moet word nie - die sieke is nog deel van die gemeente en het juis die gemeente se aandag nodig. Die groepie ouderlinge moet na die sieke toe gaan sodat daar vir hierdie persoon gebed kan word - daar mag dus nie afstand wees tussen die medegelowiges nie, of hulle nou siek of gesond is (Richardson, 1997:231). Jakobus wil nie soseer die feit beklemtoon dat sekere gelowiges sekere gawes het nie - wat hy egter wil sê is dat die gemeente geestelik vry is om die krag van Jesus Christus, wat ryk is aan meegevoel en genade, te gebruik. Nie slegs die enkeling nie, maar ook die gemeente het die verantwoordelikheid jeens mekaar om vir hulle probleme in die algemeen en vir mense wat siek is te bid (Stulac, 1993:183). Jakobus beklemtoon dat waar gelowiges saam bid, daar genesing en vergifnis plaasvind (Bray, 2000:60).

Jakobus sê nooit dat siekte die gevolg van sonde is nie, maar indirek bring hy dit tog by mekaar uit, want sonde en siekte laat mense swaarkry en in hierdie opsig kan God die mens verlos van beide (Richardson, 1997:233). Siekte is nie dieselfde as sonde nie maar dit is egter analoog tot sonde in die mate waarin dit die sosiale omgewing aantast. Die manier waarop Jakobus siekte en sonde met

mekaar in verband bring wys dat hy dit as realiteite van die dag ervaar. Om hierdie rede moet die heling van siekte en sonde ernstig geneem word – in besonder vanweë die invloed wat dit op die geestelike dimensie van die gemeenskap het (Johnson, 1995:342).

Jakobus bring nog 'n belangrike faktor te berde en dit is dat waar gelowiges saam is en bid, God kragtig aan die werk is (Richardson, 1997:233). Die gewoonte was om siekes uit te sluit uit die gemeenskap en hulle af te sonder terwyl Jakobus dit hier beklemtoon dat die sieke deel van die gemeenskap bly en moet bly (Johnson, 1995:343).

Vers 15

Jakobus voeg hier die voorwaarde by, naamlik 'dat ás hy gesondig het ... sal hy gesond word'. Wanneer die gebed van geloof oor 'n gelowige gebid word, word albei, sonde en siekte, aan God se krag toevertrou. Jesus se oorspronklike oogmerk word hier deur Jakobus weerspieël: primêr die vergifnis van sondaars, en sekondêr genesing van hul siektes (Richardson, 1997:235). Die visie wat Jakobus met sy lesers wil deel is dat God vir hul genesing wil gee in hul gees en in hul liggaam (Stulac, 1993:184). Waar dit nodig is om die liggaam te genees, sal daar genesing wees, en waar daar vergifnis nodig is, daar sal die Here dit gee (Richardson, 1997:236).

Vers 16

Die sondaar moet nederig sy sonde bely en 'n diepe erkenning daarvan teenoor die gemeente openbaar (Richardson, 1997:236). Dit is 'n gebed van 'n bekeerde sondaar - dit is die houding wat die gelowige moet inneem - een van nederigheid voor God (Stulac, 1993:184). Die gelowiges word nie aangeraai om hulle diepste geheime van sonde te deel en oor en weer te vertel nie. Bray (2000:61) sê dat daar oordeelkundig met belydenis teenoor mekaar gehandel moet word. Gelowige gebed is die primêre bedoeling van hierdie vers. Daar word nie iets bygevoeg soos in die voorafgaande deel waar die self met olie ingesluit word nie.

Dit gaan gevolglik meer oor 'n leefstyl waarin die gelowiges hulle moet bevind (Richardson, 1997:236). Wanneer Jakobus sê dat die gemeente teenoor mekaar hul sondes moet bely en vir mekaar moet bid, het hy meer in gedagte as bloot net die fisiese gesondheid van die gemeenskap. Hy weet dat waar die gemeente saam bid en eerlik teenoor mekaar hul foute bely, so 'n gemeente gesond sal funksioneer (Johnson, 1995:344). Wanneer gelowiges teenoor mekaar hulle sondes bely, bid hulle ook meer saam. Wanneer Jakobus van gebed by genesing praat, fokus hy nie op die feit dat daar 'n gawe aan gekoppel word nie. Die genesing is maar bloot deel van die gebed wat gelowiges vir mekaar doen daar waar hulle vir mekaar intree (Richardson, 1997:237). Jakobus verkondig dus aan hierdie gemeente dat hul geloof in Jesus Christus individue sal genees sowel as gemeenskappe van hul vreemdelingskap sal bevry (Johnson, 1995:345).

Die gedeelte word afgesluit met weer eens 'n beklemtoning van die feit dat die gebed van 'n gelowige 'n kragtige uitwerking het (Stulac, 1993:185).

2.3 Samevatting van basis-teoretiese perspektiewe

2.3.1 Lyding

Prediker 7:1-14 roep die gelowiges op om nie sonder realiteit in hierdie wêreld om te gaan nie. Wanneer die gelowige ware geluk soek, moet hy ook deur die realiteit van emosionele verwonding werk (die rouproses na dood in die familie) om juis ook op hierdie wyse uiteindelik by ware geluk uit te kom. Ontvlugting is nie 'n opsie nie. Wanneer iemand seer beleef, is die enigste opsie om daardie seer in die oë te kyk en dit te aanvaar en veral te erken. God gee die goeie en die slegte van die lewe. Swaarkry en seerkry is deel van die mens se bestaan. Wanneer die gelowige die gegewe aanvaar, kan hy/sy 'n pad saam met God begin loop deur die seer en swaar onderweg na vreugde en vrede.

Romeine 8:18-25 wil vir die hedendaagse mens wys dat geloof 'n verskil maak in sy swaarkry. Die gelowige kry swaar en sal, solank hy in hierdie lewe is, swaarkry. Die verskil is egter dat daar meer is as hierdie lewe. Dit weet die gelowige omdat hy in hierdie geloofsverhouding met God staan. Hy het ook die verwagting om die ewige lewe te beërwe wanneer hierdie lewe verby is. Daarvoor het die gelowige immers die Gees van God as bewys van hierdie waarheid ontvang. Om hierdie rede kan die gelowige, terwyl hy ly, steeds voortgaan met 'n aktiewe lewe. God is by hom teenwoordig. Tog moet die gelowige rekening hou met die feit dat hy nog in hierdie wêreld is en nog nie die hemelse werklikheid in die teenswoordige sal kan sien nie.

Die gewoonte was destyds om siekes uit te sluit uit die gemeenskap en hulle af te sonder. Hierteenoor beklemtoon Jakobus in 5:13-16 dat die sieke deel van die gemeenskap is en moet bly. Lyding, swaarkry, siekte en sonde is deel van die lewe in hierdie wêreld. Die gemeenskap kan nie diegene wat ly op die rand van die samelewing wil uitskuif nie. Lyding en swaarkry is deel van die daaglikse bestaan en moet dienooreenkomstig hanteer word, anders bly dit ontkenning en veroorsaak dit 'n onstabiele samelewing wat soekend bly na sy eie identiteit.

Die gelowige moet dus deeglik daarvan bewus wees dat lyding en swaarkry deel van die lewe is en sal bly. Wanneer dit geïgnoreer word, word sy lyding net meer ondraaglik. Siekte en sonde het dit in gemeen dat dit mense en hulle omgewing versteur. Hierdie lyding, siekte en sonde moet gevolglik hanteer word deur 'n gemeenskap wat vir mekaar omgee en wat teenoor mekaar hulle foute kan bely. 'n Gesonde gemeenskap sal nie lyding en siekte uitskuif of probeer ontken of marginaliseer nie.

Jakobus laat die gelowiges wat lukraak oor hulle eie doen en late gaan (ook omdat dit dikwels 'n wyse van ontkenning is) deeglik besef dat hulle hul sondes ernstig moet opneem. Wanneer 'n persoon sonde gedoen het, moet so 'n

persoon in nederigheid sy sonde bely. Heel dikwels lei dit dan ook tot genesing en heling van die gemeenskap.

2.3.2 Hoop vir emosioneel verwonde persone

Prediker motiveer gelowiges om die slegte dinge wat met hulle gebeur en wat deel is van hierdie werklikheid te deurleef. Moet dit nie vermy nie. Wanneer die gelowige dit deurleef gaan hy geluk in die lewe vind en sal hy God in sy seer kan raaksien.

Paulus troos diegene wat deur allerlei beproewinge gaan met die gedagte dat God baie naby aan sy kinders is – ook die feit dat juis deur sulke lyding die gelowige op 'n dieper vlak in Jesus se lyding deel kan hê. Alle lyding word gesien as deel van die pad wat lei na verheerliking saam met Jesus Christus. Wanneer die Christen dit so sien, is dit eerder 'n motivering om aan te hou as om tou op te gooi.

Gelowiges beleef baie keer dat wanneer hulle swaarkry hulle ver van God af is, en daarom bid hulle dan ook minder. Die gelowige het egter die voorreg om God persoonlik te ervaar. Die Verbondsgod is nie net 'n God van 'n versameling mense nie, maar is ook die God van die gelowige individu. God is nie ver en vreemd aan die gelowige nie, maar is juis naby. Wanneer die gelowige swaarkry kan hy na God roep met die wete dat Hy hoor en luister. Dit is immers hoekom die kind van God mag bid en moet bid. God hoor die gelowige se versugtinge en moedig hom aan om dit teenoor Hom uit te spreek. Hóé die gelowige bid, bepaal nie of God gaan luister nie. Die gebed kan selfs by geleentheid 'n vorm van protes wees - dit is immers waar geloof realiseer, in 'n gelowige gebed en roepe om hulp.

2.3.3 Gebed as genesing

Vanuit die eksegeese van die gedeelte in Prediker blyk dit dat wanneer die gelowige erige emosionele verwonding beleef, hy dit nie mag begrawe nie. Die

persoon moet dit hanteer, al is dit op die korte duur hoe pynlik. Wanneer daar ontvlug word vanaf die emosionele pyn of dit word ontken, dan haal dit die persoon later in en verwond hom.

Psalm 13 roep die gelowige op om midde in trauma en seer die Here aan te roep. Hy het die voorreg om met God te kan praat en het die verwagting dat God hom hoor. Wanneer die gelowige met God begin worstel in sy eensaamheid en weeklag, dan verander sy/haar ingesteldheid jeens die toekoms, want die gelowige se ervaring van God se teenwoordigheid in die verlede verander sy gevoel van verwerping en alleenheid midde in die teenswoordige pyn en seer. Die gelowige moet met God praat oor sy pyn en seer en gevoel van verwerping. Die antwoorde lê in die gelowige se verhouding met God opgesluit.

Gelowiges wat swaarkry is afhanklik van medegelowiges se gebede. Die gemeente moet aan die siekes spesiale aandag gee en dit nie nalaat nie. Die visie wat Jakobus met sy lesers wil deel, is dat God vir hul na liggaam en gees wil genees. Dit blyk verder dat die gebed van 'n gelowige 'n kragtige uitwerking het.

2.3.4 Die geloofsgemeenskap se verantwoordelikheid

Volgens Jakobus is God kragtig aan die werk waar gelowiges vir mekaar in gebed intree. Die Christelike geloof van die gemeente word ook besonder beklemtoon – die gelowige se vaste vertrouwe op Jesus Christus maak die verskil in ander mense se lewens. Daarom is dit belangrik dat medegelowiges mekaar bystaan wanneer hulle swaarkry en pyn ervaar. Die gemeente word dan 'n ondersteuningsnetwerk vir die een wat hulp nodig het.

2.3.5 Die rol van die verlossings-ervarings van die verlede

Die feit dat die mens tot geloof gekom het, het vir hom redding gebring wat ewigheidswaarde het. In die lig van hierdie ewigheidswaarde moet die gelowige sy huidige lewe in afhanklikheid van die leiding van die Gees leef. Omdat die

gelowige weet dat hy deur geloof aan Christus gekoppel is en dat hy gered is van die ewige verderf, gee dit ook nou, in die hede, vir hom die vermoë om te kan volhard te midde van pyn en verdriet. Die verlossingservarings van die verlede speel dus 'n groot rol in die deurleef van die huidige krisis.

2.3.6 Vergifnis

Die uitstaande kenmerk van 'n persoon wat voor God sy sondes bely, is nederigheid. Hierdie nederigheid moet ook teenoor die gemeente uitgeleef word. Die gebede van hierdie persoon wat opgaan na die Here is dan ook gebede van 'n bekeerde sondaar en een wat afhanklik is van God se genade.

Sonde en siekte word aan God toevertrou wanneer gelowiges vir mekaar bid. Jakobus weerspieël egter Jesus se oogmerk met hierdie gebede: God wil eers vergewe en dan genees. Wanneer 'n gelowige sy sondes bely, het dit 'n groot invloed op sy hele liggaam. Die visie wat Jakobus met sy lesers wil deel is dat God vir hul genesing wil gee na liggaam en gees.

Sonde en siekte het die een ding in gemeen: dit laat die mens swaarkry. In hierdie opsig kan God die mens bevry van albei. Sonde en siekte tas ook die gemeenskap aan en ook om hierdie rede moet daar 'n einde aan kom.

HOOFSTUK 3

Teologiese basisteorie

3.1. Inleiding en doelstelling

Om riglyne daar te stel vir die pastorale begeleiding van 'n emosioneel verwonde persoon, is dit nodig dat daar op hierdie stadium ook gefokus sal word op die bydraes deur 'n aantal pastorale outeurs met betrekking tot hierdie tema. Die navorsing waarvan daar in hierdie hoofstuk gebruik gemaak word, is dan ook gebaseer op 'n Christelike denkraamwerk met die Bybel as basiese vertrekpunt. Hierdie hoofstuk wat deel uitmaak van die basisteoretiese afdeling, tesame met riglyne vanuit die eksegetiese asook gevolgtrekkings vanuit die metateoretiese afdeling sal uiteindelik dan ook die gesamentlike basis vorm waaruit riglyne geformuleer sal word in die praktyk-teoretiese hoofstuk.

In hierdie hoofstuk word vervolgens gefokus op die volgende aspekte:

- Wie is diegene wat emosioneel verwond is?
- Uitvloeisels van verwonding
- Basiese elemente van die terapeutiese proses

3.2. Wie is diegene wat emosioneel verwond is?

Met verwysing na die emosioneel verwonde persoon word daar in hierdie hoofstuk enersyds gefokus op persone wat 'n geliefde aan die dood afgestaan het, en andersyds op diegene wat deur enige ander vorm van traumatiese ervaring emosioneel en geestelik verwond geraak het.

3.2.1 Verliese

Om 'n verlies te ly, is een van die groot oorsake van emosionele verwonding. Persone kan geheg raak aan verskeie goed, naamlik ander persone, geld, werk,

prestasie, 'n huis, 'n plaas en ander besittings – verlies van enige hiervan impliseer dan noodwendig pyn. Gesondheid en voorkoms word deur baie persone as vanselfsprekend aanvaar - totdat so 'n persoon fisies geskend raak of ernstig siek word. Die verlies aan hierdie vanselfsprekendheid kan dan ook lei tot emosionele verwonding (Leick & Davidsen-Nielsen, 1991:7). Die persoon moet oor sy verlies, trauma of hartseer rou. Wanneer die persoon teen rou veg, sleep hy die seer van die verlede deur sy hele lewe saam (Arterburn, 2005:74).

3.2.2 Die rol van die ouerhuis en jeugjare

Ouers se optrede en opmerkings teenoor hul kinders brand diep in hul geheue en emosionele ervarings in. Ouers is soms blatant in hul emosionele en psigiese skending van hul kinders en die skade is op die langtermyn byna onuitwisbaar. Ouers verwens die kinders openlik en verkleineer hulle in ander se teenwoordigheid. Hierdie ervarings bly as verwonde emosies in die kind se wordingsjare agter (Seamands, 2003:26). Een van die eerste uitdagings in 'n kind se lewe is om 'n gevoel van basiese vertrouwe te ontwikkel en om gevoelens van basiese wantroue te oorkom. Dit gee die basis van hoop vir die kind se verdere lewe (Leick & Davidsen-Nielsen, 1991:8).

Ouers dien as die bron waaruit kinders hul liefde in die lewe genereer. Binne 'n normale funksionele gesin word liefde van generasie tot generasie vanaf die ouers na die kinders oorgedra. Indien een van die ouers nie beskikbaar/betrokke sou wees by die oordrag van die liefde nie, dan het die kind op sy beste net die helfte ontvang van die liefde wat na hom oorgedra kan word. Selfs as die stroompie van liefde nie opgehou vloei het nie, kan dit nogtans grootliks geblokkeer gewees het (Hemfelt *et al*, 1989:35-37).

Die familie waarin die persoon grootgeword het, speel 'n groot rol met betrekking tot die vorming van die uiteindelijke persoonlikheid en karakter. Daarom is dit nodig dat die persoon sy verhoudings met sy familie deeglik moet ontleed en

evalueer. Wanneer daar skade in die gesinsverhoudings was, moet dit eers verwerk word (Meier, 1999:111-119). 'n Persoon wat uit 'n disfunksionele gesin kom, word as volwassene steeds gepynig en vasgevang deur die wyse hoe dinge gefunksioneer het binne die gesin van oorsprong (Hemfelt *et al*, 1989:21). Littauer (1994:53) gee 'n beskrywing van 16 tipiese karaktereenskappe en simptome van persone wat in disfunksionele huise opgegroeï het:

- 'n Ongesonde siening van wat normaal is
- 'n Behoeftes aan kontrole
- Rigiede verwagtinge
- Vrees vir mislukking
- 'n Verdraaide opvatting van die waarheid
- Lae eiewaarde
- Voortdurende verskonings
- Persoonlikheidsmaskers en reaksies
- Oormatige sensitiwiteit
- Selfregverdiging
- Vlak verhoudings - om werklik emosioneel volwasse te kan optree, is ook baie moeilik vir so 'n persoon vanweë redes soos onder andere die volgende:
 - Hy het geen verwysingsraamwerk betreffende 'n gesonde intieme verhouding nie
 - Hy dra saam met hom 'n onstabiele en inkonsekwente ouer-kind verhouding
 - Hy het nie 'n begrip van onvoorwaardelike liefde nie
 - Hy is bang om ten volle oop te wees teenoor iemand anders
 - As gevolg van 'n lewenslange oorlewingstrategie van ontkenning het hy nooit geleer hoe om oop en eerlik te wees omtrent sy gevoelens nie
- 'n Drang na erkenning
- Sosiaal ongemaklik
- Unrealistiese persepsies betreffende eie vermoëns

- Irrasionele lojaliteit
- Impulsiewe gedrag

3.3. Uitvloeielsels van verwonding

3.3.1 Depressie

Wanneer 'n persoon lank in ontkenning bly en nie die verlies van 'n geliefde deur 'n proses van rou verwerk nie, kan enige latere verlies simptome van depressie sneller. Soms is dit dan 'n kombinasie van neurotiese simptome soos terneergedruktheid, leegheid en angs wat na vore tree. Daar kan in hierdie proses 'n groot afhanklikheid van ander ontstaan, maar ook die teenoorgestelde kan plaasvind, naamlik isolasie (Leick & Davidsen-Nielsen, 1991:27).

Die volgende aspekte kan beskryf word as tipiese aanleidende en/of bydraende faktore tot reaktiewe depressie:

- Prestasie gedrewenheid
- Ou skuldgevoelens
- Onvermoë om te vergewe
- Trauma tydens voorgeboorte-fase sowel as tydens geboorte
- Die rol van om te huil en onverwerkte woede
- 'n Groot fisiese of psigiese skok
- Die invloed van intense en/of uitgerekte negatiewe ervarings (Coetzer, 2007a:48).

Emosioneel verwonde persone is heel dikwels ook depressief. Hierdie depressie neem hul lewens oor en verander hulle lewensuitkyk. Depressie fokus op die negatiewe sy van die lewe en vat die warmte, aksie en geluk daaruit. Die depressiewe persoon besef egter oor die algemeen nie dat hy eintlik grootliks gefokus is op die negatiewe nie. In hierdie opsig is daar 'n mate van blindheid. Depressie kan dan ook beskryf word as 'n simptoem, 'n siekte en 'n reaksie wat

die betrokke persoon wil waarsku en sy aandag wil vestig op die feit dat iets verkeerd is (Wright, 2005:207).

Tekens van depressie verskil van persoon tot persoon. Die volgende kan volgens Collins (1988:105) wel dien as aanduiding van die aanwesigheid van depressie by 'n spesifieke persoon:

- Hartseer.
- Apatiese houding.
- Algemene verlies aan energie.
- Lae selfbeeld.
- 'n Verlies aan spontaneïteit.
- Konsentrasieverlies en eetversteurings.

3.3.2 Lae selfbeeld

Selfwaarde word in 'n groot mate gevorm uit ander se optrede teenoor iemand. Wanneer andere die persoon aanvaar en dit dan ook op verskillende wyses aan hom demonstreer, dan aanvaar en respekteer hy ook homself (Seamands, 2003:29). Hemfelt *et al.* (1989:23) sluit hierby aan wanneer hulle konstateer dat 'n persoon met 'n lae eiewaarde se vreugde en geluk bykans totaal op dit wat andere doen en dink berus. Eiewaarde is 'n realistiese, waarderende opinie omtrent jouself. Dit help om die persoon te beskerm teen angs en stres en speel 'n belangrike rol in geluk en lewensvreugde (Coetzer, 2007a:53).

3.3.3 Gevoelens van verwerping

Geheue speel 'n groot rol met betrekking tot die belewenis van die hede - geen persoon leef los van sy eie verlede nie. Die verlede is 'n integrale deel van die lewe en dit is opgeneem in die geheuebank van die brein en is daar aan die werk. Hierdie geheue rondom die verlede het gevolglik 'n groot invloed op konsepte, gevoelens en verhoudings waarmee in die hede gehandel word.

Persone se geheue word egter in 'n groot mate in beslag geneem deur traumatiese ervarings en daarom beleef hulle versteurde emosies in die hede (Seamands, 1991:12). Die tragedie van emosionele verwonding is nie slegs die seer wat die verlede in die hede inbring nie – dit gaan egter in 'n groter mate ook om die verkeerde hantering van verhoudings. Swak lewensvaardighede is normaalweg op die langtermyn die verdere uitvloeisel hiervan (Seamands, 1988:8).

In 'n sekere sin kan enigiets wat fisiese of emosionele pyn veroorsaak beskou word as 'n besering. In die sentrum van enige besering wat beleef word, is dikwels die gevoel van verwerping. Hoe belangriker die verhouding met die *verwerper*, hoe meer intens is die verwerping (Seamands, 1988:81). 'n Persoon wat verwerping ervaar, voel afgesny van ander, geïsoleerd en heel dikwels alleen. Verwerping kommunikeer dat hy nie werd is om enige verhouding met enigeen te hê nie (Wright, 2005:88).

Diepgewortelde gevoelens van verwerping is meermale die oorsaak van emosionele seer (Seamands, 2003:25). Die rede daarvoor is dat 'n persoon se bestaan gegrond is op verhoudings met ander mense. Wanneer iemand as kind deur die basiese ontwikkelingsfases beweeg is ander se positiewe optrede en waardering van onskatbare waarde. Dit verklaar die emosionele seer wat in 'n kind se lewe ingebrand word wanneer ouers hom gedurig verwerp. Hierdie is gevolglik 'n baie ingewikkelde tyd, want daar kan nie altyd presies verduidelik word waarom 'n kind bepaalde gebeure as verwerping ervaar nie (Seamands, 1988:81). 'n Kind leer verder aspekte soos vertrouwe asook die oorkoming van wantroue in 'n besondere sin by sy moeder – dit word veral weerspieël deur die moeder se optrede teenoor die kind en laat die kind geborge of verwerp voel (Leick & Davidsen-Nielsen, 1991:8).

Goeie verhoudings word net so noodsaaklik gereken vir geestesgesondheid as kos en water vir die liggaam (Leick & Davidsen-Nielsen, 1991:8). Ouers en

ander volwassenes wat nie as kinders gerespekteer is vir wie hul is nie, spandeer dikwels die res van hul lewe in 'n soeke na aanvaarding deur andere. Hierdie drang kan egter nooit versadig word nie, aangesien dit 'n soeke is na iets wat in die verlede lê. Hierdie soektog kom dus nooit tot 'n einde nie en emosionele verwonding met 'n voortdurende drang na heelwording bly 'n werklikheid (Leick & Davidsen-Nielsen, 1991:16).

Verwerping deur 'n vertroueling in die werkplek lei vir talle tot emosionele verwonding. Dit is 'n pynlike ervaring wanneer 'n persoon ontdek dat iemand wat hy gedink het sy vriend in die werkplek is, ontluik as 'n rugsteker. In sulke situasies maak woorde soms baie seerder as enige fisiese aanval – dit kan emosioneel kwets en innerlik geweldige skade veroorsaak (Meier & Robbert, 2003:4).

3.3.4 Ontkenning

'n Persoon wat emosioneel verwond is, kan nie die verlede sien vir wat dit was nie en dit loop dan in talle gevalle uit op een of ander vorm van ontkenning. As deel van hierdie proses word daar byvoorbeeld soms verskoning aangebied vir die bepaalde omstandighede of persone betrokke by die proses van verwonding. Dit is dikwels makliker om dit op hierdie wyse te hanteer, as om die werklike pyn in die oë te kyk en deur te werk (Hemfelt *et al*, 1989:95). Ontkenning vind dikwels plaas as gevolg van 'n keuse wat gemaak moet word tussen twee of meer ingrypende moontlikhede. Die keuses wat die persoon moet maak, hou die moontlikheid in dat hy in sy eie waarde aangetas sal word, of dat sy emosionele sekuriteit van hom ontnem kan word (Meier *et al*. 1999:125).

Daar word soms vir baie jare gely onder gebeure wat in die kinderjare plaasgevind het –dit kon sedertdien nog nooit verwerk of oorkom word nie en in 'n sekere sin is daardie gebeure steeds besig om hom te beheer (Arterburn, 2005:71). Ontkenning maak die persoon nie net blind vir die probleem wat hy

probeer systap nie, maar ook vir die gevolge wat die probleem in sy lewe indra. Hierdie gevolge lei soms tot depressie asook 'n oorheersende strewe na alternatiewe maniere om goed te voel, eerder as om die nodige stappe te neem om die pyn te verwerk (Arterburn en Stoop, 1998:34).

Daar is in die Christendom dikwels 'n verwarring met betrekking tot die volgende terme: vergewe, vergeet, ontken en aanvaar. Vergewe en vergeet is nie terme wat saam hoort nie aangesien vergifnis niks te doen het met vergeet nie. Oor die algemeen is dit baie moeilik om traumatiese geheue sommer maar net op jou eie uit jou geheue te verban - daarom, wanneer die persoon sê dat hy niks van die trauma kan onthou nie, is hy in meeste gevalle waarskynlik besig om dit te ontken (tensy dat daar inderdaad dissosiasie plaasgevind het waaroor hierdie persoon as gevolg van die intensiteit van die trauma geen beheer gehad het nie). Die gevolge van onverwerkte emosionele verwonding in die verlede bly die persoon altyd by, of hy daarvan bewus is of nie (Stoop en Masteller, 1996:185). Emosionele verwonding kan volgens Arterburn (2005:34) vergelyk word met 'n liggaam wat nie dood is nie maar nogtans begrawe word – die gevolg is dat dit daagliks aan die lewe gehou moet word. Dit sal onvermydelik daartoe lei dat die slagoffer vasgevang raak in verskillende onaanvaarbare gedragsoptredes (kos, chemiese afhanklikheid, dobbel, seksualiteit, ens.) ten einde te ontvlug van al die oorweldigende negatiewe emosies wat telkens geaktiveer word.

3.3.5 Perfeksionisme

Perfeksionisme dikwels gewortel in die verlede en is waarskynlik as gevolg van enersyds ouers (of ander belangrike volwassenes) wat nie tevrede gestel kon word nie en andersyds, onvoorspelbare omstandighede in die ouerhuis waar ouers nie geweet het hoe om hulle emosies te beheer nie (Seamands, 1995:90-93). Van die mees algemene negatiewe emosies gekoppel aan perfeksionisme, is 'n gevoel van onwaardigheid, 'n aanhoudende gevoel van angs, onbevoegdheid en 'n innerlike stemmetjie wat die healtyd sê: "Ek is niks werd

nie. Ek sal nooit goed genoeg wees nie. Niemand sal my ooit kan liefhê nie. Alles wat ek doen is verkeerd. Ek kan nooit genoeg bereik nie. Ek doen nooit iets goed genoeg nie. Ek kan nie ander, myself of vir God tevrede stel nie” (Seamands, 1991:15). Vanaf geboorte word 'n persoon blootgestel aan raad, waarskuwings, verpligtinge en aanwysings. Wanneer daar egter nie altyd aan alles voldoen kan word nie lei dit later tot 'n angstige strewe om perfek te wil wees. Dit bring gewoonlik dan ook 'n hoë sensitiwiteit vir mislukking mee. Die seer van mislukking is vir die perfeksionis baie erger omdat sy doelwit so hoog en bykans buite bereik is (Wright, 2005:112). Hy streef altyd na meer, voel skuldig, word gedryf deur innerlike 'moets' en 'wat as'. Hierdie persone kry nooit rus nie, selfs nie in God nie, want al hul emosies word net so oorgedra op hul verhouding met God (Seamands, 1991:15).

3.3.6 Vrees

Nog 'n emosie wat deur emosionele verwonding veroorsaak word, is vrees. Vrees verander persone in emosionele wrakke. Die angstige persoon se lewe sal radikaal verander en verbeter wanneer hy verligting van sy vrees, bekommernis en angs kan kry (Arterburn *et al*, 2002:4). Diesulkes moet daagliks hul opgeboude en onderdrukte emosies bestuur; hulle staan in die oggend op met 'n gevoel van vrees en gaan slaap ook weer daarmee. Wanneer hulle slaap, is hul probleme egter nog steeds in hulle gedagtes en hul slaappatrone word daardeur beheer - hulle word in die middel van die nag wakker en kan nie weer slaap nie. So gaan hulle voort met hul lewens sonder om te beseef dat dit wat hulle dryf eintlik hul reaksies teenoor onverwerkte vrees is (Arterburn *et al*, 2002:7). Wanneer Arterburn (2002:20) oor vrees praat, beklemtoon hy die belangrikheid dat die vrees erken en hanteer moet word ten einde te genees.

3.3.7 Uitsigloosheid op die toekoms

Daar is persone wat die vermoë verloor om te kan droom. Hulle leef uitsigloos as gevolg van emosionele pyn in die verlede, want hulle glo nie dat drome meer 'n werklikheid kan word. Baie ervaar steeds emosionele pyn as gevolg van iets wat baie vroeër in hul lewe gebeur het. Andere het dus hul lewensdrome vernietig en die slagoffers laat dikwels toe dat hierdie proses in 'n sekere sin steeds voortgesit word, omdat hulle nie die regte keuses maak nie. Hul emosies het so verwond geraak dat genesing moeilik kan realiseer (Arterburn, 2005:71). Hulle kan ook heel dikwels onbewustelik hul emosionele seer uit hulle gedagtes, maar beseft nie dat hulle ten spyte daarvan stééds slagoffers daarvan bly nie (Seamands, 1988:38).

3.3.8 Woede

Woede is volgens Meier *et al.* (2003:207-218) 'n normale menslike ervaring en dit moet ook nie noodwendig as sleg gesien word nie. Die Bybel sê nie dat woede as sodanig sonde is nie – die klem word egter geplaas op die feit dat die persoon geleer moet word om dit reg te hanteer. In hierdie opsig moet die persoon dus leer om met woede "vriende" te maak. Tog kan woede ook voortspruit uit verkeerde optredes. In hierdie verband gee Minirith en Meier (1994:152) die volgende moontlike redes vir woede:

- Woede wat ontstaan as gevolg van selfsugtige begeertes wat nie bevredig word nie.
- Woede wanneer perfeksionistiese eise nie bevredig word nie.
- Woede wat ontstaan wanneer daar wantroue is.

Woede is egter in sy eenvoudigste definisie 'n eis om verandering. Daar gebeur iets in die persoon se lewe waarvan hy nie hou nie en woede is dan die siriaal wat aandui dat halt geroep moet word. Tydens fisiese of emosionele broosheid is 'n onregmatige daad teenoor daardie persoon bedreigend en dit is dikwels dan

ook in sulke situasies dat hy kwaad word en homself deur sy woede wil beskerm. Woede kan ook soms deur onbenullige gebeure gesneller word aangesien dit belangrike insidente uit die verlede kan herroep (Meier *et al*, 1999:160).

Wanneer 'n persoon 'n verlies beleef, kan die manier waarop hy sy frustrasie met die verlies uitdruk, asook sy hantering van die emosionele seer, uitmond in woede teenoor byvoorbeeld 'n groter mag, homself, dokters of talle ander objekte, persone of situasies (Cook & Dworkin, 1992:15).

3.4 Basiese elemente van die terapeutiese proses

3.4.1 Geestelike basis

Christene beskik oor die geestelike toerusting om vrees, wat heel dikwels voort spruit uit emosionele verwonding, te oorwin (Arterburn *et al*, 2002:9). Om van emosionele verwonding genees te word is dan ook 'n keuse. Dit is 'n keuse waarby die persoon en God betrokke is (Arterburn, 2005:vii). Christelike berading gaan daarom dat die helende krag van die Gees van God gefokus word op sommige emosionele of spirituele probleme (Seamands, 1988:24). Dit is ook belangrik dat die persoon wat emosioneel verwond is, moet leer om die teenwoordigheid van God te kan beleef en sy stil en klein stemmetjie te kan hoor - dit behels inderdaad 'n proses van geestelike groei (Seamands, 2003:37).

Die begin van geestelike groei lê in die soeke na God en om aan Hom oor te gee. Elke persoon se pad na geestelike groei begin dieselfde: daar is 'n brandende begeerte om meer uit die lewe te kry, om die sin in die lewe raak te sien en 'n besef dat daardie groei net by God lê. Vir die Christen is die helingsproses na trauma dan ook eers finaal afgerond wanneer daar afgesien van emosionele genesing, uiteindelik ook geestelike groei en heling plaasgevind het (Arterburn & Stoop, 1998:5).

Die bevordering van hierdie proses van geestelike groei en heling hang volgens Arterburn en Stoop (1998:9-11) ten nouste saam met 'n totale oorgawe van die beheer aan God. Dit behels dan die volgende:

- Gedrag:** Wanneer 'n persoon oorgee aan God moet sy gedrag dit weerspieël.
- Denke:** Wanneer 'n persoon oorgee aan God beteken dit dat sy denke totaal onder God se beheer gestel word.
- Gevoelens:** 'n Persoon moet beseft dat sy gevoelens ook aan God oorgegee moet word. Dit help nie om verskoning te probeer maak vir onverantwoordelike optredes deur te sê: "Ek het so gevoel" nie.
- Verhoudings:** Alle verhoudings moet aan God oorgegee word en daarmee gehandel word soos God dit wil hê.
- Tyd:** Hoe die persoon sy tyd gebruik moet ook onderdanig gestel word aan God.
- Werk:** Wanneer verbintenisse in die persoon se werksomstandighede dit moeilik maak om by geestelike prioriteite uit te kom, moet hy herbesin oor sy werksomstandighede.

Dit is verder belangrik dat 'n persoon wat sy situasie totaal aan God toevertrou, van die volgende vereistes bewus sal wees (Meier *et al*, 1999:197-213):

- Die persoon moet homself geheel en al onderdanig aan God stel.
- Hy moet erken dat God almagtig is en dat hy alle probleme aan God kan gee.
- Die persoon moet weier om weer die ou weë te bewandel.
- Hy mag nooit weer sê: "Ek kan hierdie op my eie hanteer" nie.
- Hy moet God se wil nastreef al verstaan hy dit nie alles nie.
- Hy moet verby sy seer en vrees beweeg en aan die hoop en liefde van God vashou.
- Hy moet afhanklik van God word en "menslike verstaan" opsy skuif en erken dat die mens nie al die antwoorde het nie.

Soos reeds vermeld is 'n vorm van reaktiewe depressie heel dikwels een van die uitvloeisels van onverwerkte emosionele pyn. Volgens Seamands (1995:129) kan 'n persoon wat hiermee worstel 'n groot mate van verligting ervaar deur die volgende riglyne in sy lewe na te volg:

- Vermy dit om alleen te wees.
- Soek hulp by ander.
- Sing en maak musiek.
- Loof die Here en dank Hom.
- Steun baie sterk op die krag van God se Woord.
- Steun met vertroue op die teenwoordigheid van God se Gees.

3.4.2 Die rouproses

Talle emosioneel verwondes vorder nie met die genesingsproses nie. Dit gebeur omdat daar gewoonlik een of ander vorm van verlies was, gekoppel aan die trauma wat hulle beleef het, waaroor daar nog nooit gerou is nie. Wanneer so 'n persoon vervolgens die verlede in die hede innooi, is daar altyd 'n rouproses waardeur eers gewerk moet word voordat daar voorwaarts beweeg kan word. As die persoon nie die rouproses wil deurloop nie, bly die spoke van die verlede hom die res van sy lewe by en beroof hom in 'n sekere sin van sy lewe (Arterburn, 2005:71).

Wanneer 'n persoon iemand aan die dood afgestaan het, speel die vermoë om te kan huil 'n baie groot rol, aangesien dit daartoe bydra dat die persoon se stres en spanning verlig word. Wanneer hy egter te veel huil kan dit 'n teken wees van konstante spanning wat in die liggaam opgebou het. Volgens Leick en Davidsen-Nielsen (1991:11) is die hulpproses tweërlei van aard: die een is 'roepend' terwyl die ander 'bevrydend' is. 'n Persoon moet gevolglik begelei word om 'uit die hart' te kan huil en so van die spanning verlos kan raak.

Dit is van groot belang dat 'n persoon oor die verlede sal treur – veral in die geval van pynvolle verliese. Wanneer hy rou oor die verlede, is hy ook besig om sy toekoms te bou en te verbeter (Arterburn, 2005:73). Wat egter baie belangrik is, is dat die persoon sy verwonde emosies net sal oopstel waar hy veilig voel. Daarom is 'n berader nodig wat empaties en met begrip vir sy probleem kan luister (Seamands, 1988:40).

Leick en Davidsen-Nielsen (1991:25) is van mening dat daar voordele aan verbonde is om 'n model, wat in stappe verdeel is te gebruik om iemand wat in rou gedompel is of wat een of ander verlies in die verlede ervaar het te help. In hierdie verband beveel hulle dan die volgende model aan:

- Die eerste stap wat geneem moet word, is om die gebeure te aanvaar en te erken dat dit wel gebeur het.
- Die tweede stap is om aanvanklik op 'n oppervlakkige wyse in die emosies van rou in te gaan – mettertyd beweeg die proses egter al dieper.
- Die derde stap is om nuwe vaardighede aan te leer om verlies te hanteer.

Hierdie stappe word gelyktydig en afsonderlik op verskillende vlakke hanteer. Eers moet die oppervlakkige emosies hanteer word deur die basiese verlies in die oë te kyk. Hoe verder die proses van rou vorder, hoe dieper word in die emosies van groter verliese gekyk en gekonfronteer. Hierdie stappe word verder begelei deur verskillende fases in elke stap (Leick & Davidsen-Nielsen, 1991:29-36).

Rando (1993:31-43) gee drie basiese fases waarin rou hanteer moet word, naamlik

- Vermyding.
- Konfrontasie.
- Akkommodasie.

Aansluitend hierby formuleer sy dan die volgende ses "R" prosesse van rou:

- **Vermydingsfase**
 - Eerste "R" (*recognize*)- erken die verlies
 - ❖ Erken dat die dood 'n werklikheid is.
 - ❖ Verstaan die dood.
- **Konfrontasiefase**
 - Tweede "R" (*react*)- reageer op die skeiding
 - ❖ Ervaar die pyn.
 - ❖ Voel, identifiseer, aanvaar en gee een of ander vorm van uitdrukking aan al die psigologiese reaksies op die verlies.
 - ❖ Identifiseer en treur oor sekondêre verliese.
 - Derde "R" (*recollect and re-experience*)- onthou en herbeleef alles omtrent die oorledene en die verhouding
 - ❖ Hersien en onthou op 'n realistiese wyse.
 - ❖ Herroep en herleef die gevoelens.
 - Vierde "R" (*relinquish*)- doen afstand van die verbintenis met die oorledene asook die vorige veronderstelde wêreld
- **Akkommodasie fase**
 - Vyfde "R" (*readjust*) - bring veranderinge aan om aan te pas by die nuwe fase sonder om die oue te vergeet
 - ❖ Herevalueer/hersien die huidige fase/veronderstelde wêreld (*revise the assumptive world*).
 - ❖ Ontwikkel 'n nuwe verhouding met die oorledene.
 - ❖ Ontwikkel nuwe wyses van bestaan.
 - ❖ Vorm 'n nuwe identiteit.
 - Sesde "R" (*reinvest*)- herbelê

Daar moet deur hierdie ses "R" prosesse van 'n verlies gewerk word om hierdie verlies uiteindelik op 'n gesonde wyse te kan akkommodeer.

Coetzer (2007b:6) verwys na Kübler-Ross se vyf klassieke rou-reaksies as die volgende:

- **Ontkenning:** die persoon weier om te glo wat besig is om met hom te gebeur.
- **Woede:** dit is 'n woede-reaksie teenoor 'n persoon, persone, instansie, ens. Dikwels gaan dit ook gepaard met woede teenoor God wat die krisis toegelaat het.
- **Onderhandeling (*bargaining*):** hierdie fase gaan dikwels gepaard met 'n kombinasie van vals- en egte skuldgevoelens.
- **Depressie (of egte rou):** hierdie aspek is uiters noodsaaklik. Persone wat 'n groot verlies ervaar het, moet emosioneel kan uiting gee (onder andere deur te kan huil). Deur nie hieraan uiting te gee nie, kan dit lei tot 'n lae vlak van depressie wat vir jare kan voortduur.
- **Aanvaarding:** hierdie fase is gewoonlik die logiese gevolg nadat die fases van ontkenning, eksterne woede, interne woede en ware rou deurgewerk is. 'n Passie vir die lewe word ervaar.

Hierdie vyf fases kan eintlik beskou word as 'n gesonde teenvoeter vir chroniese depressie. Indien daar êrens 'n blokkasie kom en hierdie fases nie spontaan verloop nie, lei dit tot depressie.

Meier (1999:111-119) verdeel ook die rouproses in vyf fases, naamlik die volgende:

- Ontkenning.
- Woede na buite.
- Woede na binne.
- Egte rou.
- Herstel.

Hemfelt *et al.*(1989:178-278) beskryf die totale genesingsproses aan die hand van die beeld van 'n *'roller coaster'*. Aan die begin van die proses is daar

waarskynlik nie veel emosionele seer aanwesig nie. Soos die proses egter vorder, kom die seer gaandeweg meer na die oppervlakte en word die persoon meer en meer bewus daarvan. Namate die proses na sy einde beweeg, vind daar al meer heling en genesing plaas. Hierdie terapeutiese proses in sy geheel waarvan die rouproses een van die fases is - word dan deur Hemfelt *et al.* (1989:178-278) soos volg beskryf:

- Fase een: eksplorاسie en ontdekking
- Fase twee: geskiedenis van verhoudings
- Fase drie: beheer oor verslawing
- Fase vier: om die huis te verlaat – afskeid te neem en tot siens te sê
- Fase vyf: rou oor verliese
- Fase ses: ruwe selfpersepsies
- Fase sewe: nuwe ervarings
- Fase agt: nuwe ouerskap
- Fase nege: rentmeesterskap betreffende verhoudings
- Fase nege: instandhouding

3.4.3 Erkenning

Vanuit Jesus se optrede kan die gelowige sien hoe seer hanteer behoort te word. Jesus het nie teruggedeins van die seer wat in sy lewe opgeduik het nie; Hy het dit voluit in die oë gekyk en op 'n aktiewe wyse hanteer. In navolging van Jesus Christus se voorbeeld mag die Christen-gelowige dus nie sy pyn probeer ontken of daarvan wegvlug nie – hy moet egter juis die seer in die oë kyk en dit hanteer (Seamands, 2003:118).

Wanneer 'n persoon gemoedswisseling ervaar, is die eerste en belangrikste waaraan aandag gegee moet word, om te erken dat hy in 'n bui is wat nie pas by die omstandighede nie. Daarmee erken die persoon dat dit wat ervaar word iets abnormaal is. Wanneer hy dit kan regkry om te besef sy gemoedstoestand is

abnormaal, kan hy die daaropvolgende stadiums in die rouproses toepas (Meier *et al*, 1999:98-110).

Ten einde deur ontkenning te breek en by die punt van selfevaluering en erkenning uit te kom is die volgende stappe volgens Seamands (2003:120-126) belangrik:

- Breek deur ontkenning - die waarheid sal die persoon vrymaak.
- Herroep die seer herinneringe - die persoon het 'n verantwoordelikheid om die seer te deurleef en te ervaar.
- Woede teen die self: Die persoon moet leer dat woede nie negatief is nie en dat hy 'n behoorlike uitlaatklep daarvoor moet kry.
- Die belangrikheid van die erkenning van skuld - almal ervaar soms skuld en hierdie skuld moet erken word.

Wanneer 'n persoon die trauma kan erken moet hy ook tot aanvaarding kom. Aanvaarding is om die waarheid te sien vir wat dit is. Om hierdie waarheid te kan blootlê, behels volgens Arterburn en Stoop (1998:45-46) die volgende:

- Die persoon moet God vra om hom die waarheid te laat sien soos God dit sien.
- Hy moet gewillig wees om die probleme in sy lewe raak te sien.
- Hy moet besef dat dit waaroor een persoon 'n ander een kritiseer, heel dikwels die blinde kolle in sy eie lewe is.
- Hy moet dit wat hy gedoen het in die verlede, in die lig van God se genade en ontferming sien. In hierdie proses is die volgende dan ook belangrik:
 - Hy moet kan sien wie hy eens was.
 - Hy moet kan sien wie hy in Christus is.
 - Hy moet die waarheid met betrekking tot die sondige natuur in homself kan raaksien.
 - Hy moet die waarheid met betrekking tot God se sorg in sy eie omstandighede kan raaksien.

Aanvullend tot bogenoemde is die volgende aspekte ook belangrik met betrekking tot die proses van volle erkenning en konfrontering van die realiteit sonder enige ontkenning (Meier *et al.*, 1999:199):

- Die persoon moet nie vir homself jok nie, maar die waarheid aangaande sy situasie erken.
- Hy moet nadink of dit wat hy in ander kritiseer, nie juis dit is wat hy in homself ontken nie.
- Hy moet sy verlede, sy seer en sy teleurstellings reguit en eerlik benader.
- Hy mag nie ander blameer vir sy eie foute nie.
- Hy moet God se wil soek, ontvang en toepas in sy lewe.
- Hy moet aanvaar dat hy homself nie kan help sonder God se hulp nie.
- Hy moet eerder sy eie persoonlikheidsgebreke erken as wat hy dit ignoreer.

3.4.4 Vergifnis

Vergifnis speel 'n baie groot rol in die hantering van emosionele seer en daarom is dit belangrik om te bepaal of die persoon met emosionele verwonding wel deur die proses van vergifnis moet werk (Seamands, 2003:132-143). Die enigste oplossing vir blywende genesing is om die verlede in die oë te kyk en diegene te vergewe wat jou verwond het (Stoop en Masteller, 1996:158). Om te toets of daar iemand is wat vergewe moet word, is die volgende vrae volgens Seamands (1995:33) belangrik:

- Die wrok toets: Is daar iemand teen wie die persoon 'n wrok koester?
- Die verantwoordelikheidstoets: Die persoon moet homself afvra of hy iemand anders die skuld gee vir die omstandighede waarin hy homself bevind.
- Die herinnering- en die reaksietoets: Die persoon moet homself afvra of hy op 'n bepaalde manier teenoor iemand optree omdat dié persoon hom aan iemand anders laat dink.

Indien dit sou blyk dat vergifnis wel hanteer moet word, is die volgende stap dié van belydenis. Om belydenis te doen, is om die waarheid te praat en dit beteken volgens Arterburn en Stoop (1998:67) die volgende:

- Die persoon moet met God ooreenkom dat wat hy sê die waarheid is.
- Daar moet met God ooreengekom word dat wat hy in die verlede gesê het, verkeerd was.
- Die waarheid moet teenoor God erken word betreffende die foute van die verlede.
- Die waarheid oor wat hy verkeerd gedoen het moet met 'n ander persoon bespreek word.
- Die persoon moet die waarheid praat oor wat ander aan hom gedoen het, sonder ontkenning, vermyding of om dit af te maak as niks.
- Hy moet sy gevoelens eerlik verwoord.
- Hy moet sy vae besef van sy sonde in woorde omsit om so die verkeerde daad te kan verwoord.
- Gelowiges moet vir mekaar bid wanneer hulle hul sondes teenoor mekaar openbaar.
- Hy mag nie enige geheime vir God hê nie.
- Hy moet God aanbid in gees en in waarheid.

Aansluitend by bovermelde riglyne deur Arterburn en Stoop meld Meier *et al.* (1999:203) ook die volgende aspekte met betrekking tot die proses van belydenis:

- Die persoon moet homself onderwerp aan die wyse waarop God met geheime sondes deel, naamlik dit in die ope te bring en nie verder as 'n geheim te hanteer nie.
- Hy moet gewillig wees om vrees vir verwerping te oorkom.
- Hy moet aan ten minste een ander persoon erken dat hy nie alles is wat God van hom verwag nie.
- Hy mag nie sy eie gevoelens met 'n masker bedek nie.
- Hy moet bereid wees om homself aan God en aan ander onderdanig te stel.

- Hy moet erken dat hy afhanklik van God en van ander gelowiges is.
- Hy moet sy erkenning van foute verbaal of op skrif bekendmaak sonder om verskoning daarvoor te maak.

Om te vergewe is in meerderheid van gevalle 'n proses. Daarom is dit belangrik dat die persoon sal beseft dat hy nie bloot maar net in die algemeen moet probeer vergewe nie maar dat hy sekere fasette van die trauma spesifiek sal moet hanteer ten einde by ware vergifnis te kan uitkom. Vergifnis is baie moeilik en kan lank neem voor dit regtig in 'n persoon se lewe ten volle realiseer. Die persoon moet dit in gedagte hou, want dit is 'n steil berg om uit te klim. Tog moet hy beseft dat vergifnis in die eerste plek voordeel vir homself inhou (Stoop en Masteller, 1996:160).

Volgens Meier *et al.* (203:219-231) impliseer die proses van vergifnis die volgende stappe:

- Stap 1: Identifiseer wie die skuldige is.
- Stap 2: Herken enige ontkenning.
- Stap 3: Ontdek die waarde van swaarkry.
- Stap 4: Wees oortuig van die genesing wat vergifnis bied.

Vanuit die benaderings van Seamands (2003:132-143) sowel as Stoop en Masteller (1996:179) kan die volgende model vir die proses van vergifnis saamgestel word:

- Voorbereiding vir die proses van vergifnis
 - Kyk die feite in die oë
 - Ervaar die seer
 - Konfronteer die haat
- Die hart van vergifnis
 - Dra die seer
 - Spreek diegene wat die seer veroorsaak het, vry
- Om van vooraf te begin
 - Die persoon moet verantwoordelikheid vir homself aanvaar

- Hy moet 'n begeerte hê om die verhouding wat skade gelei het, te herstel.

3.4.4.1 Vergifnis wanneer die persoon nog kwaad is

3.4.4.1.1 Eksterne woede

Dit is moontlik dat daar in volwasse persone se lewens nog diepgewortelde seer en woede broei. Hierdie woede en seer kan die gevolg wees van emosionele seer wat êrens in die verlede beleef is en nooit hanteer is nie. Emosies soos hierdie raak vir sulke persone soms so onuithoubaar dat hulle hul vuis na die hemel bal en uitroep: "Here, dit is nie regverdig nie. Dit is nie reg nie. Wat het ek gedoen om dit te verdien?" (Seamands, 2003:11).

Negatiewe emosies word meermale uit 'n persoon se gedagtes geban en dit word gevolglik nie toegelaat om op 'n normale manier tot die denke deur te dring nie. Om hierdie rede kom hierdie negatiewe ervarings na vore in die persoon se persoonlikheid in vermomde en destruktiewe maniere (Seamands, 1988:39). Dit is gevolglik belangrik vir so 'n persoon om eers ondersoek te doen na die herkoms van sy woede. Hy moet ook uitsluitel kry of die woede van pas is al dan nie. Verder is dit ook belangrik dat die persoon sy woede op 'n konstruktiewe manier sal verbaliseer (Coetzer, 2007a:57).

Die vraag is egter hoekom 'n persoon nie sommer van sy emosies ontslae raak en begin huil nie. In hierdie verband wys Leick en Davidsen-Nielsen (1991:13) egter op die feit dat daar 'n menslike faktor is wat heel dikwels keer dat mense van hul diepste emosies ontslae raak. Dit gaan naamlik daarom dat talle persone dit vreesaanjaend vind om as volwassene weer die ervaring te moet beleef om soos 'n kind te wees en om hulpeloos te voel. Gesien vanuit 'n ander oogpunt is dit weer so dat om wraak te neem, sommige persone teen die bors stuit.

Hierteenoor verkies hulle om eerder hul woede geheel en al te sistap deur 'n fantasie van vergifnis. Dit is egter net 'n poging om beheer te kry wat nie slaag nie en dit lei net tot ontkenning terwyl die dieperliggende verwonde emosie geensins hanteer is nie (Coetzer, 2007a: 29).

Meier *et al.* (1999:149) stel die volgende stappe voor wat gevolg kan wanneer iemand beseft dat hy nog kwaad is vir iemand anders wat hom leed berokken het en wat hy dus moeilik kan vergewe:

- Hy moet die tragedie in Goddelike perspektief plaas. Hy moet beseft dat God steeds vir hom 'n taak en 'n doel op aarde het. Die Here veroordeel nie die persoon vir die woede wat hy ervaar nie.
- Hy moet beseft dat hy 'n sondaar is. Wanneer die sondaar vergifnis vra, vergewe die Here hom.
- Die persoon moet sy wraak laat vaar en dit vir die Here gee en dan met sy lewe voortgaan.
- Hy moet aan die persoon vir wie hy kwaad is, goed doen.

3.4.4.1.2 Hoe om interne woede te hanteer

Wanneer die persoon beseft dat hy kwaad is vir homself, moet hy volgens Meier *et al.* (1999:154) die volgende stappe volg:

- Hy moet sy woede verbaliseer.
- Hy moet die gevoelens wat hy ervaar, evalueer.
- Hy moet bepaal of dit wat gebeur het, sy fout was. As dit nie sy fout was nie, mag hy nie verantwoordelikheid daarvoor aanvaar nie.
- Wanneer die persoon se woede teenoor homself geregverdig is, moet hy homself vergewe. Hy moet verskoning vra en regmaak waar dit nodig is.
- Hy moet dan ophou om homself te straf.

3.4.5 Eie verantwoordelikheid

Om gesond en heel te kan bly in hierdie lewe is dit vir elkeen belangrik dat hy self kennis sal opdoen. Hy moenie net sy sterk punte leer ken nie, ook nie net sy swakpunte nie, maar albei, en so sy persoonlikheid leer ken en ontdek. Wanneer dít gebeur sal hy homself kan handhaaf en gesond kan lewe (Meier *et al*, 2003:16).

Die gevoel van aanvaarding speel 'n groot rol in persone se lewe. Wanneer hulle die gevoel kry dat hul nie aanvaar word nie kan dit lei tot emosionele verwonding. So is daar persone met 'n goeie selfbeeld wat skeelhoofpyne kry, bloot net omdat hulle nie *nee* kan sê nie, uit vrees vir verwerping. Wanneer hulle egter leer dat aanvaarding deur almal nie noodwendig altyd die gewensde situasie is nie, kry hulle dit uiteindelik al meer reg om maar net hulself te kan wees. Op hierdie wyse word aggressie dus teëgewerk deurdat die persoon beseft dat hy 'n keuse het in wat hy vir ander doen. Dit gaan gewoonlik dan ook gepaard met 'n meer volwasse geestelike lewe. Deur te leer om nie aan almal se versoeke hoef te voldoen nie, beskerm hy homself dus teen verdere emosionele verwonding (Meier *et al*, 2003:27).

Verder is dit ook belangrik dat die persoon moet beseft dat hy na buite moet leef om gesond te kan wees. Genesing wat diens aan ander in die oog het, is egte genesing. In hierdie proses moet die persoon begelei word tot die opneem van sy verantwoordelikheid teenoor sy medemens (Richardson, 2005:44). Wanneer hy van sy emosionele verwonding herstel het, moet hy sy seer herinneringe gebruik as instrument om in ander persone se lewens te belê (Seamands, 1988:31).

Die persoon wat besig is om emosioneel gesond te word, moet ook gaandeweg begelei word om al sy verantwoordelikhede te aanvaar – aspekte wat moontlik as gevolg van die onverwerkte trauma agterweë gebly het. Sy seer herinneringe

moet geïntegreer word en met nuwe betekenis in sy lewe belê word (Seamands, 1988:30). Volgens Meier *et al.* (1999:205) sal die volgende aspekte kan bydra tot 'n meer verantwoordelike omgang met die lewe:

- Die persoon moet eerder sy probleme hanteer as wat hy dit vermy.
- Hy moet tyd maak om oor sy verliese te treur en die seer daarvan te ervaar.
- Hy moet in Jesus se woorde glo toe Hy gesê het: "*Geseënd is die wat treur, want hulle sal vertroos word*" (Matteus 5:4).
- Hy mag nie meer die rol van die slagoffer speel nie.
- Hy moet gewillig wees om die volle verantwoordelikheid vir sy daade te aanvaar.
- Hy mag nie ander vir sy foute blameer nie.
- Hy moet na Jesus Christus uitreik.
- Hy moet verby sy eie verliese kyk en God se groter plan met dit wat gebeur het, raaksien.
- Hy moet aanvaar dat God se plan vir die mens altyd goed en vol liefde is.
- Hy moet weier dat enigiets van die verlede 'n verskoning word vir die verlies aan groei of karakterontwikkeling.

3.4.6 Neem eienaarskap

Eienaarskap beteken om verantwoordelikheid te aanvaar. So baie leef bloot as slagoffers van die lewe, terwyl hulle eienaarskap moet neem vir gebeure in hul lewe. Om eienaarskap te neem, beteken volgens Arterburn en Stoop (1998:93) die volgende:

- Die persoon moet weet wat die verantwoordelikhede is wat God van sy kinders verwag om op te neem en dan daardie verantwoordelikheid aanvaar.
- Hy moet sy Godgegewe rol aanvaar.
- Hy moet sy verbintenisse en beloftes nakom.
- Hy moet sy probleme hanteer eerder as om dit te vermy.
- Hy moet sy emosies ervaar en rou oor sy verliese, eerder as om voor te gee dat daar niks probleme is nie.

- Hy moet God se voorsorg vir die ewige lewe aanvaar.

Wanneer iemand hierdie punt bereik waar hy bereid is om volle eienaarskap te aanvaar, loop dit gewoonlik ook uiteindelik uit op transformasie, wat impliseer dat die persoon sy totale lewe herbeplan. Volgens Arterburn en Stoop (1998:143) behels dit die volgende:

- Die persoon moet leer hoe om dit waardeur hy is, te gebruik om andere te help.
- Hy moet op die uitkyk wees vir wat God se doel is met wat ook al die lewe meebring.
- Hy moet saam met God werk om alles ten goede te laat meewerk.
- Hy moet ophou om te vra "hoekom?" en eerder vra "wat wil God hê moet ek doen?"
- Hy moet toelaat dat vernederende ervarings aan hom 'n dienskneg- gesindheid gee.
- Hy moet kies om nie in selfbejammering te verval nie.
- Hy moet sy lewe in ander mense belê.
- Hy moet op die uitkyk wees hoe hy sy verhaal en ervarings tot voordeel van ander kan gebruik.
- Hy moet sy seer neem en dit omvorm tot 'n instrument.

Namate bovermelde transformasieproses meer en meer realiseer, raak hierdie persoon al meer bewus van 'n nuwe lewe met nuwe verwagtinge wat voor hom uitstrek. Aspekte soos die volgende is dan op hierdie stadium volgens Leick en Davidsen-Nielsen (1991:53-58) van besondere belang ten einde aan hierdie hele proses verdere momentum te verleen en dit ook op die langtermyn in stand te kan hou:

- **Netwerk:** Die persoon moet 'n betroubare persoon kies met wie hy sy gevoelens en ervarings op 'n gereelde grondslag kan deel.
- **Nuwe vaardighede:** Die persoon wat byvoorbeeld die verlies van 'n huweliksmaat beleef, kan die vaardighede wat daardie (oorlede) persoon in

die huwelik vervul het, aanleer. Die rol wat die huweliksmaat vervul het, word dus vervang met die aanleer van daardie vaardighede.

- Vrese oorkom wat die trauma veroorsaak het. Persone moet uitgedaag word om hierdie vrese te hanteer en in die oë te kyk, sodat die normale verloop van hul lewe weer 'n aanvang kan neem.
- Persoonlike groei: Persone moet uitgedaag word om persoonlike groei te ervaar.
- Optredes verander: Hierdie persoon se optredes teenoor ander moet verander en in die proses word sy persoonlike groei dan ook gestimuleer.

Vervolgens moet daar ook eienaarskap plaasvind ten opsigte van emosies. Elke persoon moet deeglik kennis neem van sy eie vaardigheid met bepaalde emosies en dit bly ook elke individu se verantwoordelikheid om homself aan sekere emosies bloot te stel al dan nie. Daarom is dit belangrik dat die persoon homself sal leer ken in sy hantering van sy emosies. Hy moet byvoorbeeld grense stel waar ander persone nie beheer oor hom kan neem nie. Wanneer hy besef dat hy 'n bepaalde emosie betree wat hy nie kan beheer nie, moet hy homself belet om daardie emosie te ervaar en hierin neem hy dan ook eienaarskap van sy emosies (Meier *et al*, 2003:161-180). Om grense te stel is om te besef dat jy 'n individu is wat los van andere is. Elke persoon het 'n persoonlike identiteit wat sê wie hy is en wie nie; wat hy sal kies en wat hy nie sal kies nie (Cloud, 1996:120).

3.4.7 Hoe om 'n goeie selfbeeld te bou

3.4.7.1 Die persoon moet sy foutiewe teologie korrigeer

Daar is persone wat glo dat God die mens liefhet wat nederig is en min waarde aan homself heg. Sodanige foutiewe teologie moet egter gekorrigeer word en sulke persone moet besef dat God se begeerte is dat die mens sal sien wie hy regtig in Christus is en dat hy na God se beeld gemaak is. Die persoon moet dus

sy selfbeeld van God verkry (Seamands, 1995:70). Omdat Jesus Christus eerstehands ervaar het wat dit beteken om verwerp te word, kan die persoon wat verwerp voel, juis sy las na Hom toe bring. Hy ken nie net die ervaring van verwerping nie, maar is saam met die een wat ly, in sy lyding betrokke. Stephen Seamands (2003:37) stel dit dat die persoon se gevoel van lae eiewaarde op 'n misterieuse wyse saam met Jesus Christus aan die kruis vasgespyker is en daarom is hy in 'n sekere sin reeds verlos daarvan – hy moet dit net vir homself toeëien.

3.4.7.2 Baseer die eiewaarde op God

Die mens het geen reg om homself te verkleineer nie, aangesien hy iemand is vir wie God intens lief is. Daarom mag persone nie hulself minder ag as wat God dit doen nie (Seamands, 1995:73). Daar moet in gedagte gehou word dat elke persoon onbeperkte en onveranderlike waarde het (Coetzer, 2007a:55).

3.4.7.3 Werk saam met die Heilige Gees

Hoe kan die persoon saam met die Heilige Gees werk om sy regte plek voor God in te neem? Twee riglyne kan help in hierdie verband. Eerstens moet hy vir God vra om hom te herinner wanneer hy homself verkleineer. Tweedens moet hy God toelaat om hom lief te hê en te leer hoe om homself en ander lief te hê (Seamands, 1995:75). Liefde is iets wat elkeen op enige stadium van sy lewe kan aanleer. Vir die persoon om homself te aanvaar, impliseer om homself vriendelik te behandel en ook te respekteer, met erkenning van sy eie tekortkominge, maar ook al sy ervaring en sterk punte (Coetzer, 2007a:58).

3.4.8 Put uit geestelike bronne

Wanneer iemand uit emosionele verwonding beweeg, is daar sekere geestelike merkers wat hy in sy lewe moet inbou ten einde op die langtermyn gesond te kan

bly. Dit behels volgens Arterburn & Stoop (1998:177) onder andere die volgende:

- Hy moet deel hê aan 'n Christelike gemeenskap.
- Hy moet homself tussen ander Christene bewys as gedetermineerd om God se wil te doen.
- Hy moet staande kan bly wanneer dit moeilik gaan.
- Hy moet God se beloftes in geloof en gehoorsaamheid sy eie maak.
- Hy moet homself beklee met die geestelike wapenrusting waarvan Ef 6 melding maak.
- Hy moet die vrugte van die Gees dra waarvan Gal 5 melding maak.
- Hy moet geestelike dissipline aanleer en toepas.
- Hy moet teen die stroom van die bose inbeweeg.
- Hy moet God se raad vra in besluitneming.

Persone wat emosionele verwonding beleef, het medegelowiges nodig om hul by te staan in hul omstandighede en om vir hulle te bid. Die basis van so 'n persoon se heling is op die langtermyn sterk gebaseer op die verlossingswerk van Jesus Christus aan die kruis sowel as op God se genade alleen. Hy moet begelei word tot die aanvaarding en toeëiening hiervan en dan ook in totale afhanklikheid van God leer leef (Seamands, 1995:90-93).

Wanneer 'n persoon deur sy emosionele seer gewerk het, is dit belangrik dat hy ook sal toesien dat dit nie weer met hom gebeur nie. Daarom moet hy die verantwoordelikheid daarvoor neem deur die volgende riglyne toe te pas (Meier *et al*, 1999:211):

- Die persoon moet grense stel ten einde, waar moontlik, te verhoed dat hy weer siek sal word of sonde sal doen.
- Hy moet voortgaan om te vergewe en vergewe te word.
- Hy mag geen geheime sondes hê nie en moet te alle tye vertrou kan word.
- Hy moet kies om deel van die gemeenskap van gelowiges te wees.
- Hy moet God se Woord lees, dit oordink en gereeld bid.

- Hy moet met God se hulp 'n deurleefde en goddelike karakter ontwikkel.
- Hy moet geduld hê met homself as hy 'n fout maak.
- Hy moet vorentoe beweeg terwyl hy deurgaans onthou waar hy vandaan kom.
- Hy moet daaglik sy lewe oorgee aan God.

3.4.9 Rituele en hulpmiddele in die begeleiding van die emosioneel verwonde persoon

Persone wat aan emosionele verwonding ly, kan deur die verwonding breek wanneer hul deur bepaalde rituele gaan of deur hulpmiddels gehelp word om die terapeutiese proses aan die gang te kry.

3.4.9.1 Ondersteuning

Wanneer iemand emosioneel verwond geraak het is dit belangrik dat hy vriende sal hê wat hom deur die stryd bystaan. Eerstens is dit belangrik om professionele hulp te ontvang ten einde die nodige riglyne rondom denke en gedrag te verkry. Tweedens is dit belangrik om gelowige vriende te hê wat saam met hom kan bid en hom kan ondersteun. Dit bied aan so 'n persoon die veilige ruimte om uiting te kan gee aan onderdrukte emosies asook 'n klankbord waaraan hy sy persepsies kan toets (Meier *et al*, 2003:197-206; Seamands, 1988:131).

3.4.9.2 Prente en foto's

Wanneer daar persoonlike verliese was as gevolg van dood, kan foto's van die oorledene 'n groot rol speel in die emosionele herstel van die persoon. Iemand wat dit moeilik vind om te rou, vind dit gewoonlik ook moeilik om na foto's van die oorledene te kyk. In die begeleidingsproses kan die foto's gevolglik 'n belangrike terapeutiese rol vervul in die uiteindelijke normalisering van die rouproses (Leick *et al.*, 1991:61).

3.4.9.3 Die hantering van blokkasies in die terapeutiese proses

Wat met baie emosioneel verwondes gebeur, is dat hulle by een van die stadiums van rou vashaak en nie vorder tot by die punt van vergifnis en aanvaarding nie. In sulke gevalle sal die betrokke persoon dan eers weer teruggeneem moet word na die spesifieke fase waar die blokkasie opgeduik het, ten einde die rouproses weer aan die gang te kry en af te handel. Daar kan selfs ook 'n blokkasie wees by enige van die ander tien fases van die genesingsproses soos uiteengesit deur Hemfelt *et al.* (en soos ook hierbo reeds bespreek is). Volgens Meier *et al.* (1999:121-137) is dit vervolgens belangrik dat 'n persoon wat leed beleef het in sy lewe die volgende stappe sal neem om daarvan bevry te word:

- Die persoon moet sy lewensverhaal analiseer.
- Hy moet die parallel tussen sy lewensverhaal en sy huidige situasie ontdek.
- Hy moet besef in watter deel van die rouproses hy vasgeval het.
- As dit ontkenning is, moet die persoon ontdek dat hy niks aan die realiteit kan doen nie - dit het gebeur.
- As dit eksterne woede is: die persoon is kwaad vir iemand vir wie hy eintlik nie kwaad moet wees nie. Hy moet dan die wraak aan God oorlaat en nie self probeer vergeld nie. God sal dan die situasie hanteer soos en wanneer dit Hom pas.
- As dit interne woede is: die persoon kan skuldig voel en kwaad wees vir homself oor bepaalde gebeure. Hy moet leer om homself te kan vergewe.
- Egte rou: die persoon moet die geleentheid gebruik om regtig hartseer te wees oor die gebeure wat plaasgevind het.

Verder kan daar ook aandag gegee word aan die volgende aspekte ten einde die genesingsproses te stimuleer:

- **Eerstens** is dit nodig om die persoon se ontkenning van die verlies af te breek. Hier is die verhaal van die persoon se verlies belangrik. Hy moet die verhaal in detail oorvertel (*Leick et al.* 1991:29-36). Hy moet die trauma wat hy ontken, verbaal en in 'n brief identifiseer en beskryf. Hy moet ook aandui waarom dit vir hom moeilik was om die trauma te aanvaar (Meier, P. 1999:144).
- **Tweedens** moet hy gekonfronteer word met sinsnedes wat hom daaraan herinner dat die verlies eg is. Hy moet hierdie sinsnedes herhaal sodat dit ingang kan vind by hom en hy uiteindelik die verlies ten volle kan erken (*Leick et al.* 1991:29-36). Dit is verder ook belangrik dat hy valse gronde vir die aanvaarding van die trauma in die verlede sal herken (Meier *et al.* 1999:144).
- **Derdens** moet hierdie persoon die verlies teenoor iemand anders verwoord (*Leick et al.* 1991:29-36). Hy moet dus op hierdie wyse die proses aan die gang kry om rondom homself te begin fokus (Meier, P. 1999:144).

3.4.9.4 Die waarde van gebedsterapie

'n Belangrike fase in Seamands (1988:27) se terapeutiese model is die fase van gebed. Hierdeur laat hy die Heilige Gees toe om die verwonde deur die verlede te neem sodat hy die ervarings wat hy beleef het toe hy emosioneel verwond is, weer kan beleef. Hy maak ten volle gebruik van wat hy noem 'n gebedsgesprek. In hierdie gebed word die klem geplaas op visualisering, verbeelding, die vasstelling van die plek en tyd van die bepaalde situasie wat die emosionele seer veroorsaak het, en 'n deurleefde empatiese geloof van die gebedsgenoot. Die bron van die emosionele seer is meermale nie duidelik nie aangesien die storing van geheue, en by name emosionele geheue, op 'n ingewikkelde wyse plaasvind. Die Gees van die waarheid, (soos wat Seamands hom beskryf met

betrekking tot hierdie gebedsgesprek) bring dan gewoonlik die oorsprong of bron van die emosionele seer na die oppervlakte. Seamands (1988:123-161) gee die volgende riglyne rondom die hantering van so 'n gebedssessie:

- **Herinner die persoon aan die aspekte van gebed wat grondliggend is aan genesing van die geheue**
- **Verduidelik hoe daar gebid gaan word**
- **Die berader se openingsgebed**
Die berader begin met 'n openingsgebed en laat dan stilte waar die ander persoon met die Here kan begin praat.
- **Begelei en bemoedig**
Deur die proses moet die ander persoon gelei en bemoedig word.
- **Soms is dit nodig om saam te bid en na "ons" te verwys**
Soms gee die Heilige Gees aan die berader innerlike onderskeiding en Hy werk 'n diep empatie in sy hart - dan mag dit wees dat hy voel om deel te neem aan die ander persoon se gebed en dan namens die ander persoon te bid.
- **Die stel van vrae**
Wanneer daar soms 'n stilte is in die ander persoon se gebed kan dit help om duidelikheid oor sekere emosies en aspekte te verkry deur vrae te vra.
- **Die terugbeweeg na vorige situasies**
Wanneer die persoon 'n sekere ervaring uit die verlede herbeleef, is dit moontlik dat die beradene deur gedrag en woorde letterlik terugbeweeg in daardie situasie in.

- **Vergeete detail kom na vore**
Een van die aangrypende dinge wat tydens gebed kan gebeur is dat dit wat nie onthou kon word nie, nou na die oppervlakte kom.
- **Laat Jesus Christus toe om die persoon te bedien betreffende sy/haar verlede**
- **Help persone om hulself te vergewe**
- **Help hulle om andere te vergewe**
- **Samevattende opmerkings en reël van opvolgssessie**

Aansluitend by die gebedsmodel van Seamands kan daar vervolgens ook gelet word op Richardson (2005:230) se vyf stappe vir gebedsgenesing wat hy baseer op Jesus Christus se genesingsbediening in die evangelies:

Eerste stap: Onderhoudvoering. Hier word die persoon gevra waarvoor hy 'n behoefte het dat die gebedsgenoot vir hom moet bid. Hier moet die berader 'n fyn aanvoeling hê om ook te kan evalueer wat belangrik is en wat moontlik as maskers aangebied word.

Tweede stap: Die diagnose. In hierdie stap moet die berader die oorsprong van die probleem vasstel. Hierdie is 'n belangrike stap, want dit bepaal watter tipe gebed die persoon nodig het.

Derde stap: Die keuse van gebed. Wat agter die keuse van gebed lê, is eintlik die vraag “Wat wil God hier doen?” Dit is dus van kardinale belang dat die berader fyn ingestem sal wees op die leiding deur die Heilige Gees. God is uiteindelik self dan ook die Geneesheer.

Vierde stap: Die gebedsgebeure. Hier val die klem sterk op die gebedsessie self, handoplegging en ook verdere onderhoudvoering indien nodig. Daar is veral vier areas wat gewoonlik genesing kan benodig, naamlik: die dimensie van die persoon se gees, die emosionele dimensie, die fisiese dimensie, en dan ook die bevryding van demoniese invloede indien nodig.

Vyfde stap: Aanwysings met betrekking tot die fase wat na die gebedsessie volg. Wanneer 'n persoon nie noodwendig emosionele genesing ervaar het tydens 'n gebedsgeleentheid nie, word hy daarop gewys dat die Here steeds in sy lewe teenwoordig is. Hy word ook aangemoedig om nog 'n gebedsgeleentheid te ondergaan en dat daar dan ook 'n groep sal wees wat vir hom intree met die oog op voortgesette begeleiding. Wanneer hy genees is van iets wat deur sonde veroorsaak is, word die persoon aangemoedig om nie weer dieselfde sonde te begaan nie. Iemand wat genesing ontvang het word ook aangemoedig om geestelike dissiplines te beoefen wat die proses van vervulling met die Heilige Gees kan bevorder.

3.5. Samevatting en gevolgtrekking

3.5.1 Die bron van emosionele verwonding

Dit het geblyk dat emosionele verwonding vanuit 'n verskeidenheid van bronne kan ontstaan. Die verlies van 'n naasbestaande deur die dood is gewoonlik 'n groot bron van emosionele verwonding. Verder kan enige traumatiese gebeure, wat vir daardie persoon 'n traumatiese ervaring is, lei tot emosionele verwonding. Die berader moet ook daarop bedag wees dat die kinderjare van 'n persoon 'n groot invloed op sy volwassewording het. Die kind leer in sy kinderjare hoe om vertrouwe en wantroue te hanteer. Wanneer ouers die kind skok in sy aanleer van hierdie twee belangrike emosionele ervarings, veroorsaak dit emosionele verwonding by die persoon. Dit is daarom belangrik dat die persoon se familie en sy verhoudings met sy familie goed deur gewerk word ten einde die

emosionele verwonding te kan genees. Dit loop gewoonlik dan ook hand aan hand met die opstel van 'n basiese trauma geskiedenis van hierdie persoon.

3.5.2 Simptome van emosionele verwonding

Emosionele pyn word dikwels verberg deur 'n masker en daarom is dit belangrik dat die berader sal probeer vasstel wat dieper liggend aan sekere simptome en uiterlike gedrag is. Simptome van emosionele verwonding is onder andere depressie, lae selfbeeld, gevoelens van verwerping, ontkenning van traumatiese gebeure, perfeksionisme, vrees, uitsigloosheid en ervarings van woede.

3.5.3 Terapeutiese benadering

Wanneer 'n persoon met emosionele verwonding 'n begeerte tot heling het, veronderstel dit ook 'n groeiproses in sy lewe. Die belangrikste groei is die groei in sy ervaring van God te midde van sy leefwêreld. Dit is belangrik dat hy sal besef dat hy God aan sy kant het in die helingsproses waardeur hy moet beweeg. Dit verg egter meer as bloot maar net die gebruik van godsdiens om heel te word. 'n Algehele oorgawe aan God word benodig en 'n toewyding om Sy wil te doen.

Met betrekking tot talle situasies rondom emosionele pyn is dit verder belangrik dat die persoon sal besef dat hy deur 'n rouproses sal moet werk en dat daar sekere fases is waardeur hy moet gaan om by heling uit te kom. In hierdie proses kan dit ook gebeur dat hy vassteek by een van die fases van die rouproses - dan vra dit vir die nodige begeleiding om die blokkasie te identifiseer en hom onderweg na genesing daar deur te help.

Ten einde die helingsproses aan die gang te sit, is die persoon se erkenning van die trauma baie belangrik. Hy moet gekonfronteer word met die werklikheid van

die gebeure soos hy dit oorspronklik ervaar het, ten einde enige tree na herstel te gee.

As gevolg van emosionele verwonding is daar dikwels 'n wrok wat teenoor iemand of 'n instansie gekoester word. Wanneer dit 'n vermoede is, moet hy 'n wrok-toets ondergaan ten einde vas te stel of die persoon iemand moet vergewe. Wanneer dit vasgestel is, moet die persoon deur die proses van vergifnis begelei word. In hierdie proses speel die verhouding wat hy met God het 'n groot rol. Hy moet eers beseef dat God hom onvoorwaardelik vergewe en vandaar kan hy verder beweeg deur uiteindelik ook self te kan vergewe. In gevalle van intense trauma, verontregting en onreg, is vergifnis gewoonlik 'n lang proses aangesien daar soveel emosionele pyn is wat moet genees. In hierdie hele proses speel woede gewoonlik ook 'n groot rol en dit stimuleer 'n emosie soos onvergewensgesindheid. Enersyds is dit belangrik dat die persoon die opdrag van die Bybel in hierdie verband baie duidelik sal verstaan. Andersyds is dit ook belangrik dat hy sal verstaan dat hy die reg het om kwaad te wees en dat daar soms tyd nodig is voordat iemand finaal gereed is om die stap tot vergifnis te neem.

Die persoon moet verder beseef dat emosionele seer nie bloot maar net toegedien word en die ontvanger daarna magteloos gelaat word nie. Die ontvanger van emosionele verwonding het egter ook 'n keuse met betrekking tot die graad van verwondheid waartoe hy homself oopstel. Daarom moet persone geleer word om hulself te kan handhaaf te midde van krisisse en skokke in die lewe en hulle moet toegerus word om verantwoordelikheid vir hul eie emosionele welstand te aanvaar. In hierdie proses moet hulle grense stel waar hulle weet hulle emosioneel swak is en sodoende hul eie emosionele vaardighede versterk en bevorder.

Dit is baie belangrik dat die eindpunt van terapie altyd sal uitloop op diensbaarheid. Wanneer 'n persoon begin om na buite te leef, ervaar hy

gewoonlik in die proses ook heling. Deur in eiewaarde te groei, impliseer ook selfbeskerming - daarom is die bou van 'n goeie selfbeeld van kardinale belang in 'n persoon se neem van eienaarskap vir sy eie emosionele welstand.

Niemand is 'n eiland op sy eie nie en daarom het mense mekaar emosioneel ook nodig – veral te midde van intense emosionele pyn. Dit is daarom belangrik dat die persoon homself sal omring met 'n ondersteuningstruktuur van mense met wie hy in veiligheid sy emosionele las kan deel. Hierin speel die gelowige gemeenskap asook die aanleer van eie geestelike dissiplines en navolging van God se Woord gewoonlik dan ook 'n groot rol. Dit dra alles by tot uiteindelijke emosionele heling en gesondheid, asook die langtermyn handhawing daarvan.

3.5.4 Hulpmiddels in terapie

Met betrekking tot die begeleiding van persone met emosionele verwonding is dit belangrik dat die berader kennis sal dra van beskikbare hulpmiddels, metodes en tegnieke in die proses van heling. So kan daar byvoorbeeld baie effektief gebruik gemaak word van die skryf van 'n brief oor die trauma, die rig van 'n brief aan 'n oorledene of aan die een wat die trauma toegedien het. In hierdie selfde verband kan prente en foto's ook 'n terapeutiese rol vervul in die hantering van verliese wat voortgespruit het uit die trauma.

'n Ondersteuningsgroep of iemand met wie die persoon in vertroue kan praat oor sy trauma is ook 'n belangrike aspek in die proses van heling. Die aspek van gebedsterapie is waarskynlik een van die mees kragtige instrumente in hierdie proses. Deur op hierdie wyse aan die Gees van God geleentheid te gee om in die proses deel te hê, het onskatbare waarde. Gebedsterapie gee aan die persoon die geleentheid om met die Here self sy smart te deel, maar dit bied ook aan God die geleentheid om deur Sy Gees self die seer uit te wys en te heel.

3.5.5 'n Geleentheid tot geestelike groei

In die terapeutiese proses speel die verhouding van die emosioneel verwonde persoon met God 'n groot rol. Dit geld nie slegs met betrekking tot die helingsproses nie, maar ook ten opsigte van voortgesette handhawing van daardie persoon se emosionele geluk in die toekoms. Daarom is hierdie proses ook 'n unieke geleentheid tot geestelike groei en verdieping wat uiteindelik dan weer voortvloei in dienslewering aan andere.

HOOFSTUK 4

METATEORETIESE PERSPEKTIEWE TEN OPSIGTE VAN DIE BEGELEIDING

VAN DIE EMOSIONEEL VERWONDE PERSOON

4.1 Inleiding

Venter (1993:247) sluit by Zerfass (1974:164) aan wanneer hy verduidelik wat onder metateorie verstaan behoort te word: "Onder metateorie moet hier verstaan word 'n teorie waarin wetenskaplike vertrekpunte uitgespel word wat raakvlakke met ander vakke deel, dit wil sê vakke wat aspekte van dieselfde werklikheidsveld ondersoek." Sodoende word 'n teologiese basisteorie verhelder of geoperasionaliseer. Sonder die integrering van metateoretiese insigte sal die ontwerp van 'n praktykteorie wetenskaplik onvolledig wees. Die Pastorale begeleiding van die emosioneel verwonde persoon, vereis vervolgens ook 'n ondersoek na die metateoretiese insigte en perspektiewe van ander hulpwetenskappe en dissiplines.

4.2 Doelstellings

Emosionele verwonding is een van die grootste struikelblokke binne die huidige bestel. So baie persone kry dit nie reg om sin in hul lewens te vind nie as gevolg van hul verlede. Persone gaan gebuk onder groot seer en swaarkry en word deur hul verlede gedikteer ten opsigte van hul huidige bestaan. Navorsing het tot dusver baie vermoë ten opsigte van die genesingsproses van fisiese wonde. Betreffende die genesing van emosionele pyn wat voortspruit vanuit herinneringe gekoppel aan onverwerkte traumatiese ervarings is daar egter nog 'n braakveld (Harvard Mental Health Letter, 2006:1). Die fokus in hierdie hoofstuk is dan ook gerig op die moontlike bydrae vanuit sommige van die hulpdissiplines betreffende hierdie aangeleentheid. Aspekte waaraan aandag gegee sal word, is die volgende:

- ❖ **Trauma**
- ❖ **Emosionele verwonding**
- ❖ **Wat 'n emosie is**
- ❖ **Emosies se invloed op die persoon verskil van persoon tot persoon**
- ❖ **Geheue en emosies**
- ❖ **Die rol van die brein**
- ❖ **Terapeutiese benaderings**
 - **Rol van die Terapeut**
 - **Veiligheid van die persoon**
 - **Washburn se stadiums vir begeleiding**
 - **Enright werk met vergifnis as heling**
 - **Worthington se proses van vergifnis**
 - **G.A. Lotter se proses van vergifnis na 'n egskeiding**
 - **Bestuur van emosionele ontgiftiging**

4.3 Trauma

Volgens Roos (2002:90) dui die term 'trauma' (wat letterlik 'wond' beteken) oor die algemeen op 'n fisiese besering wat veroorsaak is deur 'n direkte eksterne krag. Andersyds word dit ook gebruik om psigologiese "beserings" aan te dui wat veroorsaak is deur iets soos byvoorbeeld 'n ekstreme emosionele aanranding. Wright (2003:194) sluit hierby aan deur te sê dat die ervaring van die persoon in krisis is dat hy/sy net nie meer in staat is om voort te gaan nie. Wat beleef was as 'n veilige milieu, is nie meer veilig nie. Wat beleef was as 'n voorspelbare lewe, is nie meer so voorspelbaar nie. Die persoon in krisis se lewe is deurmekaar gegooi - niks maak meer sin soos dit was nie.

Hicks (1996:15) beskryf trauma as 'n staat van ongemak en stres voortspruitend uit herinneringe aan 'n buitengewone, katastrofiese ervaring wat die persoon se sin van veiligheid en onkwesbaarheid in skerwe laat breek het. Ziegler (2002:145) is van mening dat trauma meer te doen het met dit wat binne in die persoon se brein gebeur as wat van buite na die persoon geprojekteer word.

Goodstone (2002:244) beskryf 'n traumatiese ervaring as 'n oortreding van die persoon se verbintenis tot ander, wat weer die persoon se vermoë om naby ander te wees benadeel. Trauma slagoffers ly gevolglik nie net aan onttrekkingsimptome nie, maar het ook die geneigdheid om emosionele afstand in hulle intieme verhoudings te skep.

Traumatiese gebeure in 'n persoon se lewe is gebeure wat sy lewe bedreig of erge besering insluit - en wat vrees, hulpeloosheid en afsku laat ontstaan (Harvard Mental Health Letter, 2006:1). Retief (2004:17) is van mening dat 'n persoon 'n trauma beleef indien hy blootgestel was aan gebeure wat te make het óf met sy lewensomstandighede, óf met sy spesifieke lewensfase en wat tot gevolg het dat daardie persoon se gewone hanteringsmeganismes lamgelê is, en ten minste die volgende simptome waargeneem kan word:

- Daar is 'n element van gelatenheid.
- Daar is 'n diep, amper onomkeerbare verandering in 'n basiese lewensiening of oortuigings
- Daar is 'n ernstige oorbelading van die mens se normale hanteringsmeganisme.

Poyser (2004:126) definieer trauma as 'n onaanvaarbare spanningsvolle gebeure wat 'n persoon se bestaande hanteringsmeganismes oorweldig.

Gedurende en na 'n traumatiese gebeure kan 'n persoon gevoelens beleef van aggressie, frustrasie, skuld en fyngvoeligheid wat soms kan manifesteer as onvermoë om op te hou met huil, negatiwiteit jeens sy geloof en religieuse sisteem, slaaploosheid en konsentrasieprobleme (Roos, 2002:90)

4.4 Emosionele verwonding

Emosionele verwonding vind plaas wanneer die betrokke persoon se emosionele pyn onderdruk word en nie tot uiting kan kom nie. Wanneer 'n persoon se emosionele seer in 'n sekere sin verwaarloos word, lei dit tot emosionele verwonding. Persone wat nie deur 'n rouproses gegaan het ten opsigte van hul emosionele pyn, nie sal geneig wees om in die toekoms situasies te vermy wat kan lei tot herhaalde seerkry. Wanneer mense seer het en daarmee saam ook nog die negatiewe gedagtes en opmerkings van andere moet verduur, word hulle losgemaak van hoop en van 'n sin van behoort-tot-'n-gemeenskap wat kan ondersteun. Hierdie persoon kan gevolglik in 'n fase van ontkenning inbeweeg wat gevolg word deur depressie (Frost, 2003:19).

Emosies is baie vlietend vir traumalysers. Hulle beleef dit as intens teenwoordig, of as totaal ontbrekend. Die herstel na 'n traumatiese belewenis kan gesien word as 'n worsteling tussen enersyds die oorweldigende herbelewing en andersyds die onderdrukking van 'n seer, skaam en vreesbevange geheue. Die proses kan daartoe aanleiding gee dat sulke persone hul vermoë verloor om gevoelens te ervaar of te erken.

Hierdie persone kan ook, sonder enige voorafgaande gebeure, emosionele herhalings van die voorval wat die trauma geaktiveer het, beleef. Hierdie emosionele herhalings word gekenmerk deur 'n hoë frekwensie en intense negatieweiteit. Verder is dit ook so dat traumatiese ervarings die sinchronisasie tussen gedrag, kognitiewe en affektiewe vlakke van emosionele belewing vervorm. Herstel aan die ander kant, impliseer weer die suksesvolle integrasie van gefragmenteerde ervarings en emosies wat negatief beïnvloed is. Dit impliseer dat die herinneringe aan die trauma uiteindelik deel van die normale lewensgeskiedenis van die betrokke persoon word wanneer daar 'n sinchronisasie plaasvind tussen al die verskillende vlakke van pynlik emosionele ervarings (Näätänen *et al.*, 2001:76).

Baie simptome kan ontstaan as gevolg van 'n traumatiese gebeure. Behalwe vir depressie en gekompliseerde rou, is die hoofuitwerking gewoonlik post-traumatiese stresversteuring (PTSD).

Roos (2002:41) gee die volgende beknopte beskrywing van DSM-IV (Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 4th edition) van die diagnostiese kriteria van PTSD:

"... the development of characteristic symptoms following exposure to an extreme traumatic stressor involving direct personal experience of an event that involves actual or threatened death or serious injury, or other threat to the physical integrity of another person; or learning about unexpected or violent death, serious harm, or threat of death or injury experienced by a family member or other close associate the person's response to the event must involve intense fear, helplessness, or horror..."

Hierdie versteuring hou oor die algemeen vir ten minste drie maande aan en die volgende is van die belangrikste simptome:

- Herbelewenis van die gebeurtenis in nagmerries, gedagtes, terugflitse en fisiese reaksies.
- Pogings om mense, plekke, aktiwiteite, gevoelens en gedagtes te vermy.
- Verhoogde prikkelbaarheid soos aangedui deur geïrriteerdheid, woede-uitbarstings, swak konsentrasie en 'n geneigdheid om maklik te skrik en gedurig op gereedheidgrondslag te wees.

Wat hierdie simptome in gemeen het, is die onvermoë om van die oorheersende invloed van die traumatiese gebeure ontslae te raak (Harvard Mental Health Letter, 2006:1).

Onverwerkte trauma word gewoonlik gesneller deur gebeure met een of ander verband of ooreenkoms. 'n Psigiese konflik ontstaan dan wat weer soveel intra-

psigiese spanning veroorsaak, dat dit 'n uitlaatklep soek om van hierdie spanning ontslae te raak. Hierdie persoonlike sensitiwiteitsfaktor reageer dus op enige situasie, gebeure of persone soortgelyk aan die vroeëre gebeure om die opgeboude gevoelens te laat dramatiseer, ten einde uiteindelik daarvan ontslae te kan raak (De Graaf & Houtkooper, 2004:97).

Wat emosionele seer in *vergiftiging* ('n term wat Frost gebruik om verwonding mee te beskryf) verander, veral in die werkplek, is wanneer andere op 'n harde en wrede, eerder as 'n helende manier, daarop reageer. Wanneer persone in die werkplek deur bepaalde omstandighede verhoed word om 'n vasgelegde produktiwiteit te lewer, veroorsaak dit spanning. Wanneer nog meer druk toegepas word deur die produktiwiteit syfer te verhoog, terwyl vorige mikpunte nog nie eens behaal is nie, swig die persone onder emosionele vergiftiging (Frost, 2003:12).

4.5 Wat 'n emosie is

Plutchik (2003:4) verwys na die problematiek rondom die benoeming van emosies. Persone sal oor die algemeen mekaar verstaan wanneer hulle verduidelik watter gevoelens hulle emosies opwek, maar wie verstaan as iemand sê dat hy depressief is? Daar is 'n groot verskil tussen enersyds die belewenis van 'n gevoel, en andersyds 'n emosie. Emosies is baie meer as bloot die gevoelens wat deur emosionele ervarings na vore kom. Gevoelens kan misleidend wees, want die persoon kan gevoelens van vrees of woede hê, maar as die objek wat die gevoelens opwek ontbreek, word dit in die psigologie nie erken as die emosie van vrees of woede nie. Gevoelens is daarom nie noodwendig emosie nie (Solomon, 2004:10).

Een van die groot vrae wat die psigologie oor die algemeen stel met betrekking tot emosies is of dit kognitief van aard is. Het 'n persoon die vaardigheid om te besluit watter emosie hy aan watter gebeure gaan koppel? Watter rol speel die

brein in die koppel van gebeure met bepaalde emosies (Reddy, 2001:21)? Depressielyers ondervind wel emosies sonder dat hulle noodwendig die aanleidende oorsake daarvoor kan vind. Hulle ervaar ongekontroleerde negatiewe en self-evaluerende denke. Deur kognitiewe terapie word hulle dan geleer om hierdie denke te vermy deur op iets anders te fokus. Volgens Reddy (2001:21) het hartseer en spanning ook 'n groot impak op die kognitiewe. Die denke van iemand wat onlangs trauma beleef het is byvoorbeeld minder ruim, minder self-raadplegend en minder emosioneel. Hierdie kenmerke word geag as resultaat van 'n strategie van vermyding en verhoogde kontrole van die denke.

Is emosie dan kognitief of nie? Nel (2003:6) wys daarop dat alle studies oor psigologiese welstand en modelle op die ou end uitkom by die vermoë om interpersoonlike verhoudings te kan bestuur. 'n Studie van emosies deur Lewis en Haviland (soos aangehaal deur Nel, 2003:6) identifiseer interpersoonlike emosies soos liefde, begeerte, haat, jaloesie en skaamte binne 'n sosiale en interpersoonlike sfeer. Die konsep van liefde word beskou as die enkele emosie wat baie ander positiewe emosies beïnvloed, en wat weer die skopus van die denke en aksies verbreed. Maar meer belangrik is dat emosies die instrument is in die bou van interpersoonlike en sosiale verbintenisse. Die feit dat emosies se waardebeplig deur mekaar beïnvloed word, word deur verskeie studies ondersteun. Sinvolle sosiale verhoudings waarin vreugde, versorging, betekenisvolheid en liefde pertinent aanwesig is, speel in hierdie opsig 'n groot rol. Volgens Nel (2003:6) ondersteun emosie dus die kognitiewe. Volgens Mitchell (2004:75) is die waarde van emosies veral ook daarin geleë dat dit die persoon help om verhoudings aan te knoop, groei te beleef en om prestasie te meet.

Filosowe probeer emosies verstaan - nie as 'n innerlike gevoel nie, maar as 'n waarde-bepalende beskrywing van sosiale omstandighede. Die verskil in om verleë en om skaam te wees, is byvoorbeeld nie 'n innerlike kwaliteit nie, maar die verskil lê in die beskrywing van die omstandigheid. Emosies het dus 'n

voorafbepaalde kognitiewe waardering van omstandighede (Solomon, 2004:11) en kan vervolgens beskryf word as oorgelewerde kognitiewe gewoontes. Hierdie emosies kom dan outomaties op die korte duur na vore in dieselfde sin as wat sulke kognitiewe gewoontes voorkom, maar kan op dieselfde wyse op die lange duur aangeleer of afgeleer word. Tog moet daarop gewys word dat die aanleer van emosies gepaard gaan met doelgerigte kontrole oor die denke (Reddy, 2001:32). Kinders kry geleentheid om in hulle uitgerekte kinder stadium die belangrikste gevaartekens te leer ken om te kan oorleef. Belangrik is dat die kind in elke kognitiewe ervaring wat biologies belangrik is, verbind word met 'n emosionele reaksie soos vrees, vreugde, onsteltenis of depressie (Plutchik, 2003:58). Traumaslagoffers ly gereeld aan impulsiwiteit, wat aandui dat hulle geneig is om gevoelens en spanning onmiddellik in aksies te transformeer, sonder dat dit eers kognitief geëvalueer is. Verder kom die kognitiewe waardering van die traumatiese ervaring nie noodwendig ooreen met die gevoelens wat daarmee saamhang nie. Hierdie verbreking van *gevoel* en *verstaan* kan goed wees op die korte duur, maar steurend op die lange duur (Näätänen *et al.* 2001:77).

Net soos gemoed en emosies die optrede van 'n persoon verander, so verander dit ook die denke van die persoon. Persepsies, sosiale beoordeling en probleemoplossing maak almal staat op die herroeping van gestoorde informasie. As gemoed en emosies die geheue beïnvloed, beïnvloed dit ook meer gereeld die herroeping van gestoorde informasie en daarom het dit 'n reuse impak op verstandelike funksionering (Parrott & Spackman, 2004:476). Psigoloë is dit met mekaar eens dat emosies in die eerste plek bepaal word deur hoe die persoon die uitkoms van 'n bepaalde gebeurte vir hom self idealiseer. Die ideaal wat gestel word is gevolglik gekoppel aan die behoefte om vreugde te ervaar of die vrees om ongemak te ervaar. Hierdie behoefte het 'n bepaalde intensiteit wat bepaal hoe maklik of moeilik die persoon die emosie tersyde kan stel. In die tweede plek toon navorsing dat daar besondere beperkinge is op die wyse waarop emosies aangeleer of afgeleer word (Reddy, 2001:21).

Emosies word verder gekoppel aan hoe die persoon 'n bepaalde ervaring beleef. 'n Persoon is gewoonlik kwaad omdat hy glo dat iemand hom kwaad aangedoen het. Tog is daar meer as dit in emosies, aangesien 'n gebeure soms 'n bepaalde emosie sneller sonder dat 'n duidelike oorsaak vir die emosie bestaan (die objek wat die emosie veroorsaak ontbreek) (Solomon, 2004:12). 'n Individu kan nie enige emosie of stel emosies vorm of hervorm soos hy dit graag sou wou hê nie. Die persoon word verhinder om die waarde van emosies te verander as gevolg van die feit dat die geheue nie uitgewis kan word oor bepaalde gebeure in die verlede nie. Om hierdie rede slaag kognitiewe herstrukturering nie altyd in die hantering van verwonde emosies nie (Reddy, 2001:32).

Die slagoffer van 'n bepaalde trauma in die verlede moet in soortgelyke situasies in die hede in staat wees om die informasie met betrekking tot die vorige trauma te integreer in die huidige situasie – eers dan sal daar sinchronisasie wees ten opsigte van die ervaring van trauma oor die algemeen. Wanneer die persoon die nuwe situasie se inligting her-evalueer, sal die emosionele reaksies normaliseer. Tot dit gebeur, sal die persoon nie kan aandui wat met hom gebeur in die ervaring van die emosies nie (Näätänen *et al.* 2001:77).

Plutchik (2003:22) gee in hierdie verband die volgende bruikbare definisie van emosies:

- "Emotions is a complex set of interactions among subjective and objective factors, mediated by neural/hormonal systems, which can
- a) give rise to affective experiences such as feelings of arousal, pleasure/displeasure;
 - b) generate cognitive processes such as emotionally relevant perceptual affects, appraisals, labelling processes;
 - c) active widespread physiological adjustments to the arousing conditions;

d) and lead to behaviour that is often, but not always, expressive, goal-directed, and adaptive."

Mitchell (2004:61) sê dat emosies informasie van een persoon na die ander kommunikeer en ook verskillende gevoelens oordra. Emosies is die mees persoonlike van alle prosesse en is uniek tot elke individu.

4.6 Die wisselende invloed van emosies

Daar is persone wat konstant die onvermoë het om negatiewe uitkoms te kan hanteer, en dan is daar ander persone wat weer, ten spyte van erge negatiewe omstandighede, die veerkragtigheid het om terug te keer na 'n emosionele toestand waarin hy vroeër was. Die verskil tussen die twee is die emosionele vaardigheid van die bepaalde persoon. Individue verskil in die mate waarin hulle emosionele fenomene beleef, uitleef en verstaan (Law, 2004:9). Wright (2003:196) sê dat nie een traumageval dieselfde is as 'n ander nie. Die graad waarin die trauma beleef word, hang van die persoon se persoonlikheid, spiritualiteit of geloofslewe, kultuur en die betekenis wat aan die bepaalde trauma geheg word, af.

Psigologiese eerstehulp kan die proses van herstel na 'n traumatiese ervaring bespoedig (Harvard Mental Health Letter, 2006:3). In die psigologie word daar al meer gefokus op die vermoë van 'n persoon om te kan herstel (resilience) na trauma, asook die vermoëns, reserwes en kapasiteit van persone oor die algemeen. Holistiese modelle van gesondheid lê oor die algemeen klem op die feit dat 'n persoon wat psigologies homself versorg, as verteenwoordigend beskou kan word van psigologiese welstand (Nel, 2003:3). Persone rondom die getraumatiseerde speel ook 'n groot rol in die effek wat die trauma op die persoon gaan hê. So kan depressiewe spirale verminder met die vinnige mobilisering van vriendskap en familie-ondersteuning (Montalvo, 2003:7).

Verskillende persone beleef dieselfde traumatiese ondervinding vanweë 'n verskeidenheid van faktore op verskillende wyses. Die spesifieke oplossing van 'n bepaalde situasie benodig reaksies wat vir die bepaalde situasie ontwerp word. Volgens Frost (2003:197) is daar gevolglik nie van rigiede modelle sprake in die hantering van persone met trauma nie, maar eerder die vermoë van 'n terapeut om die proses te bestuur tot heling (Frost, 2003:197).

Individuele kwesbaarheid met betrekking tot stres word gedeeltelik bepaal deur genetiese samestelling en gedeeltelik deur psigologiese faktore. Psigologiese faktore spruit voort uit traumatiese ervarings in die verlede, vernaam dié tydens vroeë kinderstadiums. Hierdie ervarings van die verlede veroorsaak dat die persoon sensitief is vir sekere stressors in die hede. 'n Persoonlike sensitiwiteitsfaktor ontstaan dan, wat 'n oorheersende intra-psigiese konflik verteenwoordig as resultaat van die internalisering van 'n vroeëre traumatiese ervaring, wat dan weer die persoon sensitief maak vir gebeure kongruent tot die oorspronklike ervaring. Die gebeure wat die oorspronklike onverwerkte gevoelens sneller, word die **kongruente lewensgebeure** genoem (De Graaf & Houtkooper, 2004:94).

Nel (2003:3) maak gebruik van 'n model (wat hy weer by Adams oorgeneem het) waarvolgens die fisiese, geestelike, psigologiese, sosiale, emosionele en intellektuele gesondheid geïdentifiseer word as belangrike aspekte met betrekking tot psigologiese welstand. Die volgende ses komponente word vervolgens geïdentifiseer as belangrik met betrekking tot psigologiese gesondheid:

- Om 'n positiewe uitkyk op die persoon se self en sy verlede te hê;
- Om doelstellings en objektiewe te hê wat lewensin gee;
- Die persoon se vermoë om moeilike eise van elke dag te kan hanteer;
- Die persoon se vermoë om deurgaans persoonlikheidsontwikkeling te kan ervaar en die self te realiseer;

- Die persoon se vermoë om te kan omgee en vertrouensbande met ander te kan handhaaf;
- Die persoon se vermoë om die doelwitte, wat hyself in vooruitsig gestel het, te kan bereik.

Frost (2003:112) skryf oor persone wat leiding neem om emosionele seer in die werkplek te bestuur. Hy beskou hulle as bestuurders van 'vergiftiging', wat in die werkplek die persone wat onder hom ressorteer, lei tot 'ontgiftiging' van hul negatiewe emosies. Belangrik is egter dat hierdie persone ook hulself doeltreffend moet bestuur ten einde emosioneel gesond te kan by. Om dit reg te kry is dit vir hulle nodig om op die volgende aspekte te fokus:

- Die persoon moet sy *fisiese kapasiteit* versterk deur onder andere fiks te bly en gereeld 'n massering te ontvang.
- Die persoon moet sy *emosionele kapasiteit* versterk. Dit word bereik deur 'n positiewe ingesteldheid, nie liggeraak te wees nie en vrede te maak met dit wat nie verander kan word nie.
- Die persoon moet sy *denke kapasiteit* regeneer. Dit word bereik deur die denke te herfokus, persoonlike ruimtes te skep, te leer om nee te sê, realiteitopnames te doen en geleenthede te kan skep waarin hy gereeld met verlot kan gaan.
- Die persoon moet sy *geestelike kapasiteit* uitbou deur duidelikheid te verkry ten opsigte van 'n eie waardestelsel en deur balans in die lewe te handhaaf.

Daarteenoor ervaar persone met emosionele wisselinge van 'n lae intensiteit, dieselfde ongemak as traumaslagoffers wat steeds op gereedheidsgrondslag bly terwyl dit nie nodig is nie. Hulle gebruik buitensporige maatreëls in die vorm van onderdrukking, ontkenning en gevoelloosheid. Indien hulle in die verlede trauma beleef het, blyk dit ook dat hulle nie die gebeure ten volle begryp het of ten volle

vrede gemaak het daarmee nie (Näätänen *et al.*, 2001:87). Daarom is dit belangrik vir die persoon se welstand om emosionele gesondheid te handhaaf. Die manier waarop traumaslagoffers oor hulle pynlike geheue dink, reageer en voel, is gevolglik ook baie belangrik vir hul psigologiese aanpassing.

4.7 Geheue en emosie

Geheue en emosie is nou verwant en werk op 'n sekere manier met mekaar saam. "Kinderjare geheueverlies" verwys na die feit dat meeste mense nie hul vroeë kinderjare kan herroep nie (Rhawn, 2003:151). Daar is verder bevind dat kinders wat meer emosioneel ontwrig is, 'n groter mate van geheueverlies beleef ten opsigte van hul kinderdae (Rhawn, 2003:153). Daar is ook bevind dat 'n verdere versteuring van vroeë geheue gereeld voorkom by volwassenes wat as kinders getraumatiseer en aangerand is. Hoe langer die aanranding en trauma voortgeduur het en hoe jonger die kind was toe dit gebeur het, soveel te meer die geheueverlies. Baie erge versteurings van die geheue en geassosieerde post-traumatiese stresversteuring is ook aangemeld deur slagoffers van seksuele aanranding tydens kinderjare, verkragting, fisiese aanranding en besering, asook slagoffers van natuurrampe en geassosieerde trauma (Rhawn, 2003:152).

Vreesresponse in die brein is baie sterk. Dit moet so wees, want dit beskerm die persoon teen gevare deurdat die brein soortgelyke trauma van die verlede onthou. Wanneer 'n sein deur die brein ervaar word wat met die vorige situasie verband hou, waarsku dit die persoon en vrees ontstaan. 'n Belangrike stap in die genesingsproses is egter om te leer dat 'n bepaalde sein nie meer gevaar inhou nie. Onnodige vreesresponse kan die persoon se gewone gang van die lewe negatief beïnvloed en belemmer. Hierdie onnodige ervarings van vrees kan intense gevolge hê soos fobies, post-traumatiese versteuring, angsversteurings en so meer. Dit is gevolglik nodig om hierdie versteurde vreesresponse te hanteer deur 'n proses van kognitiewe herstrukturering waardeur die teendeel aangeleer word (Le Doux & Phelps, 2004:161).

Volgens Parrott en Spackman (2004:477) is daar twee fundamentele wyses waarop emosies 'n faktor is waar geheue gevorm word. Emosie kan kenmerkend wees van die materiaal wat onthou word en dit kan kenmerkend wees van die psigologiese staat waarin die persoon verkeer het toe die geheue gevorm is. Wat betref die emosionele materiaal hou die emosie gewoonlik verband met die informasie wat in die geheue opgeneem is. Betreffende die emosioneel psigologiese staat, moet daar 'n duidelike onderskeid gemaak word tussen twee tye wanneer hierdie emosionele staat geheue kan beïnvloed: Wanneer geheue gevorm word (*encode*) en wanneer geheue herroep word (*retrieval*). Daar is dus drie maniere waarop emosie geheue kan beïnvloed:

- a) deur 'n onderdeel te wees van die materiaal wat onthou word;
- b) deur 'n eienskap te wees van die persoon se geestelike/emosionele stand wanneer die informasie gestoor word;
- c) en deur 'n eienskap te wees van 'n persoon se geestelike/emosionele stand terwyl die informasie herroep word (Parrott & Spackman, 2004:477).

Reaksies wat deur emosionele belewing aangeleer is, word gewoonlik redelik intens in die geheue vasgelê. Die rede daarvoor is waarskynlik omdat emosionele opwekking die streshormoon vrystel wat weer die konsolidering van die geheue verhoog (Berntsen, 2001:136).

Die konsep van persoonlike sensitiwiteitsfaktor (PSF) is van groot hulp om 'n psigobiologiese kwaal soos depressie of 'n hartaanval tydens eenvoudige lewensgebeure soos wanneer 'n kind die huis verlaat, te beskryf. Die ouers se skuldgevoelens en seer wat hulle kon beleef het in 'n breuk met hul eie ouers, kan byvoorbeeld gesneller word deur hul kind se huidige stap tot onafhanklikheid. Daarom is die situasie van die kind wat die huis verlaat slegs die sneller van 'n vroeëre emosionele letsel wat in die ouer self aanwesig was en nooit ontlaa is nie (De Graaf & Houtkooper, 2004:95). Volgens 'n wye kliniese perspektief is traumatiese geheue gedeeltelik of geheel ontoeganklik vir vrywillige onttrekking, en herroeping vind oor die algemeen meer plaas deur

snellers uit die omgewing wat met die trauma in verband gebring word (Berntsen, 2001:135).

4.8 Die rol van die brein in emosionele ervarings

Daar bestaan baie teorieë oor die neurologiese werking van die brein. Daar is wel goeie gronde wat bewys dat neurologiese netwerke wat die emosies beheer, geneties vooraf bepaal is om te reageer op lewensbelangrike omstandighede. Die netwerke gebruik outomatiese en hormonale veranderings om die gevaar in omstandighede te herken en die persoon daarop attent te maak (Plutchik, 2003:291).

Waar persone eenmalige en kortstondige trauma en onaangename episodes ervaar, is daar oor die algemeen nie sprake van ernstig geheueverlies nie. Wanneer die trauma beleef word, word die emosionele- en geheue-sentrums in die brein, naamlik die amigdala en hippokampus, nie veel beseer nie en kan die brein die gebeure dus herroep (Rhawn, 2003:152). Frost (2003:19) haal vir Goleman aan wat gevoelens van 'n hoë graad van hopeloosheid na 'n traumatiese gebeure, beskryf as "neural hijacking". In sulke gevalle sneller die amigdala emosionele reaksies voordat die denkende brein enige kans het om die syne op te tel of te kan evalueer. Wanneer dit gebeur, volg daar soms emosionele uitbarstings terwyl die amigdala aan die brein alarms stuur wat weer sekere hormoonafskeidings aktiveer wat weer lei tot 'n veg-of-vlug. Tydens hierdie proses word die kardiovaskulêre sisteem geaktiveer en die hormoon norepinefrien word vrygestel, wat weer die sensoriese stroming verhoog. Onder andere veroorsaak dit 'n angstigtheid en sy bloeddruk styg. Alles word dan gefokus op die veronderstelde of werklike gevaar waarin die persoon verkeer.

Goodman en sy kollegas (deur Rhawn aangehaal, 2003:154) het bevind dat ekstreme pynlike ervarings en hoë vlakke van opwekking geneig is om in te meng met geheue funksies en verder ook geheue aktief onderdruk. 'n Voorbeeld van geheueverlies as gevolg van emosionele verwonding, is die geval van Tara

Burke wat op ouderdom 3 ontvoer is, as gyselaar aangehou is en vir tien maande aaneen herhaaldelik seksueel deur twee mans aangerand is. Ten spyte van intensiewe mediaberigte en 'n hofgeding daarna, kan Tara, wat nou agtien jaar oud is, niks van die gebeure onthou nie. Vir haar is daardie deel van haar geheue uitgesny (Rhawn, 2003:154). Vir Poyser (2004:127) is die 'ontkoppeling' tussen liggaam en gees een van die mees belangrike resultate van trauma. In mindere of meerdere mate vind daar dikwels 'n vorm van dissosiasie plaas wat 'n innerlike geslotenheid ten opsigte van sekere areas impliseer. Hierdie geslotenheid is normaalweg die liggaam se verdedigingsmeganisme teen die oorweldigende toestand. Dissosiasie kan 'n outomatiese gevolg wees van trauma, maar kan ook by herhalende trauma oorgaan in 'n meer intensionele en gedeeltelik bewustelike strategie van ontkenning waarin die kind vir homself sê : "Hierdie gebeur nie nou met my nie - ek is nie in my liggaam nie - dit gebeur met iemand anders" (Poyser, 2004:127).

Näätänen *et al.*, (2001:76) het navorsing gedoen onder Midde-Oosterse vrygelate politieke gevangenes. Alhoewel die gevangenes vry was, het hulle steeds innerlike gebondenheid beleef betreffende hul emosies – dit het voortgespruit uit sommige van die pynlike en skandelige situasies waaraan hulle blootgestel was tydens hul gevangenskap – agterna moes hulle telkens dan maar weer hierdie onaangename emosies en herinneringe onderdruk ten einde te kan oorleef. Hieruit is die afleiding gemaak dat traumaslagoffers die neiging het om hulle gevoelens in hulself op te sluit en dat hulle dan buitensporige maatreëls toepas ten einde hierdie emosies te onderdruk en te ontken. Hierdeur weer die slagoffer pynlike gevoelens en geheue af.

Soos reeds beredeneer, is emosies en gevoelens nie dieselfde nie. Gevoelens is die etiket wat persone in 'n gedeelte van die brein waar die werkende geheue bestaan om emosies hang. Emosies is 'n omvattende ervaring. Worthington (2003:33) verwys na Damasio wat aantoon dat wanneer 'n persoon 'n emosie ervaar, vertel elke deel van die liggaam vir die brein presies watter emosie ervaar

word - deur 'n proses van chemiese boodskappers wat deur die bloedstroom gestuur word, of deur chemiese en elektriese boodskappers wat deur die sensustelsel gestuur word. Hierdie boodskappers aktiveer die geheue van emosies wat in die verlede ervaar is, in die gedeelte van die brein wat die assosiasiekorteks genoem word. Soos die boodskappers deur die sensustelsel beweeg, vloei elektriese strome deur breinstrukture soos die amigdala en hippokampus, wat sê: "Hierdie pad beteken 'ek is bang'" of "hierdie pad beteken 'ek is bly'". Neurochemikalieë word afgeskei in sekere dele van die brein wanneer 'n persoon hartseer is en in ander dele wanneer die persoon kwaad, bang of bly is. Die patrone waarin neurochemikalieë in die brein vrygestel word, help gevolglik die werkende geheue om bepaalde emosies te kan herken. Soos chemiese stowwe deur die bloedstroom gaan, sneller dit die afskeiding van sekere hormone - een kombinasie dra die boodskap aan die brein oor dat die persoon nou kwaad is terwyl 'n ander een weer die boodskap kommunikeer dat die persoon nou bang is.

Omdat emosies 'n hele liggaamservaring is, vloei dit soms saam wanneer hulle relatief ooreenstem. So word die negatiewe emosies van verwerping, bitterheid, haat, vyandskap, woede, en vrees saamgevoeg tot die gevoel dat die werkende geheue dit as onversoenbaar merk (Worthington, 2003:35).

Gedagtes is vinnig en kan aan- en afgeskakel word. Emosie werk met hormoonafskeiding en werk baie stadiger as gedagtes. Daarom kan 'n persoon in 'n treurige bui wees, maar terselfdertyd lag, en dan weer terugkeer na die hartseer bui (Worthington, 2003:35).

4.9 Terapeutiese benaderings

4.9.1 Die rol van die terapeut

Wanneer 'n persoon deur trauma gaan vra hy allerhande vrae, wat uiteindelik lewensvrae word, aan homself. Vra soos "Hoekom het dit gebeur? Kon ek dit gekeer het? Hoe sal ons dit kan oorleef? Hoekom ek?" Ander wat op die kantlyn staan, kan hulself afvra "hoekom nie ek nie?" Vir so 'n persoon is die beskikbaarheid van iemand wat leiding kan neem onontbeerlik. Wanneer iemand beskikbaar is om so 'n persoon by te staan ten einde sin te maak uit die trauma, kan so 'n persoon se emosies en energie gemobiliseer word sodat hulle weer kan terugveg en gesond kan word (Frost 2003:197).

Terapeute se prioriteit is om nie toe te laat dat probleme erger word nie. Om dit reg te kry, moet die terapeut leer om sy aanvanklike benadering aan te pas in respons op drasties negatiewe veranderinge by die beradene. Sulke onverwagse veranderinge kom gewoonlik na vore vanuit samelopende probleme, ongelukke of teenstrydige onverwagse snellers. Onder hierdie omstandighede word berading bemoeilik en die terapeut moet veranderinge in fokus en houding te wagte wees van die kant van die beradene (Montalvo, 2003:4). Wat 'n persoon wat trauma beleef nodig het, is 'n veilige plek en 'n persoon aan wie hy die storie van sy ervaring kan vertel; 'n plek waar hy nie skuldig of skaam hoef te voel nie. In so 'n omgewing kan herstel begin (Frost, 2003:198).

4.9.2 Veiligheid van die persoon in krisis

Wanneer 'n persoon veilig voel en sy gevoelens kan verbaliseer, kan beplanning met betrekking tot die nodige aksie hieruit voortspruit. Vanuit hierdie konteks kan so 'n emosioneel verwonde persoon konstruktief begin reageer teenoor die

ervaring wat hulle deurloop het, sodat hulle hul hartseer kan kanaliseer en begin om hul reserves te mobiliseer om aan te gaan (Frost, 2003:197).

Goodstone (2002:243) hanteer paartjies wat deur trauma ontwrig is in drie stadiums: In die eerste stadium moet veiligheid en stabiliteit geskep word, waartydens die trauma-simptome en verhoudingspanning verminder word. In die tweede stadium fokus sy die terapie op die paartjie se verbintenis met mekaar – deur dit te versterk, bring dit ook groter sekuriteit vir beide ten opsigte van hul interaksie met mekaar. In die finale stadium word die paartjie bygestaan om hierdie veranderings in hulle verhouding te integreer.

Volgens die Harvard Mental Health Letter (2006:1-2) is verlies aan beheer een van die eerste tekens van trauma. Daarom moet die persoon aangemoedig word om enigiets te doen, behalwe om op sy nood te konsentreer. Wanneer die gedagtes van die probleem afgewentel word, kan dit daartoe lei dat die persoon posttraumatiese stres-sindroom vryspring. Die persoon se gesindheid teenoor die simptome is net so belangrik en daarom is dit belangrik dat persone ingelig sal wees oor die trauma. Hulle moet geleer word dat hulle reaksies heeltemal normaal is en dat dit binne weke sal weggaan. Sou dit nie weggaan nie, sal daar behandeling gegee word vir post-traumatiese stres-sindroom. Al wat die persoon gewoonlik nodig het, is 'n simpatieke oor, herbevestiging en ondersteuning en praktiese hulpverlening. Ontlonting direk na die gebeure het in sekere gevalle nie baie goeie resultate nie, aangesien dit wil voorkom asof die impak van die trauma by sommige persone wat onmiddellik na 'n traumatiese ervaring weer die ervaring herroep, vererger. Die gedagtes van die persoon moet eerder herlei word na iets anders (Harvard Mental Health Letter, 2006:1-2).

Volgens die Harvard Mental Health Letter (2006:2) kan medikasie aangewend word vir die hantering van vroeë traumatiese stres-simptome. Daar is egter geen medikasie wat post traumatiese stres-sindroom kan verhoed nie. Onder die invloed van streshormone, registreer die brein onuitwisbare data van die

ervarings wat die persoon teen toekomstige soortgelyke gevare beskerm. Maar tydens akute stresreaksies en post-traumatiese stresversteuring word hierdie natuurlike oorlewingsmeganismes oor sy perke gedryf. Dit verbind dan die geheue en die intense emosies te dig, deurdringend en permanent aan mekaar. Enigiets wat hierdie verbintenis kan versag sal in behandeling help. Medikasie wat hiermee kan help is Propranalol wat angstigtheid onderdruk. Persone wat hierdie middel vir tien dae gebruik - na byvoorbeeld 'n motorongeluk - is minder geneig tot post-traumatiese stresversteuring (Harvard Mental Health Letter, 2006:2).

Die Harvard Mental Health Letter (2006:3) berig verder dat kognitiewe en gedragterapie geblyk het suksesvol te wees in die behandeling van post-traumatiese stresversteuring. Hierdie behandeling neem tussen vyf en vyftien weke en begin gewoonlik eers enkele weke na die traumatiese ervaring. Die hoofelemente van die behandeling is die volgende:

- *Verbeeldingsblootstelling*: Pasiënte beleef weer die gebeure onder leiding van die terapeut.
- *Konfronterende blootstelling*: Pasiënte elimineer gekondisioneerde vreesreaksies gekoppel aan traumaverwante objekte en situasies deur soortgelyke objekte en situasies in die regte lewe te konfronteer.
- *Kognitiewe herstrukturering*: Met die vra van uitdagende vrae, word die pasiënt geleer om gedagtes van vrees en woede, wat outomaties ontstaan, te identifiseer. Die pasiënt moet dan die irrasionele denkpatrone toets en die ervaring herinterpreteer om tot 'n nuwe perspektief te kom.
- *Stres inentingonderrig*: Hier kan ontspanningsoefeninge gegee word – ook asemhalingsoefeninge en maniere waarop angs en woede bestuur kan word.

4.9.3 Washburn se stadiums vir begeleiding

Washburn (2003:239) stel die volgende stadiums voor waarin 'n persoon wat seksueel aangerand is, begelei kan word:

Stadium 1: Die terapeut stel hom voor: Hier gaan dit om 'n verduideliking van die proses, die hantering van gevoelens asook 'n bevestiging van die beradene se veiligheid.

Stadium 2: Feite: Die feite en detail aangaande die beserings moet slegs deur die mediese personeel aan diens hantoor te word. Die terapeut het nie noodwendig al hierdie gedetailleerde inligting oor die aanranding nodig nie.

Stadium 3: Denke en reaksie: Hier gaan dit om die hantering van die kognitiewe reaksie op die aanranding. Byvoorbeeld: "Watter gedagtes het deur jou kop gegaan gedurende die aanranding?" Daarna moet die klem verskuif vanaf die kognitiewe na die emosionele aspekte van die belewenis.

Stadium 4: Emosionele reaksie: Hier gaan dit om die hantering van die emosionele konsekwensies en reaksies. Die terapeut moet aan die beradene die geleentheid gee om aan sy emosies uiting te kan gee terwyl daar net geluister en empaties aandag gegee word.

Stadium 5: Her-evalueer: Hier moet die klem weer verskuif terug vanaf die emosionele na die kognitiewe. Die fondament vir hoop moet gelê word deurdat die beradene begrip kry vir die positiewe inhoud van oorlewing.

Stadium 6: Onderrig: Hier gaan dit om die oordrag van basiese aspekte rondom stres-hantering aan die beradene. Daar vind dan ook 'n samevatting plaas met die klem op die positiewe aspekte, oorlewingsdrang en hoop. Die persoon word bygestaan om die aktiwiteite wat voor oë gestel is, uit te voer.

Om van trauma te heel, verg tyd en 'n veilige emosionele omgewing asook meelewende ondersteuning van andere. Persone herstel ook in verskillende grade en op verskillende maniere (Frost, 2003:204). Wanneer Ziegler (2002:146) sy doelstellings vir trauma begeleiding uitstip, is dit die volgende:

- "Cognitions – reframe the child's thoughts about the trauma to put the events into an accurate and healthy cognitive perspective.
- Emotions – decondition the child's affective responses to the trauma.
- Behaviours – while carefully re-exposing the child to the traumatic experience, help him learn new responses to the stress of the experience that will help eliminate behavioural symptoms."

4.9.4 Vergifnis

Retief (2004:156) stel vergifnis as 'n laaste stap. Dit blyk belangrik te wees vir die hantering van 'n persoon wat emosioneel verwond is. Om emosies te onderdruk wat ontstaan wanneer 'n ander persoon jou te na kom, het op die lang duur baie negatiewe effekte. Die persoon wat deur 'n krisis gaan, wend soms die vlug of ignorering van die probleem aan as om die pyn van die krisis te hanteer. Die persoon se vasberadenheid om van die probleem te ontlug eerder as om dit te hanteer, is die enkele grootste oorsaak van geestesongesteldhede (Seamands,2003:117).

4.9.4.1 Enright werk met vergifnis as heling

Vergifnis blyk een van die sleutelemente te wees ten opsigte van die proses van heling vir persone met emosionele verwonding. Enright (2002:6) het 'n wetenskaplike program ontwerp om persone te help om te kan vergewe. Hierdie program was die resultaat van navorsing met betrekking tot die ontlonting van woede. Vergifnis is inderdaad nie die antwoord op alle vrae van persone met emosionele pyn nie - dit sou kortsigtig wees om so daaroor te redeneer. Tog

vind oor die algemeen reuse veranderings in persone se lewens wat die besluit geneem het om te vergewe, plaas.

Die eerste tree op die pad van vergifnis is die erkenning van die persoon dat hy kwaad is. Hierdie is meermale die moeilikste deel van vergifnis. Persone is oor die algemeen bereid om te vergewe as hulle net kan weet dat die mense wat teenoor hulle oortree het, gaan verander. In die praktyk is die teenoorgestelde egter gewoonlik waar, in die sin dat dit eerder die persoon is wat vergewe by wie verandering eerste plaasvind. 'n Persoon wat deur mishandeling gegaan het en vergewe het, is bang om 'n tweede keer te vergewe, veral waar daar 'n herhaling van die oortreding plaasvind. Vergifnis bied egter aan die persoon wat mishandel is die vermoë om wel met die oortreder op 'n bepaalde wyse te kan saamleef (Enright, 2002:9).

Een van die belangrike aspekte van vergifnis is dat dit 'n proses is. Om net te sê: "Ek vergewe" is meermale nie genoeg nie. Alhoewel die woorde uitgespreek is verhoed dit nie dat die woede telkens weer kan terug keer. Persone moet gevolglik deur 'n proses gaan ten einde eers hul eie gevoelens te verstaan en te erken alvorens konkrete aksie geneem word om te vergewe (Enright, 2002:11).

Enright (2002:13) verwys na die psigiater, R.C. Hunter, wat op sekere voordele wat die proses van vergifnis inhou, wys. Hunter het byvoorbeeld bevind dat persone wat 'n wye verskeidenheid van psigologiese simptome het, heling deur vergifnis ervaar het. Persone wat angs beleef, het 'n toenemende innerlike kalmte beleef wanneer hul vergewe het. Persone wat depressief, intens kwaad en selfs paranoïes was, het ook 'n merkwaardige verligting van simptome deur middel van vergifnis ervaar. Enright (2002:15) verwys na Fitzgibbons, 'n psigiater in Pennsilvanië, wat in sy praktyk ervaar het dat persone se vrees afgeneem het wanneer hul vergewe het. 'n Persoon wat kwaad is vir 'n geliefde wat hom seergemaak het, voel oor die algemeen skuldig oor die onbewustelike woede-impulse. Fitzgibbons het bevind dat vergifnis hierdie impulse laat afplat en dat

die persoon dan daarin slaag om op meer aanvaarbare maniere aan woede uiting te gee.

Enright (2002:14) verwys ook na Morton Kaufman, Joodse Psigiater, wat bevind het dat egte vergifnis tot 'n algehele verbetering van 'n persoon se emosionele volwassenheid lei. Hy glo dat wanneer 'n persoon vergewe, hy as persoon in die proses groei. Dit impliseer dan verder dat hierdie persoon weer die vermoë bekom om waagmoed aan die dag te lê en om vir ander om te gee en selfs lief te wees. Woede kan ook fisiese simptome veroorsaak terwyl vergifnis gesondheid kan verbeter en selfs laer bloeddruk meebring.

Enright (2002:16) het op wetenskaplike wyse kontrolegroepe gebruik om vergifnis en die gevolge daarvan, na te vors. Sy gevolgtrekking is dat dit wetenskaplik bewys is dat persone wat tyd neem om deur die proses van vergifnis te werk, psigologies gesonder word.

Sommige persone het tot die besef gekom dat hulle die ander persoon in 'n emosionele gevangenis hou solank hulle nie vergewe nie. Hulle besef ook dat hulle self die gevangenes is van emosies soos haat en woede. "Our hatred affects us emotionally more than it affects the one who hurt us" (Enright, 2002:18). Die persoon wat moet vergewe, sit met die sleutel in die hand waarmee die deur na vryheid oopgesluit kan word – daar moet egter tot die daad oorgegaan word.

Om te kan vergewe beteken nie ontkenning van wat gebeur het of dat iemand wat oortree het, sonder meer met sy oortreding gaan wegkom nie. Vergifnis begin waar die persoon besef dat hy seer gekry het en dat hy daarop geregtig is om verwond, kwaad en verwerp te voel (Enright, 2002:24).

Enright (2002:25) se definisie van vergifnis is as volg: Wanneer 'n persoon deur iemand anders onregverdig emosioneel seergemaak is, vergewe hy hom

wanneer hy die wrok teenoor die oortreder oorkom. Hy doen dit nie deur ontkenning van die reg om 'n wrok te hê nie, maar eerder deur deernis, welwillendheid en liefde teenoor die oortreder te openbaar; Wanneer dit gebeur beseef die vergewer ook dat die oortreder nie noodwendig die reg het tot sulke gawes nie.

Eerstens word erken dat die oortreding onregverdig was en altyd onregverdig sal bly. Tweedens het die vergewer die reg tot woede; dit is net regverdig om te aanvaar dat mense nie die reg het om ons seer te maak nie. Elke persoon het die reg om gerespekteer te word. Derdens, vereis vergifnis dat die vergewer dit waartoe hy 'n reg het sal prysgee – naamlik die reg tot woede en haat (Enright, 2002:25).

Vergifnis is meer as aanvaarding van wat gebeur het; meer as om op te hou om kwaad te wees; meer as om neutraal teenoor die ander te wees; meer as om net die eie-ek goed te laat voel. Vergifnis is nie kwytskelding of verskoon nie; nie vergeet nie; nie regverdiging nie; nie om kalm te word nie (Enright, 2002:26-30). Wanneer 'n persoon egter daarin slaag om werklik te kan vergewe dan impliseer dit dat: negatiewe gevoelens, gedagtes en optredes teenoor die oortreder begin afplat. Dit is nie net die negatiewe wat weggaan nie, maar die positiewe kry ook plek in die vergewer se lewe jeens die oortreder. Die vergewer kry dit vervolgens reg om positiewe gevoelens, gedagtes en optrede teenoor die oortreder te betoon (Enright, 2002:34).

Om kwaad te wees as 'n onmiddellike reaksie op 'n oortreding is normaal en niemand moet skuldig daarvoor voel nie. Dit is gesonde woede. Dit kan egter ook ongesond word wanneer hierdie woede buite verhouding tot die oorsaak is, of dit word nie teenoor die oortreder gerig nie maar teenoor onskuldige verbygangers. Dieselfde geld ook ten opsigte van woede wat lank na die gebeure steeds teenwoordig is; woede wat selfvernietigend is of 'n vernietigende effek binne 'n familie of gesin het (Enright, 2002:48).

Wanneer Enright (2002:72) sy riglyne rondom die proses van vergifnis aan die orde stel, maak hy dit duidelik dat dit nie stappe is wat gevolg moet word nie, maar eerder bakens is waardeur die persoon moet beweeg. Persone vergewe nie op dieselfde manier nie, daarom sal daar sekere van hierdie bakens wees wat meer van een persoon gaan verg as van 'n ander.

Die motivering om te vergewe lê nie in die eerste plek in dit wat met die ander persoon kan gebeur nie maar om die eie pyn en seer te stop. Die persoon moet wil aangaan met sy lewe en daar moet 'n begeerte na persoonlike heling en vryheid wees (Enright, 2002:75).

4.9.4.1.1 Enright se bakens vir vergifnis

Fase 1: Identifisering van die persoon se woede

- Stel vas hoe die persoon die konfrontering van sy woede vermy het?
- Het die persoon sy woede hanteer?
- Is die persoon bang om sy skaamte en skuldgevoelens te ontbloot?
- Het die persoon se woede sy gesondheid beïnvloed?
- Was die persoon obsessief oor die seer wat die oortreder veroorsaak het?
- Vergelyk die persoon sy omstandighede met dié van die oortreder?
- Het die seer 'n permanente verandering in die persoon se lewe te weeg gebring?
- Het die seer die persoon se wêreldbeskouing verander?

Fase twee: Die besluit om te vergewe

- Besluit dat dit wat tot nou toe gedoen is, nie gewerk het nie.
- Wees gewillig om met die vergifnisproses te begin.
- Besluit om te vergewe.

Fase 3: Werk aan vergifnis

- Werk daaraan om te verstaan.
- Werk aan medelye.
- Aanvaar die seer.
- Gee aan die oortreder 'n (morele) geskenk.

Fase 4: Ontdekking en vrymaking van die emosionele gevangenis

- Die persoon moet die rede van sy swaarkry ontdek.
- Die persoon moet die behoefte ontdek om te vergewe.
- Die persoon moet ontdek dat hy nie alleen is nie.
- Die persoon moet die doel van sy lewe ontdek.
- Die persoon moet die vryheid van vergifnis ontdek.

Die eerste fase speel 'n besonder belangrike rol in die proses van vergifnis. Dit is natuurlik 'n pynlike proses, maar die persoon moet baie eerlik vir homself sê dat die gebeure wel seer was en steeds seer maak. Vergifnis veronderstel verder 'n besluit en 'n verbintenis - en dit is waaroor die tweede fase gaan. Om bloot net te besluit om te vergewe is nie genoeg nie en daarom het die persoon nodig om konkrete stappe te neem om sy vergifnis te laat realiseer – dit is dan waar die klem in die derde fase val. Enright beklemtoon dit dat dit hier eintlik gaan om 'n morele geskenk wat aan die oortreder gegee word. In die vierde fase ontdek die persoon die ware vryheid van vergifnis.

Vergifnis is 'n pad wat een persoon met 'n ander persoon deurloop. Daarom is dit van uiterste belang om iemand op wie vertrou kan word, op hierdie pad saam te neem – dit moet iemand wees met wie die vergewer voortdurend in gesprek kan wees en wat eintlik as 'n klankbord kan dien tydens hierdie hele proses. Die vertroueling kan nie die een wees wat vergewe moet word nie, maar hy moet 'n vriend wees wat sal kan verstaan. Enright (2002:80) ding daarop aan: "Please don't do this alone".

4.9.4.2 Worthington se proses vir vergifnis

Worthington was self emosioneel verwond vanweë die moord op sy moeder en hy het dit gevolglik moeilik gevind om te kon vergewe. Hy het later ook tot die besef gekom dat daar selfs haat in sy binneste was as gevolg van hierdie daad. Al hierdie emosies het uiteindelik 'n rol gespeel om hom by die punt te bring waar hy besef het dat hy sal moet vergewe ten einde innerlike vrede asook genesing van sy emosionele verwonding te kan ervaar (Worthington. 2003:23).

➤ Om te gee

Worthington (2003:26) speel met die woorde "Forgiving and forgetting". Om te vergewe is om te gee (*Forgiving is for giving*) en nie om te kry nie (*For getting*). In sy navorsing het hulle 'n program geloods waarin persone binne die bestek van een uur gehelp is om iemand anders te kan vergewe. Die groep is in twee verdeel met elkeen 'n aparte doelwit: een groep is begelei om te vergewe vir eie gewin, en die ander groep moes vergewe ter wille van hulself maar ook ter wille van die oortreder. Die resultate van hierdie studie het aangetoon dat die persone wat slegs vir eie gewin vergewe het, dit makliker reg gekry het. Die groep wat egter vergewe het ter wille van hulself sowel as die oortreder, het dit moeiliker gevind en min van hulle kon werklik daarin slaag. Daar is vervolgens ook 'n tweede program geloods waarin persone begelei is tydens 'n periode van agt ure. Dit het ook twee groepe ingesluit: 'n groep wat begelei is om ter wille van eie gewin te vergewe en 'n groep wat moes vergewe ter wille van hulself sowel as die oortreder. Uit hierdie eksperiment het geblyk dat die groep wat ter wille van hulself sowel as die oortreder vergewe het, beter resultate gehad het, en hul vergifnis was uiteindelik meer blywend van aard as die groep wat slegs ter wille van hulself vergewe het. Worthington se gevolgtrekking uit hierdie studie is dat persone wat op die oortreder gefokus is in hul vergifnis, 'n meer opregte en langdurige vergifnis openbaar as dié wat dit slegs vir eie gewin doen. Dit is dus baie belangrik dat die een wat vergewe, 'n gevoel van omgee en empatie moet

kry vir die oortreder ten einde ware vergifnis te ontdek. Vergifnis bevoordeel wel die persoon wat vergewe, maar as hy vergewe net vir eie belang, is daar slegs 'n klein wins betrokke. Verder het geblyk dat wanneer 'n persoon die geskenk van vergifnis aan die oortreder gee, ontvang die vergewer vryheid, vrede, gesondheid en 'n groei in verhoudings in ruil.

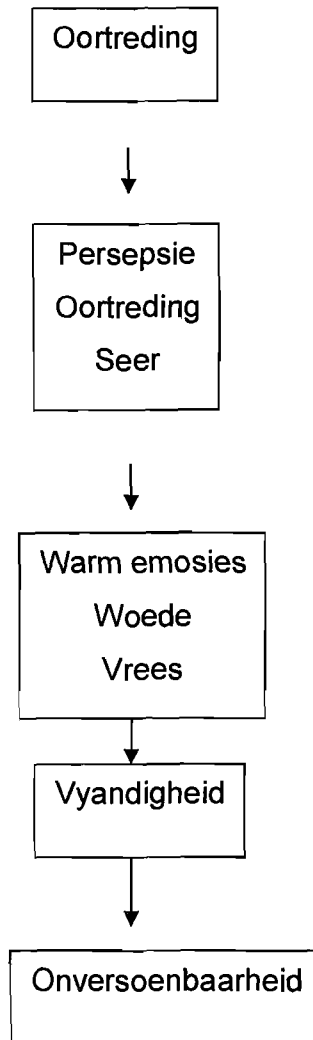
➤ **Vergifnis bring innerlike vrede**

Wanneer 'n persoon werklik kan vergewe, is die ervaring van vrede dikwels een van die uitvloeiels. Wanneer enige persoon vergifnis 'n leefstyl maak, is die kans volgens Worthington (2003:29) ook groot dat so iemand in die algemeen gesonder sal wees. Daarom is vergifnis so 'n noodsaaklike karaktereienskap.

Die onvermoë om te kan vergewe, hou verband met 'n mengsel van verskillende emosies soos verwerping, vyandigheid, haat, bitterheid, broeiende woede en lae vlakke van vrees.

Hierdie onvermoë om te vergewe is egter nie 'n onmiddellike ervaring nie – dit word gewoonlik geaktiveer deur 'n vonk van seer en onreg, aangeblaas deur warm emosies van vrees en woede, wat gedemp is deur 'n stadige ontbranding deur tyd heen, en wat mettertyd ingetrek word in 'n gevaarlike smeuling van bepeinsing (Worthington, 2003:31).

Worthington (2003:32) verduidelik die gebeure wat lei tot gebrek aan vergifnis as volg met 'n vloei diagram:



Worthington (2003:35) definieer onvergewensgesindheid onder andere as volg:

"The negative emotions of resentment, bitterness, hatred, hostility, anger and fear blend into the feeling that our working memory labels "unforgiveness."

Volgens Worthington (2003:42) is *emosionele vergifnis* die tipe vergifnis wat nodig is vir 'n persoon om regtig te kan vergewe. Vergifnis is die emosionele naasmekaarstelling van positiewe emosies soos empatie, simpatie, meelewendheid en so meer. Dit staan teenoor die bruisende emosies van woede of vrees na 'n oortreding, of die innerlike hardheid wat dikwels volg nadat daar

onnodig lank getop is oor die oortreding. Hierdie emosionele naasmekaarstelling van die positiewe en die negatiewe verander die persoon se motiewe van negatief tot neutraal of selfs positief. Die positiewe verminder die negatiewe gevoelens se intensiteit. Wanneer die emosionele naasmekaarstelling van die onderskeie emosies sterk is en vir 'n lang ruk voortduur, dan dra dit daartoe by dat die onversoenbaarheid uiteindelik begin verander in vergifnis (Worthington, 2003:42).

➤ Emosionele vervanging

Volgens Worthington (2003:42) is dit verder belangrik om te verstaan wat bedoel word met '*emosionele vervanging*'. Dit is nie dat die seer emosioneel uitgevee word en dat die persoon die pynvolle gebeure totaal vergeet nie - dit gebeur selde en is nie die oogmerk nie. Die groot verskil is egter dat die persoon die hele gebeure net op 'n ander wyse onthou nadat hy kon vergewe. Haat, bitterheid en verwerping word vervang deur positiewe denke en gevoelens. terwyl vyandigheid vervang word met vriendskap.

Daar is ook twee maniere waarop onversoenbaarheid uitgekanselleer word. Eerstens kan die persoon stukkie vir stukkie van die onversoenbaarheid kanselleer deur dit stap vir stap deur honderde ervarings heen met 'n klein bietjie vergifnis te vervang,. Tweedens kan die persoon onversoenbaarheid met een reuse stap oorkom deur 'n goeie dosis empatie, simpatie, welwillendheid of liefde (Worthington, 2003:42).

Emosionele vervanging vind verder plaas deur 'n proses wat verband hou met al die emosies in die liggaam. Dit raak aspekte soos aanvoeling, hormoonopwellings, spiersametrekkings, gesigsuitdrukings, breinroetes, neurochemiese patrone, geheue en assosiasies. Die persoon se werkende geheue sorteer die boodskappe wat van die liggaam af kom uit. Die brein reageer op hormone wat in die liggaam geaktiveer is en wanneer negatiewe

inligting op hierdie wyse ontvang word dan dink die persoon onmiddellik: "O, ek mag nie nou vergewe nie". Wanneer die persoon egter die negatiewe ervaring in sy geheue herroep, maar hierdie keer dit benader met sterk emosies van vergifnis, dan oorweldig die positiewe die negatiewe en dan vind daar 'n verbintenis plaas tussen die vergifnis-emosies en die geheue. Hierdie emosies wat nou op hierdie wyse met die geheue verbind is, sal dan veroorsaak dat die persoon nie weer onversoenbaarheid in dieselfde negatiewe sin ervaar nie - dit geld uiteraard indien die persoon nie weer dieselfde negatiewe ervaring beleef nie (Worthington, 2003:43).

Volgens Worthington (2003:44) is daar twee wyses waarop vergewe kan word. Die een manier is wanneer dit bloot gaan om 'n rasonale keuse wat die betrokke persoon uitoefen; in hierdie geval hou dit gewoonlik slegs verband met die persoon se optrede wat verander. Die tweede moontlikheid hou verband met emosionele vergifnis wat op 'n baie dieper dimensie lê. Emosies is veel meer as bloot net dit wat die persoon voel en dit sluit in gedagtes, geheue, assosiasies, hormone, neurochemikalieë asook terugvoer vanaf die spiere. Vergifnis kan dan ook beskryf word as die emosionele vervanging van onversoenbaarheid met emosies van vergifnis. Die veranderde emosies word met veranderde motiverings verbind, wat weer kan lei tot 'n keuse om te vergewe.

➤ **Worthington (2003:73-74) noem sy vergifnis model 'REACH'.**

Hy verduidelik soos volg waarop elk van die letters van die term 'REACH' dui:

Recall: Om die seer te herroep

Wanneer 'n persoon seerkry probeer hy die "self" beskerm en dit gebeur gewoonlik deur die seer te ontken. Die persoon moet hierdie seer so objektief as moontlik weer in herinnering roep ten einde gesond te word.

Empathy: Om empatie te hê

Om empatie te hê is om die saak van die ander persoon se kant af te benader. Om te vergewe is om te probeer beleef wat die oortreder beleef. Empatie skep 'n menslike beeld van die lyding wat ervaar word.

Altruïstic gift: Om te vergewe om die ander persoon se onthalwe

Die herbelewenis van die gevoel van vergifnis ten opsigte van eie skuld help die persoon om ook andere te kan vergewe

Commit publicly: Om jouself voor andere te verbind tot vergifnis

Wanneer die persoon sy bereidheid tot vergifnis teenoor iemand anders bekend maak, is dit moeilik om dit later weer te vergeet. Die persoon moet iemand anders vertel van die vergifnis wat hy gegee het.

Hold on to forgiveness: Om aan vergifnis vas te hou

Wanneer die persoon twyfel of hy regtig vergewe het, is daar baie maniere om hom te ondersteun in die handhawing van hierdie aspek.

Worthington (2003:149) gee ses riglyne vir die handhawing van vergifnis:

- ***Besef dat die pyn van 'n emosionele wond wat onthou word nie vergifnis is nie***
 - ***Moenie op negatiewe emosies broei nie***
 - ***Die persoon moet homself gereeld herinner dat hy vergewe het***
 - ***Soek bevestiging van 'n vriend of eggenoot***
 - ***Die persoon moet met behulp van die notas wat gemaak is homself steeds herinner***
 - ***Gaan weer deur al die stappe aan die hand van die REACH-model.***
- **Vrae om af te vra wanneer 'n persoon besluit om te vergewe**

Vir elke gebeurtenis waarin 'n persoon emosioneel verwond is, moet hy die volgende vrae vra (Worthington, 2003:76):

- Hoe ernstig was hierdie oortreding teenoor die persoon? Meer ernstige oortredings moet eerder vir later gebêre word tot die persoon inge oefen is om die kleiner oortredings te hanteer.
- Hoe rou is die wond? Moenie te vars gebeure probeer oplos nie. 'Die bloed moet nie nog loop' terwyl die persoon probeer vergewe nie. Is die persoon wat jy wil vergewe nog deel van jou lewe? 'n Persoon wat nog met jou in verhouding staan kan jou dalk doelbewus of onbewustelik weer seermaak en dit kan bydra tot 'n gevoel van onversoenbaarheid.

➤ **Om Empatie te bewerk**

Worthington (2003:108) het in sy werkgroep mense gevra om 'n brief waarin verskoning gevra word, asof dit van die oortreder sou kom aan hulself te rig. Hierdie brief moet egter nie net 'n kort verskoning van "ek is jammer" bevat nie, aangesien dit dan maar net 'n vorm van simpatie sou wees. Die persoon moet egter die brief skryf asof die oortreder regtig voor die persoon kom kniel en homself laer as die persoon stel. Hierdie poging veroorsaak dat die persoon empatie vir die oortreder ontwikkel. Daar is verskillende maniere waarop hy hierdie apologie kan verwoord of daaraan uitdrukking kan gee, soos byvoorbeeld deur 'n klankopname, deur vir die self 'n e-pos te stuur, deur 'n gedig te skryf, om 'n vriend daarvan te vertel, of 'n eie oop-stoel-terapeutiese-kamer te skep.

➤ **Voorbeelde van pogings tot vergifnis**

Die persoon oortuig homself dat hy vergewe het.

Worthington vertel dat sy verhouding met sy pa nie baie goed was nie. Nadat sy pa gesterf het, het hy nog vir lank met 'n wrok in sy hart teenoor hom geloop – veral met betrekking tot die swak verhouding wat daar tussen hulle was. Hy het uiteindelik deur 'n proses van vergifnis gegaan wat behels het dat hy 'n kassetopname gemaak het waarop hy sy woede teenoor sy pa uitgespreek het – dit was dan ook 'n poging om iets van hierdie woede te ontlaai. Nadat hy die

proses van vergifnis deurloop het, het hy egter verskeie kere weer na die kassetopname geluister. Telkens wanneer hy dit gedoen het, het hy die belewenis gehad dat dit as't ware die emosionele verwonding weer herhaal – dit was vir hom letterlik asof die hernude herinnering aan sy woede teenoor sy pa telkens sy vergifnis weer opgevreet en uitgekanselleer het. Hy het vervolgens vir weke aaneen voor sy pa se foto gaan sit en elke keer die woorde herhaal: "Ek het pa vergewe". Op hierdie wyse het hy homself uiteindelik oortuig en het vergifnis 'n vashouplek in sy hart gekry.

Die persoon moet homself dissiplineer om nie te kritiseer nie

Wanneer die persoon van die oortreder praat, moet dit positief wees en moet die ander persoon nie weer en weer gekritiseer word ten opsigte van dit wat klaar vergewe is nie.

Beskryf die positiewe

Die persoon moet op die oortreder se positiewe aspekte begin fokus eerder as op die negatiewe (Worthington, 2003:136).

➤ **'n Paar maniere om jou vergifnis te simboliseer**

- Die persoon kan sy hande was as simbool van vergifnis.
- Die persoon kan 'n klip vir elke emosionele seer van hom af weggooi.
- Die persoon kan sy emosies en seer op papier skryf en dit dan verbrand as simbool daarvan dat dit verby is.
- Die persoon kan kies om 'n kruis oor al die seer te teken as simbool van vergifnis.
- Wanneer die persoon nie self kan vergewe nie, kan hy met die handpalm na bo gerig, die vergifnis van God ontvang en dan simbolies aan die ander persoon gee (Worthington, 2003:137-138).

4.9.4.3 G.A. Lotter se proses tot vergifnis na 'n egskeiding

Lotter (1987:105) verwys na die emosionele heling van persone wat deur 'n egskeiding gegaan het. Volgens hom is daar sewe elemente nodig in die proses van emosionele heling (wat uiteraard dan ook wedersydse vergifnis impliseer): Interaksie, inspirasie, informasie, intensie, interpretasie, instruksie en implementering.

Interaksie

Die interaksie tussen die terapeut en die persoon in berading is baie belangrik vir die proses van berading van 'n emosioneel verwonde. 'n Terapeut of berader moet die volgende vaardighede hê om met 'n persoon wat emosioneel verwond is, sinvolle interaksie te kan hê:

- Empatie
- Aanvaarding van die persoon
- Opreghed
- Weergee van gevoelens
- Aanmoediging en aandag gee
- Doelgerigte stilte (luister)
- Opsomming en parafrasering
- Interpretasie
- Konfrontasie

Inspirasie

Met inspirasie word die hele dinamika van hoop gee geïmpliseer.

Informasie

Informasie met betrekking tot die emosioneel verwonde se totale situasie is baie belangrik ten einde die persoon te kan bystaan. Daarom beveel Lotter (1987:124) aan dat verskillende vraelyste gebruik word ten einde inligting van die persoon te kan bekom.

Intensie

Wanneer met 'n emosioneel verwonde persoon gewerk word, moet so 'n persoon die intensie hê om saam met die berader te werk. Die persoon moet bereid wees om homself te verbind om die huiswerk te doen en aan die ooreenkomste getrou te bly.

Interpretasie

Na die berader die informasie vergader het, kan hy begin om die persoon voor hom se omstandighede te interpreteer.

Instruksie

Hierdie aspek vleg as't ware deur die hele proses en is streng gesproke nie 'n aparte komponent nie. Tydens die beradingsproses word daar telkens opdragte gegee en raad verskaf.

Implementering

Hierdie is die laaste fase van die proses. Die persoon moet nou leer hoe om vergifnis te implementeer en dit van toepassing te maak op die res van sy lewe.

4.9.4.4 Stoop en Masteller se ses stappe tot vergifnis

Stoop en Masteller (2004:169) stel hul ses stappe in die proses van vergifnis so:

- Erken die seer
- Identifiseer die emosies wat daarmee saamgaan
- Gee uitdrukking aan die seer en woede
- Stel grense om te beskerm
- Kanselleer die skuld
- Oorweeg die moontlikheid om te versoen

4.9.5 Bestuur van emosionele ontgiftiging

Frost (2003:2) se navorsing met betrekking tot die aspek van emosionele vergiftiging is van besondere waarde en daar word vervolgens veral gefokus op sy bydrae in hierdie verband. Nadat hy self met kanker gediagnoseer is, het dit 'n dramatiese verandering van denke tot gevolg gehad en het dit vir hom dieper insigte na vore gebring.

Tydens hierdie fase van sy lewe het hy onder andere tot die gevolgtrekking gekom dat sterk negatiewe emosies soos woede, hartseer, frustrasie en so meer, gif is vir 'n persoon se liggaam. Dit beïnvloed die immuunsisteem van die liggaam tot so 'n mate dat die weerstand afgebreek word en die liggaam nie meer homself kan beskerm nie.

4.9.5.1 Luister

Emosionele verwonding of emosionele vergiftiging kan vermy word. 'n Manier om dit te bestuur is om met meegevoel na iemand anders se seer te luister; dus 'n oomblik te skep vir menslike kontak. Deur tyd te maak vir persoonlike kontak met die persoon wat seer het en na sy verhaal te luister, begin die proses van heling. Luister behels soms om die gesprek so te stuur dat die persoon wat seer het, gemobiliseer word tot herstel (Frost, 2003:64).

Persone ontdek nie noodwendig sin in die lewe nie maar hulle skep dit eerder. Dit beteken dat hulle iemand nodig het om mee te praat. Terwyl hulle kommunikeer begin hy om in dieselfde rigting te beweeg as die spreker en vind gaandeweg op hierdie wyse weer sin. Persone wat emosioneel verwond is het nodig om in veiligheid met ander persone te kan praat oor hulle ervaring sodat hulle op hierdie wyse sekere dinge kan agter laat en tegelykertyd van hul emosionele gifstowwe ontslae kan raak. As dit nie gebeur nie, bly die emosie van die gebeure agter, selfs as gemasker, en belemmer dit die moontlikheid om

gesond aan die lewe te kan deelneem en selfs produktief te kan wees (Frost, 2003:206).

Om oor seer ervarings te praat kan emosioneel verwonde persone ook help om 'n nuwe begin te maak; 'n meer hoopvolle toekoms te skep. Deur jou gedagtes en vrese hardop te sê en daarop te reflekteer, beweeg die spreker tot moontlike verklarings van wat gebeur het. Deur versigtig te luister na die woorde waarmee hy sy gevoelens beskryf, kan 'n terapeut 'n emosioneel verwonde persoon help om ander terme te vind ten einde by positiewe moontlikhede uit te kom eerder as om vas te steek by die verblindende scenario (Frost, 2003:208).

4.9.5.2 'n Ruimte vir herstel

In die werkplek is dit soms nodig dat daar 'n plek vir fisiese en emosionele herstel sal wees. Wanneer persone in 'n werksituasie getraumatiseer word is dit vir hulle nodig om êrens net tot verhaal te kom - en hiervoor is 'n spesifieke onontbeerlike ruimte nodig (Frost, 2003:68).

4.9.5.3 Herstel van emosionele seer

Vir die emosioneel verwonde persoon is dit noodsaaklik om sy selfvertroue te herwin ten einde heel te word. Hy moet ook in staat wees om die lewe te op sy eie kan hanteer en hy moet 'n plan van aksie hê om die seer in die toekoms te kan verwerk. Verder moet hy weer 'n sin van eie waarde ontdek en homself kan handhaaf in interpersoonlike verhoudings (Frost, 2003:204).

Persone wat deur seer verblind is het ook tyd nodig om weer te kan vertrou en te kan glo dat die ervaring nie weer sal plaasvind nie. Die persone moet kan glo dat hulle vermoë om weer te kan presteer sal terugkeer. Hulle moet weer kan insien dat hulle kan lag en sin in hulle lewe kan vind. Hulle moet weer innerlike sekuriteit kan ervaar en oortuig wees dat alle skuldgevoelens asook gevoelens

van verlies (aan byvoorbeeld 'n vriend of familielid) uiteindelik sal afplat (Frost, 2003:205).

Emosionele seer maak mense los van hoop en selfvertroue en dit neem tyd vir die herstelproses om afgehandel te word. Dit beteken nie dat tyd alleen genees nie, maar dit is net so 'n belangrike aspek as enige ander in die herstel van 'n emosioneel verwonde persoon (Frost, 2003:206). Dit wat hy aanvanklik as sin in sy herstel beleef, is nie altyd die finale antwoord nie, alhoewel die spoor na herstel meermale begin by die ondersteuning van iemand wat gesag het (Frost, 2003:208)

4.9.5.4 Die vertel van die verhaal

Die persoon wat sy verhaal in veiligheid kan oorvertel word hierdeur gehelp om al die feite in die oë te kyk. Dit gee erkenning aan die seer en dit help om sin te maak uit die ervaring, wat weer bydra tot die herstel van algemene sin en waarde. Alhoewel dit skynbaar help om net na so 'n persoon te luister, is daar 'n stadium in die proses waar die aard van die verhaal en die emosionaliteit daarvan weer geleentheid bied om moontlik iets in die gesprek in te bring vanuit eie soortgelyke ervarings. Hierdie deel in die verhaal dra by tot ontlonging van die emosionele seer. Persone wat in die seer van 'n ervaring vasgevang is, word deur ander persone herinner dat hulle nie alleen in die hartseer is nie en dat ander ook dieselfde emosies beleef (Frost, 2003:207).

4.9.5.5 Om te skryf

Persone wat in ontkenning leef met betrekking tot 'n verlies wat hulle in die verlede beleef het, kan gehelp word deur aan hulle blootstelling te gee met betrekking tot die werklikheid van hul verlies. 'n Hulpmiddel in die aanvaarding van die finaliteit van wat gebeur het, is byvoorbeeld die skryf van 'n brief waarin die persoon afstand doen van die persoon of die objek van die verlies. Persone

wat 'n verlies beleef van 'n geliefde, vind dat die skryf van 'n brief aan die afgestorwene 'n baie intense maar tog ook 'n betekenisvolle en terapeutiese ervaring is (Leick *et al*, 1991:61). Wanneer 'n persoon deur rou gaan, moet daar 'n punt kom waar hy finaal tot siens sê. Die persoon kan byvoorbeeld 'n brief aan die oorledene skryf om daarmee finaal te groet. Die ritueel van hardop lees van die brief aan die oorledene kan ook dien as 'n teken dat afskeid geneem word. Hierdie fase is belangrik, want dit kondig ook 'n nuwe lewensfase vir hierdie persoon aan waarbinne hy al sy energie aan 'n nuwe toekoms kan bestee (Leick *et al*, 1991:59-62).

Wanneer 'n persoon deur ontkenning werk, kan hy op kaartjies sekere Bybelversies neerskryf wat die boodskap van gerusstelling inhoud. Hy kan dan later, wanneer hy weer oorval word deur sy emosies, die kaartjies neem en die inhoud lees ter bevestiging van die waarheid wat hy nou glo (Meier *et al*, 1999:144).

In sekere gevalle kan dit help as die persoon wat emosioneel verwond is, oor 'n tydperk 'n dagboek hou van die bepaalde traumatiese ervaring wat beleef is. Hierdie wyse van skryf oor 'n bepaalde ervaring het bewys dat dit opsigself terapeuties is (Frost, 2003:207). Pennebaker (2004) het 'n boek geskryf waarin die elemente vir 'n behoorlike dagboek in hierdie verband gegee word. Hierdie boek is gerig op persone wat nie die geleentheid gekry het om by 'n professionele persoon te kon aanklop met hul seer nie. Deur jou seer op papier vas te lê is dus volgens Pennebaker baie terapeutiese.

Wanneer Enright (2002:82) persone motiveer om te vergewe, beveel hy aan dat so 'n persoon dit moet oorweeg om 'n dagboek te hou van sy proses van vergifnis. 'n Dagboek is die vertel van jou verhaal – wie jy is, wie die mense is wat jou vergesel, die konteks waarin die verhaal ontvou, komplikasies en konflikte, en die besluite wat gemaak word.

Wanneer die persoon besluit om 'n dagboek aan te skaf is daar volgens Enright (2002:83-90) tien beginsels wat gevolg moet word:

Eerste beginsel: Kies 'n dagboek wat pas by jou smaak en leefstyl. Dit kan byvoorbeeld 'n boek wees wat sonder lyntjies is.

Tweede beginsel: Die persoon moet homself voorberei voor hy begin skryf. Daar is sekere vrae waarvoor eers deeglik nagedink moet word, soos byvoorbeeld: Wie het die seer veroorsaak? Hoe diep het dit my geraak? Wat is die besonderhede van die insident? Wie se skuld is dit? Was die oortreder regtig onregverdig?

Derde beginsel: Sit 'n spesifieke tyd opsy om te skryf. Dit moet nie deur die harwar van die lewe gesteur word nie.

Vierde beginsel: Kry 'n gepaste plek om te kan skryf. Die persoon moet rustig en ongestoord besig kan wees met die skryfwerk en daarom is die plek baie belangrik.

Vyfde beginsel: Die persoon moet die kern van bekommernis neerskryf en nie noodwendig al die detail nie.

Sesde beginsel: Die persoon moet vir homself 'n gemaklike pas bepaal waarop die skryfwerk gedoen word en daar moet geen dwang wees nie. Die woorde moet so natuurlik moontlik vloei.

Sewende beginsel: Die persoon moet in gedagte hou dat om te skryf is om helderheid te kry; dit is nie 'n mistiese handeling nie (daar moet dus prakties en konkreet gedink word).

Agtste beginsel: Die persoon moet privaatheid in ag neem. 'n Dagboek op rekenaar is makliker om van mense af weg te hou as 'n boek. As 'n boek gebruik word moet daar liewer 'Privaat' voorop geskryf word.

Negende beginsel: Die persoon moet die boek bêre om op later stadiums daarna te kan terugverwys. Dit is vir nou en later, want dit mag nie tot niet gaan of verlore raak nie.

Tiende beginsel: Die persoon moet seker maak van sy eie emosionele stand tydens die skryf van die dagboek. Die skryf van so 'n dagboek kan emosioneel baie pynlik wees wanneer daar deur strydvrae rakende vergifnis gewerk word.

4.9.5.6 Aanmoediging

Die verwagting dat iemand die persoon sal bystaan in sy emosionele verwondheid, speel 'n groot rol in die uitkoms van die saak. Die sogenaamde *pygmalion* effek, of 'self vervullende profesie', wat impliseer dat persone reageer in die rigting van die verwagting van die voorganger, is meermale al bewys. Om hoë verwagtinge van 'n persoon te hê en dit dan ook te kommunikeer tydens die terapie, dra dikwels by tot die uitkoms van die sukses van die persoon se herstel. Wanneer daar aan die ander kant lae of geen verwagtinge van die beradene is nie, kan dit bydra tot die moontlike mislukking van die proses. Terapeute kan dus van hierdie beginsel gebruik maak deur aan die beradene die boodskap te kommunikeer dat hy vertroue in hom het om verder as sy probleem te kan sien (Frost, 2003:209).

4.9.5.7 Rituele en simbole van herinnering

Persone moet erkenning gee aan die seer wat hulle beleef en die verlies wat hulle ervaar het, en dit danberus. Hierdie aspek het besondere waarde waar dit binne die konteks van 'n publieke forum en deur middel van rituele geskied. Frost (2003:210) berig oor 'n organisasie wat nuwe strukture en doelstellings aanvaar het. Om die ou strukture en doelstellings af te sluit, is al die werknemers na 'n plegtige geleentheid genooi. Na die plegtigheid het elkeen uit die vertrek gestap en hulle besigheidskkaartjies in 'n doodskis gegooi, waarna nuwes aan hulle uitgedeel is. Agterna het baie van die werknemers getuig dat hulle die ervaring beleef het dat die oue verby is en dat hulle gereed was om die nuwe te omhels. Sulke rituele gee aan persone die geleentheid om ook van die hartseer van die verlede ontslae te raak.

4.9.5.8 Om vertroue te skep

Vertroue is een van die eerste sekerhede wat verdwyn wanneer 'n persoon emosioneel verwond raak. Wanneer iemand in emosionele seer vasgevang word, word dit vir hom moeiliker om te aanvaar dat ander se intensies suiwer is. Vertroue gaan ook oor die emosioneel verwonde persoon se vertroue in sy eie effektiwiteit betreffende intensies en aksies teenoor die self en ook teenoor ander (Frost, 2003:211).

4.9.5.9 Gemeenskap se rol in herstel

Hoe persone teenoor 'n getraumatiseerde kind reageer, het 'n bepalende invloed op die mate waarin daardie kind vry is om deur die herstelproses te gaan. Wanneer die familie die trauma ontken en/of die kind blameer, verminder daardie kind se kans op herstel. Die natuurlike reaksie van die kind is om van homself los te kom en om geheue te onderdruk ten einde van dag tot dag in 'n disfunksionele sisteem te oorleef. Kinders wat in die verlede verhoed is om te herstel, hoef egter nie binne so 'n situasie vasgevang te bly totdat die familie herstel het en hom kan ondersteun nie. Die sleutel tot herstel is 'n helende gemeenskap wat kan toelaat dat die waarheid vertel word en toelaat dat gevoelens uitgeleef kan word.

Verder is dit ook so dat die wyse waarop trauma hanteer word in talle gevalle 'n bepalende invloed het op die betrokke persoon se toekomstige geestelike lewe en begrip aangaande God. Wanneer die persoon dus verstandelike beheer oor sy emosies verkry, help dit gewoonlik om ook weer by sin en betekenis te vind en bevorder dit tegelykertyd ook hierdie persoon se Godservaring (Poyser, 2004:127).

Sodra die getraumatiseerde persoon aanvaar dat hy veilig is en met die terapeut kan saamwerk, kan die terapeut begin om die persoon te leer om sy emosionele omstandighede te beheer. Sekere tegnieke word dan aangeleer om byvoorbeeld angs onder beheer te bring deur op iets anders te konsentreer. Hierdie aanleer van tegnieke sal dan die persoon deur gevaarsituasies kan help. Dit is belangrik dat onderrig aan so 'n persoon sowel as aan sy familie of vriende gegee sal word aangesien hulle oor die algemeen 'n groot rol vervul in die begeleiding van die betrokke persoon onderweg na herstel (Montalvo, 2003:8).

Volgens Frost (2003:144) het navorsing aangetoon dat kankerpatiënte wat in 'n steungroep opgeneem word, baie beter vaar as dié wat nie daarin opgeneem word nie. Groepe wat deel in dieselfde nood en trauma kan mekaar dus ondersteun en dra mekaar deur die trauma en seer. As deel van die terapeutiese proses na emosionele trauma word gewoonlik gefokus op aspekte soos die volgende: die mobilisasie van groeps- en familie invloede; die gebruik van multisensoriese herstel rituele; die hantering en verwerking van unieke emosionele beserings; die aanwending van hulpmiddele en tegnieke ten einde die immuunstelsel te stimuleer (Montalvo, 2003:4). Wanneer emosionele pyn bevredigend verwerk is, loop dit gewoonlik uit op 'n gewilligheid om weer die oorspronklike situasie aan te durf en in die oë te kyk. Daar kan selfs gevoelens van satisfaksie en trots wees wanneer 'n persoon die selfinsig verkry dat die seer 'n noodnigheid was om op die lange duur tog sukses te kon behaal. Die gesegde "no pain no gain" kan slegs 'n werklikheid word waar persone aangemoedig word en ondersteun word (Frost, 2003:21).

Dramatisering van rituele is 'n goeie gereedskapstuk om die geblokkeerde reaksies van die emosioneel verwonde vry te stel. Montalvo (2003:6) vertel van 'n groep oud-soldate wat gereeld bymekaar gekom het vir 'n ritueel as deel van verwerking van hul emosionele verwonding gedurende die oorlog. Hulle het 'n deelgeneem aan 'n ritueel waarin hulle om die beurt kiste gedra het terwyl hulle aflosse hul beurt in hokke moes afwag. Deur hierdie rituele te dramatiseer het

hulle weer die belewenis van die tronk gehad en kon hulle uiteindelik met beheertheid hul diepste emosionele seer aanraak en hanteer. Hierdie beheer en hantering van hul seer was dan ook een van hul grootste behoeftes gedurende die oorlog, alhoewel dit uiteraard op daardie stadium nie hanteer kon word nie.

Volgens Montalvo (2003:7) moet persone wat deur 'n traumatiese ondervinding is in hul verlede gaan delf en fases probeer identifiseer waar hulle besondere ondersteuning deur andere ervaar het. Hierdie ondersteuningsgeleenthede moet gelys word, sodat die emosioneel verwonde persoon ook weer hieruit kan put ten einde uit die huidige gevoelens van depressie en hulpeloosheid te kan ontvlug. Deur so 'n proses slaag hulle daarin om hul sosiale verbintenisse te herstel asook hul immuunstelsel te versterk. Sulke ontvlugtingsmoontlikhede kan bydra tot die onderdrukking van oorweldigende gevoelens van hulpeloosheid en kan depressie teenwerk (Montalvo, 2003:7).

4.9.5.10 Herklassifisering

Die term 'herklassifisering' dui op basiese veranderings in die kognitiewe sowel as die affektiewe kategorieë wat die getraumatiseerde persoon kan gebruik ten einde die realiteit te kan verstaan en ook daarmee te kan saamleef (Montalvo, 2003:12).

Herstel vir persone met emosionele verwonding behels dat die persoon as't ware 'ratte sal verander'. Dit impliseer dat die persoon se fokus moet verskuif van die negatiewe na die positiewe – die negatiewe moet gevolglik herken kan word, en daarna moet die fokus verskuif word na iets of iemand wat die negatiewe kan vervang. Die beradene moet dus geleer word hoe om sy fokus te kan verskuif ten einde die terapeutiese proses aan te help (Montalvo, 2003:14).

4.10 Samevatting van Metateoretiese perspektiewe

Uit die bespreking blyk dit duidelik dat die mens 'n totaliteitswese met 'n noue wisselwerking tussen liggaam, gees en siel is. Die belangrike rol van emosies het ook besonder sterk na vore gekom – veral met betrekking tot die terapeutiese proses na emosionele verwonding.

4.10.1 'n Gesonde liggaam huisves 'n gesonde gees

Dit word oor en oor in tydskrifte beklemtoon en navorsers wys baie duidelik daarop, dat 'n persoon sy "mensheid" moet versorg. 'n Persoon moet die wysheid ontdek dat hy hierdie mensheid wat hy is, moet oppas en versorg, ten einde dit gesond te hou. Oefening en afsondering, stiltetye en alleenwees, is gevolglik van kardinale belang in hierdie proses.

Emosionele gesondheid speel 'n baie belangrike rol in die hantering van 'n persoon se dag tot dag krisis. Wanneer hy gesond wil bly moet daar reeds voorsorg getref word vir hantering van die negatiewe/probleme wat in die toekoms mag opduik. Daar moet gevolglik meer en meer op hul emosionele vaardighede gefokus word asook op die ondersteuningsbronne wat beskikbaar is. Terwyl krisis deel van die alledaagse bestaan uitmaak, moet die vaardigheid om dit te hanteer bemeester word. Niemand is van trauma gevrywaar nie, dit tref ieder en elk op tye wat dit juis die minste verwag word.

4.10.2 Emosies kan 'gekontameneer' word

Wanneer 'n persoon 'n negatiewe emosie ervaar moet dit op 'n gesonde wyse hanteer word sodat dit uiteindelik as't ware uit die persoon kan 'vloei'. Mense is dikwels geneig om hierdie normale uitvloei van emosie te blokkeer. Andersins kan dit omstanders wees wat verantwoordelik is vir die blokkasie. As dit gebeur is die gevolg gewoonlik dat die betrokke persoon die saak as afgehandel beskou, alhoewel die emosies inderwaarheid geblokkeer is. Die brein is egter 'n hoogs

ingewikkelde element van die persoon se bestaan en stoor op verskeie maniere hierdie emosionele inligting. Die inligting soek vervolgens voortdurend 'n plek of persoon of gebeure wat as die sneller kan dien om na die oppervlakte te borrel. Op hierdie wyse ervaar die persoon dan woede of haat of vrees wat glad nie in pas is met die omstandighede waarin dit tot uiting kom nie. Wanneer dit gebeur, kan dit getipeer word as emosies wat 'siek geword' het – of dan emosionele verwonding.

Betreffende die vraag wat 'n emosie presies is, blyk dit dat emosie op 'n bepaalde wyse gevorm word. Terwyl die betrokke persoon besig is om fisies te groei en gaandeweg ouer te word, word daar ook sekere waardes aan gebeure rakende sy bestaan geheg. Hierdie waardes laat die persoon dan ook sekere ervarings en emosies beleef, terwyl emosies tegelykertyd ook weer veroorsaak dat sekere kognitiewe vasleggings met betrekking tot omstandighede plaasvind. Die persoon het egter nie altyd self beheer oor die emosies wat in hom ontstaan nie. Waaraan gemeenskappe byvoorbeeld baie aandag moet gee, is die feit dat hulle 'n bydrae te lewer het in die waardebeoordeling van gebeure wat 'n invloed het op die emosies van individue binne die gemeenskap.

4.10.3 Persone as individue

Emosies is oor die algemeen 'n baie individuele belewenis. Iemand kan selfs die vermoë besit om tydens 'n bepaalde emosionele ervaring weer te kan funksioneer soos in die verlede, terwyl dit vir 'n ander totaal traumaties mag wees. As gevolg van 'n persoonlike sensitiwiteitsfaktor wat elke individu vanuit sy kinderjare opbou, groei bepaalde gebeure vir 'n bepaalde persoon tot 'n traumatiese ervaring. Daarom is dit vir die berader belangrik om die persoon te benader binne die uniekheid van sy bepaalde trauma en meer nog binne die uniekheid van sy emosionele verwonding.

Vir die begeleidingsproses is dit belangrik dat daar by beide die berader as die beradene 'n gevoel van veiligheid in die situasie sal wees. Die berader moet ook soveel as moontlik inligting van die emosioneel verwonde, bekom. Dit is dus belangrik dat die persoon die volle verhaal sal vertel insluitend al die detail wat aanleiding gegee het tot die emosionele verwonding.

4.10.4 Geheue

Dit is juis die brein se vermoë om emosie te kan stoor wat die navorsing noodsaak. Die wyse waarop die brein die geheue stoor, impliseer dat ook alle emosies gekoppel aan die oorspronklike situasie gestoor word. Die gevolg is dat wanneer die betrokke fragment deur een of ander sneller in die geheue herroep word, dit outomaties ook die tersaaklike emosies herroep. Wat betref die wyse waarop hierdie hele proses plaasvind, het die betrokke persoon geen keuse of invloed nie, aangesien dit 'n ingewikkelde aktiwiteit van chemiese en elektriese strome in die liggaam en brein is. As deel van die terapeutiese proses speel kognitiewe herstrukturering gewoonlik 'n groot rol. Dit impliseer dat die persoon wat emosioneel verwond is begelei moet word om nuwe situasies nuut te kan interpreteer.

4.10.5 Behoefte aan leiding

Wanneer trauma in 'n persoon se lewe plaasvind, is die eerste behoefte wat so 'n persoon ervaar, die behoefte aan ondersteuning en hulp. Die vaardighede en benadering van die helper speel 'n groot rol met betrekking tot die uitvloei van die effek wat die trauma op die getraumatiseerde persoon het. 'n Terapeut wat interaksie met die persoon in sy emosionele verwonding kan bewerkstellig, gaan waarskynlik die meeste vir so 'n persoon beteken. Slaggate moet vermy word in die sin dat alle gedagtes en gebeure wat die trauma weer kan sneller van so 'n persoon weggehou moet word. Daarom moet die terapeut die onderskeidingsvermoë besit om so 'n persoon sinvol te kan begelei aangesien

die berader se teenwoordigheid en wyse van optrede grootliks bydra tot die uiteindelijke herstel van die beradene. Dit is gevolglik belangrik dat die berader die vaardigheid moet besit om hoop te kan hoop gee, om te kan bemoedig en te inspireer ten einde die persoon met emosionele verwondheid te kan begelei tot uiteindelijke heling en genesing.

Ondersteuningsbronne speel 'n groot rol met betrekking tot emosionele verwonding. Die nodige ondersteuningsnetwerk kan van deurslaggewende belang wees in die uiteindelijke herstel van die getraumatiseerde persoon.

4.10.6 Vergifnis

Onvergewensgesindheid en bitterheid word beskou as een van die groot oorsake van emosionele verwondheid. Uit die bespreking blyk dit dat psigologies afwykende gedrag soms opklaar nadat vergifnis ervaar is. Persone wat haat en woede met hulle saamdra, moet tot die ontdekking kom dat hulle self vergiftig word as gevolg van hul onvermoë om te kan vergewe - en dat daar vryheid is vir die een wat vergewe. Alhoewel daar baie wins in is vir die persoon wat vergewe, gebeur egte vergifnis eers daar waar die persoon die oortreder vergewe ter wille van die oortreder. Dit is daarom belangrik dat die persoon wat vergewe moet besef dat hy aan die oortreder 'n geskenk van vergifnis gaan gee ten einde self uiteindelik die vryheid van vergifnis te kan smaak.

4.10.7 Bestuur van emosionele verwonding

Daar is geen kortpaaie tot emosionele herstel nie. Hierdie is 'n proses wat deeglik bestuur moet word en aspekte soos die volgende moet deeglik in ag geneem word.

- 'n Geleentheid moet geskep word waarin 'n persoon sy verhaal kan vertel aan iemand wat simpatiek luister.

- 'n Ruimte moet geskep word waarin 'n persoon weer kan herstel.
- Daar moet genoeg tyd gelaat word vir die herstelproses.
- Die persoon moet begelei word ten einde sy storie te kan vertel en ook aangemoedig word om dagboek te hou van al die ervarings wat beleef is.
- So 'n persoon het iemand nodig wat hom kan bemoedig.
- Rituele en simbole kan op 'n effektiewe wyse aangewend word as deel van die terapeutiese proses.
- Vertrouensbande moet geskep word.
- Die gemeenskap moet betrek word by die helingsproses.
- Die getraumatiseerde persoon moet ook gehelp word om kognitiewe aanpassings te maak ten opsigte van sy ervaringswêreld.

4.10.8 Huiswerk

Wanneer 'n emosioneel verwonde persoon op verskeie maniere gekonfronteer word met die omstandighede en detail gekoppel aan die trauma van die verlede kan dit alles op verskillende wyses bydra tot die uiteindelijke helingsproses. Daarom is dit belangrik dat die berader die beradene byvoorbeeld sal aanmoedig om al die herinneringe en detail gekoppel aan die pyn en seer op skrif te plaas. Die reëls rondom die skryf van so 'n stuk moet dan ook deeglik gekommunikeer word sodat so 'n skryfoefening optimaal benut kan word.

HOOFSTUK 5
EMPIRIESE NAVORSING OOR DIE ERVARING VAN PERSONE WAT
EMOSIONELE VERWONDING BELEEF HET.

5.1. Inleiding

In hierdie hoofstuk word die empiriese proses wat vir hierdie navorsing gebruik is, verduidelik en die empiriese data word geïnterpreteer met die oog op persone wat emosionele verwonding ervaar het.

5.2. Doel van empiriese ondersoek

Die doel van die empiriese ondersoek is om op 'n wetenskaplike wyse ondersoek in te stel na die beleweniswêreld van persone wat emosioneel verwond is ten einde te kan bepaal watter pastorale riglyne daar gestel kan word vir die begeleiding van so 'n persoon. Wanneer 'n navorsingsontwerp gebruik word, moet die beginsel van minimalisme of spaarsamigheid gebruik word wat beteken dat die eenvoudigste pad na die oogmerk, die beste pad is. Die drie algemene kategorieë van die navorsingsontwerpe is:

- a) Die verkennende ontwerp (wat soms die nie-eksperimentele ontwerp genoem word en net 'n studieveld en teorieë verken).
- b) Die beskrywende ontwerp (wat soms die kwasi-eksperimentele ontwerp genoem word omdat daar van die kernelemente ontbreek om dit 'n "ware" eksperiment te maak).
- c) Die verklarende ontwerp (wat ook soms as die eksperimentele ontwerp bekend staan en wat eksperimentele- en kontrolegroepe gebruik) (Grinnell, 1988:225-235).

Die navorser moet 'n keuse maak oor watter benadering tot die navorsing hy gaan gebruik. Gaan dit basies of toegepas wees. Daarna kan hy besluit watter

perspektief hy gaan gebruik, naamlik kwalitatief of kwantitatief. Daarna kan die navorsingsontwerp geselekteer word - hetsy verkennend, beskrywend, verklarend of 'n kombinasie. Nou kan daar op 'n prosedure besluit word. Hier kan 'n verskeidenheid gebruik word, byvoorbeeld die opname prosedure, intervensienavorsing, sekondêre navorsing of gevallestudie (Strydom, 1999:72). In hierdie studie word 'n keuse gemaak ten gunste van gevallestudie om uiteindelik in staat te wees om 'n aantal belangrike teoretiese uitgangspunte (soos geformuleer by basis-teorie en meta-teorie) te bewys, te amendeer of te verfyn (Strydom, 1999:160).

Die doel van kwalitatiewe navorsing is gewoonlik om by 'n oorspronklike of egte of betroubare begrip van persone se ervarings uit te kom. Die beste manier om daarby uit te kom is deur gebruik te maak van oop vrae, soos byvoorbeeld "Vertel my jou storie" (Silverman, 2001:13). Met oop vrae kan persone in hulle eie woorde hul antwoorde en narratiewe beskrywing formuleer (Strydom, 1999:7754). Kwalitatiewe navorsing help om die leefwêreld van 'n medewerker te verstaan en daarom is die werklike doel van kwalitatiewe navorsing nie om opinies of persone te tel nie, maar om 'n verskeidenheid opinies en verskillende weergawes van die saak te ondersoek (Gaskell, 2000:39-41).

5.3. Kwalitatiewe en kwantitatiewe empiriese ondersoek

Met kwantitatiewe navorsing kan sosiale en psigologiese verskynsels getel en gekorreleer word, en met kwalitatiewe navorsing kan die eiesoortige karakter van die verskynsels bestudeer word. Beide wil dus sosiale realiteite bestudeer en beskryf. Die verskil lê egter in die werkswyse (Grinnell, 1988:188). Die kwantitatiewe benadering vereis egter van die navorser om op 'n afstand te bly en onafhanklik te staan van dit wat bestudeer word ten einde objektiwiteit te verhoog (Strydom, 1999:74). Die kwalitatiewe benadering integreer hipoteses en veralgemenings as deel van die ondersoek (Strydom, 1999:74). Die vraag is natuurlik of daar 'n keuse gemaak moet word tussen die kwalitatiewe en die

kwantitatiewe modelle. Die kombinasie van die kwalitatiewe en die kwantitatiewe modelle in empiriese navorsing is egter steeds baie problematies. Om die twee paradigmas in een studie te gebruik sal ook nie net duur wees nie, maar ook tydrowend en sal die ondersoek onnodig lank maak (De Vos *et al*, 1998:358).

Die kwalitatiewe navorsing verskil van kwantitatiewe navorsing in die sin dat die navorser in die kwalitatiewe studie die ontwerp daarvan bepaal. Kwalitatiewe navorsing benodig deeglike beskrywing van persone en plekke waar kwantitatiewe navorsing net op verteenwoordiging werk. 'n Kwalitatiewe studie het menige slaggate waarvan die navorser nie voor die tyd bewus kan wees nie. Daarom is die tipe navorsing nie die maklike uitweg nie, en vereis die spandering van tyd by 'n bepaalde groep persone waarin die intensiteit van betrokkenheid baie hoog is (Schurink, 1998:252). Alvorens die navorser toestemming kan kry om op 'n bepaalde veld met persone te kan verkeer, moet so 'n navorser deeglik daarvan bewus wees dat hy op 'heilige' grond beweeg. Die navorser moet aanvaar dat daar baie struikelblokke vir die wisselwerking tussen die navorser en die betrokke persone mag wees. Daarom moet die navorser die doel van die navorsing aan die persoon of persone oordra sodat hulle ook die nut daarvan kan insien en sal wil saamwerk (De Vos *et al*, 1998:257).

Onderhoudvoering en observering is twee belangrike aspekte met betrekking tot die kwalitatiewe benadering. Om te observeer, is die vermoë om waar te neem en daarom speel dit so 'n groot rol in kwalitatiewe navorsing (Janesick, 1998:xi). Die navorser sal verskillende tegnieke en metodes moet bemeester ten einde te leer hoe om te luister, waar te neem en om 'n onderhoud te voer. Kwalitatiewe navorsing het baie raakpunte met dans te doen, want net soos die liggaam die instrument vir die dans is, is die navorser die instrument in kwalitatiewe navorsing (Janesick, 1998:5). Kwalitatiewe metodes is meer beskrywend van aard en ook holisties, terwyl aspekte van die saak hanteer word in die lig van die saak as 'n geheel (Ragin, 1994:120). Kwalitatiewe studies poog ook om die

sosiale realiteite te bestudeer en te beskryf vanuit die subjektiewe oogmerk van die deelnemers in die ondersoek (Grinnell, 1988:188).

Kwalitatiewe navorsing is 'n direkte aanslag teen die "waardevrye-objektiewe-wetenskapsmodel" vir navorsing (Denzin & Lincoln, 2003:12). Kwalitatiewe navorsing het ontwikkel vanuit eenvoudige navorsingstegnieke wat daarop toegespits was om vas te stel hoe die gewone persoon dinge ervaar en verstaan. Die sterk punt van kwalitatiewe navorsing is die vermoë om te analiseer wat werklik in 'n natuurlike situasie gebeur. Kwalitatiewe navorsing open nuwe velde van navorsing, bring nuwe perspektiewe na die tafel, is voorlopig van aard en werk nie met absolute kennis en sekerhede nie. Hierdie aard van navorsing sluit aan by die postmoderne denke en kennis van die werklikheid waar die opinie van elke individu van waarde is. Kwalitatiewe navorsing beklemtoon die feit dat wat persone dink net so belangrik is as wat hulle doen, dat gedrag nooit ten volle verstaan kan word sonder 'n begrip vir die oortuigings daaragter en die situasie waarin dit plaasvind nie (Joubert, 1992:171). Kwalitatiewe navorsing werk dus veral met die werklikheid van 'n medewerker. Die klem van kwalitatiewe navorsing berus ook op die outentieke aard daarvan en daarom is dit nie 'n probleem indien daar wel sprake mag wees van vooroordele nie (Silverman, 2001:221) Kwalitatiewe navorsing dui verder ook op die beskrywing, interpretering en herkonstruering van die situasie wat ondersoek word (Strydom, 1999:75).

5.4. Metodologie van die kwalitatiewe empiriese benadering

Daar is sekere areas van die sosiale lewe wat moeilik met vraelyste getoets word, byvoorbeeld persone se ingesteldheid en ervaring van sekere situasies, tog bied dit 'n geleentheid om by 'n dieper insig en kennis uit te kom. In hierdie verband het Gaskell (2000:38) gesê: "*...the social world is actively constructed by people in their everyday life, but not under conditions of their own making.*"

Kwalitatief impliseer dit 'n klem op die kwaliteite, prosesse en

betekenismoontlikhede wat nie eksperimenteel ondersoek of gemeet word in terme van kwantiteit, hoeveelheid, intensiteit of frekwensie nie. Die kwalitatiewe navorsing beklemtoon eerder die sosiaal-gekonstrueerde aard van die werklikheid, die intieme verhouding tussen die navorser en medewerker en navorsing en die situasie-bepaaldheid van die navorsing (Denzin & Lincoln, 2003:13).

5.4.1 Gevallestudie

Soos reeds aangedui is gevallestudie een van die vorme van kwalitatiewe navorsing en word dit dan ook in hierdie studie so toegepas. Gevallestudie kan omskryf word as 'n ondersoek na 'n geselekteerde objek/objekte as 'n geheel. Die geval kan 'n individu, 'n gesin, 'n groep of 'n gemeenskap wees - dit wil sê enige aspek van die werklikheid waarteenoor daar as 'n eenheid gereageer kan word (Strydom, 1999:84). Gevallestudie kan as 'n werkswyse beskou word waarin van 'n verskeidenheid data-insamelingsmetodes gebruik gemaak word. Dit is gevolglik 'n intensiewe, in-diepte ondersoek van 'n enkel geval, waarin 'n veelheid veranderlikes in 'n totaliteitsbenadering bestudeer word (Strydom, 1999:160).

5.4.2 Onderhoudvoering

Die empiriese ondersoek in hierdie studie is verder gedoen aan die hand van 'n kwalitatiewe ondersoek waar onderhoude gevoer is met persone wat emosionele verwonding en herstel daarvan beleef het. Daar is deur middel van vraelys van 'n ongestruktureerde aangesig-tot-aangesig metode van onderhoudvoering gebruik gemaak (Scheurich, 1997:61-79; Schurink, 1998:297-312; Neuman, 2000:344, 371-374). In 'n onderhoud poog die navorser om in die ontmoeting groter begrip vir die persoon met emosionele verwonding te ontwikkel (Silverman, 2001:92). In hierdie opsig is dit belangrik dat daar grense gestel word aan so 'n kwalitatiewe benadering tot navorsing. Die navorser moet 'n

bepaalde veld kies waarin hy 'n antwoord wil kry op 'n bepaalde situasie. Die navorsingsvrae help om die veld van die navorsing af te grens tot 'n werkbare studie (De Vos *et al*, 1998:268).

Schurink (1998:297) wys op die metodologie van ongestruktureerde van-aangesig-tot-aangesig onderhoudvoering. Die onderhoudvoering word beskryf as die pyplyn wat inligting van die persoon na die navorser kanaliseer. Op hierdie manier help die onderhoudvoering die navorser om die geslote wêreld van die individu, families, organisasies, instansies en gemeenskappe te verstaan. Hierdie onderhoudvoering berus gevolglik op die vermoë van die navorser om die vloei van betroubare inligting te optimaliseer.

Kwalitatiewe navorsing bied die geleentheid om by inligting uit te kom wat die egtheid of oorspronklike aard van persone se ervarings weergee met behulp van ongestruktureerde, oop onderhoude. Dit is gewoonlik gebaseer op vooraf observasie en navorsing oor 'n saak - sonder om die medewerker te manipuleer, kan die mikpunt behaal word (Silverman, 2001:87). In hierdie proses is daar teoretiese sensitiwiteit nodig, wat baie te make het met die persoonlikheid van die navorser. Dit het ook te make met insig, die vermoë om waarde te gee aan data, die vermoë om te verstaan en die vermoë om die belangrike sake te kan onderskei van die minder- of onbelangrike (De Vos *et al*, 1998:268).

Die navorser moet onder andere oor die volgende vaardighede beskik ten einde so 'n onderhoud nuttig te gebruik:

- Die vermoë om te observeer en aandag te gee.
- Kommunikasievermoëns.
- Die vermoë om konflik te hanteer.
- "Probing" - kwaliteite
- Die vermoë om te analiseer en te interpreteer (De Vos *et al*, 1998:308).

Die gevaar bestaan dat die vrae oor kwaliteit en betroubaarheid van kwalitatiewe navorsing, tipes moderne vrae en kriteria is en binne 'n postmoderne wêreld

onvanpas is. Die proses van kwalitatiewe navorsing, eerder as die getrouheid aan moderne vereistes, verleen gevolglik geloofwaardigheid daaraan (Seale, 2000:18). Inligting wat met 'n onderhoud bekom word, hoef nie noodwendig as waar of vals hanteer te word nie, maar eerder as weergawes van perspektiewe oor 'n saak, of verskillende sentimente oor enige onderwerp onder bespreking. Dit gee blootstelling aan 'n *repertoire* van beskikbare narratiewe oor 'n aangeleentheid, wat kontekstueel bepaal word (Silverman, 2001:112).

'n Groter getal onderhoude beteken nie noodwendig dieper of meer kennis en insig nie. Ervarings mag uniek wees, maar net 'n sekere hoeveelheid ervaringsmoontlikhede bestaan en is gewoonlik die uitkoms van die sosiale proses. Onderhoude is gewoonlik langer en beslaan 'n groter hoeveelheid inligting, wat tot gevolg het dat belangrike data soms verlore gaan as gevolg van die hoeveelheid stof wat geïnterpreteer moet word (Gaskell, 2000:43).

5.5. Die rol van die navorser in kwalitatiewe navorsing

Analise vind tematies plaas en die navorser is direk betrokke en daarom kan subjektiwiteit 'n groot rol speel (Strydom, 1999:75). Die taak van navorsing is om klem te plaas op die beskrywing van die ervaring van medewerkere en op die navorser se eie betrokkenheid en ervaring tydens die onderhoud. Die verhouding tussen die navorser en medewerker is belangrik vir begrip en dieper insig. Kwalitatiewe navorsing gee aan medewerkere die geleentheid om op 'n eie unieke manier die werklikheid te beskryf. Betekenis word egter reeds met die onderhoud geskep wat veroorsaak dat die gefokusde interaksie tussen die navorser en medewerker die onderwerp kan word (Silverman, 2001:95).

Die vier kenmerke van kwalitatiewe navorsing (Jensen, 2002:236; (Silverman, 2001:96):

- 'n Verbintenis word tussen betekenis en aksie gemaak
- Betekenisvolle aksies word bestudeer binne die mees natuurlik,

moontlike konteks

- Die uitgangspunt is dat die navorser die rol van 'n interpreterende subjek vertolk
- Medewerkere is 'active sensemaking subjects', want hoe die werklikheid of ervaring beskryf word, is deel van die wêreld wat beleef is en waaruit die medewerkere betekenis skep.

Schurink (1998:279) verwys na 'deelnemers-observasie'. Daar is egter volgens hom geen algemeen aanvaarde definisie van deelnemers observasie nie. Wat wel daaruit geneem kan word en beskryf kan word, is die volgende:

- Deelnemers perspektiewe: Hoe individue hulself uitdruk en bepaalde sin maak uit hul omgewing, speel 'n baie belangrike rol en moet deeglik in ag geneem word in die navorsing.
- Natuurlike omgewing: Die natuurlike omgewing het 'n groot invloed op die persoon se lewe. Daarom moet gelet word op hoe hy in sy alledaagse omgang funksioneer.
- Tydsduur: Om individue deeglik te kan verstaan in hul omgewing is 'n tydsame proses.
- Holisties: Die navorser sien die persoon nie as 'n veranderlike nie, maar wel as 'n geheel - daarom speel sy natuurlike omgewing 'n groot rol.
- Induktiewe navorsing: Die navorser kom nie met 'n teorie na die persone wat nagevors word nie, maar skep teorie vanuit hierdie persone se situasie.

Volgens Janesick (1998:30) kan die volgende tipe vrae tydens 'n onderhoud gebruik word:

- **Basiese beskrywende vrae:** "Vertel my wat gebeur het en beskryf hoe jy gevoel het?"
- **Opvolg-vrae:** "Jy het hierna verwys, verduidelik wat jy daaronder verstaan."
- **Ervarings/voorbeeld vrae:** "Kan jy vir my 'n voorbeeld gee waarom jy so

sê?”

- **Verduidelikende vrae:** “Wat bedoel jy as jy dit sê?”
- **Strukturele/paradigmatiese vrae:** “Wat sou jy sê is die oorsake of gevolge hiervan?”
- **Vergelykende/kontrasterende vrae:** “Jy verskil hieroor. Verduidelik. Watter besware het jy?”

Die volgende riglyne moet in ag geneem word by ongestruktureerde onderhoude

- **Respek en hoflikheid**

Die navorsers moet die persoon altyd met respek en waardigheid hanteer, selfs die wat deur die samelewing verwerp word.

- **Aanvaarding en verstaan**

Aanvaarding deur die navorser behels dat hy met die persoon met wie hy die onderhoud voer, identifiseer.

- **Vertroulikheid**

Die persoon met wie die onderhoud gevoer word, moet tevrede wees dat alles in alle omstandighede vertroulik hanteer sal word.

- **Integriteit**

Om in 'n vertrouensverhouding met die persoon met wie die onderhoud gevoer word, te staan, moet die navorser nie valse verwagtinge skep nie - die persoon moet met eerlikheid hanteer word.

- **Individualisering**

Die aanvaarding van verskille tussen persone is inherent aan individualisering. Die persoon mag nooit ervaar dat hy maar net 'n nommer is nie.

5.6. Data analise

Daar word verskeie redenasie strategieë benodig wanneer data analise gedoen word: (De Vos *et al*, 1998:336)

- **Analiserings**

- Induktiewe redenering
- Sintese
- Intuïsie

5.7. Metode wat aangewend is vir die studie

'n Onderhoud is gevoer met persone wat deur emosionele verwonding gegaan het en uiteindelik genesing en herstel ervaar het. Die poging met die studie is a) om vas te stel watter aspekte aanleiding gegee het tot die emosionele verwonding van die persoon, en

b) watter aspekte uiteindelik bygedra het tot heling van die persoon.

Die vrae vir die onderhoud is na aanleiding van Janesick (*De Vos et al*, 1998:30) hanteer. Drie medewerkers word gebruik waarin persone betrokke was wat emosioneel verwond is.

5.8. Onderhoude met emosioneel verwonde persone

5.8.1 Medewerker 1

5.8.1.1 Keuse van medewerker

Herhaalde trauma veroorsaak emosionele verwonding by sommige persone. In die geval van me De Jager het haar belewenis van haar herhaalde miskrame byvoorbeeld haar waagmoed ontnem.

5.8.1.2 Me De Jager en 'n reeks miskrame

Me de Jager is 32 (twee en dertig) jaar oud. Sy is getroud en sy en haar man het 'n seun wat 9 (nege) jaar oud is. Haar eggenoot is 'n ingenieur by Eskom en sy is 'n boekhouer by 'n kontrakteursonderneming. Hulle het baie hoop gehad op nog kinders, en selfs nog steeds ten tye van die berading. Na die eersteling

het hulle gepoog om nog 'n kind te kon hê. Om een of ander onverklaarbare rede het die vrou 'n reeks miskrame gehad. Sy het telkens na die swangerskappe vir toetse gegaan, maar geen mediese oorsake kon gevind word nie. Met die agste swangerskap word deur 'n sonar bevind dat sy 'n tweeling verwag. Sy en haar man en naby vriende was baie opgewonde oor die geluk wat hulle kon vind na hulle hartseer van die vorige miskrame. Daar was geen tekens dat die swangerskap op dieselfde manier sou eindig as die voriges nie. Met 'n vakansie in Botswana, verloor sy toe egter wel die tweeling op 6 weke.

In die omgewing waarin hulle woon, speel dié gemeenskap onderling 'n groot rol in mekaar se lewens. Lede uit die gemeenskap het raad gegee en ook verwyf. Sy het 'n dominee gaan sien in 'n poging om antwoorde te kry, omdat sy geestelik begin worstel het met die vraag na God se rol in die miskrame. Die dominee het simpatiek geluister en haar met 'n paar godsdienstige trooswoorde weggestuur. Sy het begin voel dat sy deur die hele gemeenskap verwerp word en nou ook deur God verwerp is - sy het egter geen geleentheid gekry om dit te kon verbaliseer nie.

Die navorser het kennis gedra van die hartseer wat me De Jager beleef het. Hy het 'n tuisbesoek aan die egpaar gebring, wat verkennend van aard was. Met die besoek en bevestiging dat haar pyn nie opgeklaar het nie, het hy haar uitgenooi om by 'n paar geleenthede daaroor te gesels. Die navorser was van mening dat die saak in 'n pastorale omgewing hanteer moes word. Me De Jager se eerste reaksie was hoop, omdat iemand vir haar en haar omstandighede kans gesien het. Haar ervaring was dat persone, wat haar vroeër gemotiveer het en gebid het vir die behoud van die swangerskap, haar nou ignoreer en dus verwerp het. Die kort en lang verduidelikings wat die gemeenskap aangaande die rol wat die Here daarin gespeel het, gegee het, het ook die gevoel versterk dat mense haar verwerp en nie meer tyd vir haar het nie.

Die navorser het haar verseker dat die Here haar gaan help en dat hy saam met haar na die antwoord gaan soek. Vir haar was die Here nou haar vyand.

Telkemale as dit stil raak in die sitkamer het sy dit gesê: “Ek verstaan nie waarom die Here dit aan my doen nie, ek het seker skuld daaraan, maar kan my skuld so groot wees”?

Met die eerste geleentheid het die navorser aan haar die geleentheid gegee om haar verhaal wat aanleiding gegee het tot die doodloopstraat waarin sy haarself bevind te vertel. Die navorser het haar gerusgestel en verduidelik hoe die proses gaan werk en dat sy nie vinnige en maklike antwoorde moes verwag nie. Hy sou bloot saam met haar soek na die antwoorde. Sy het kortliks daarna verwys dat persone vir haar goedkoop antwoorde gee. Die navorser het haar gerusgestel deur aan haar te sê dat dit wat sy ervaar eg is. Sy mag voel soos sy voel en dit is natuurlik om so te voel. Dit was vir haar baie vreemd. Al die persone wys dan vinger na haar en sê dat sy haarself moet regruk en aangaan. Daar is ander persone wat baie groter trauma as sy ervaar het, en hulle gaan aan met hulle lewe. Dit was vir haar goed om te weet dat sy nie abnormaal is nie.

Die eerste wat sy vertel het, is hoe opgewonde sy was oor die swangerskap met die tweeling. Haar vriendinne was saam met haar opgewonde en haar seuntjie was in ekstase, want die boetie en sussie sou nou uiteindelik daar wees. Sy het baie gepraat oor hoe persone vir haar gebid het: “Hierdie keer sal dit goedgaan” het hulle gesê. Dit was die woorde van persone naby aan haar en haar hoop het opgevlam. Sy het so gebid! En tog - het sy die Here teleurgestel? Sy voel sy het haar kind en man en vriende teleurgestel – hoekom het die Here dit aan haar gedoen? Was sy dan regtig so sondig?

Die navorser het haar aangemoedig om haar gevoelens van verwerping neer te skryf en dit met die volgende sessie saam te bring. Die bedoeling was dat sy in 'n sekere sin die volle realiteit kon ervaar van haar belewenis rondom verwerping deur persone rondom haar en veral deur God. Ten einde by die teenwoordige

tyd uit te kom, moes sy die verlede eers deeglik deurtrap en alle vorme van ontkenning uitkanselleer. Die navorser het aan haar verduidelik dat sy haar krisis 'n naam moes gee ten einde die eintlike probleem te kon hanteer. Die navorser se vermoede was dat sy self nie klaarheid gehad het oor wat haar regtig hartseer maak nie. Die navorser het sy vermoede uitgespreek dat haar hartseer nie soseer oor die miskrame gaan nie, maar dat daar moontlik dieper wortels kon wees. Daar is vervolgens oorgegaan tot gebed waartydens die navorser haar gevoelens van verwerping verwoord het. Hy het ook die Here gevra vir bystand in dit wat sy haar voorgeneem het om te doen.

Met die tweede geleentheid het die navorser veral gefokus op haar huiswerk met betrekking tot haar gevoelens dat persone en God self haar verwerp het as gevolg van haar miskrame. Haar skrywe was bykans 'n letterlike vertolking van die gesprek wat sy met die navorser gehad het. Telkemale het die verhaal geëindig by wat sy aan haar man, kind, vriende en aan God gedoen het. Sy het tegelykertyd God die skuld gegee vir die mislukte swangerskap.

Die navorser het in hierdie betrokke sessie aangesluit by die skrywe wat sy oor haar gevoelens teenoor haar gesin en teenoor God, opgestel het. Hy het die gesprek begin met die opmerking: "Ek dink nie dat die mislukte swangerskap jou grootste probleem hier is nie. Ek dink jy ervaar dat jý misluk het." Sy het onmiddellik daaroor begin praat. Sy het oor en oor by die punt gekom waar sy die skuld by haarself soek en dat sy voel haar ma en veral haar man en seun haar verkwalik. Sy was bang dat sy nie meer goed genoeg was vir haar man nie. Sy het gesê dat sy wens dat een van hulle iets wil sê en haar openlik verkwalik; maar almal vermy die onderwerp. Sy wou egter nie vra nie, want sê nou net hulle bevestig haar vermoede. Die verlede het so 'n groot rol gespeel dat sy glad nie die toekoms kon sien nie – dit nie wou sien nie.

Die navorser het vervolgens aan haar gevra waar sy die inligting gekry het dat haar gesin haar verwerp en dat sy nie meer goed genoeg is nie. Sy het bloot

gesê “Hoe kan dit anders wees, hulle wil bitter graag 'n boetie, kleinkind of kind hê, en ek kan dit nie vir hulle gee nie. Ek is nie goed genoeg nie.” In haar verhaal meld sy ook dat haar man baie stil is. Hy sê gewoonlik nie eers die nodige nie. Hy is 'n totale introvert. Omdat hy niks oor die voorval sê nie, lees sy daarin dat hy haar verkwalik. Sy erken egter aan die anderkant dadelik dat dit tog nie so kan wees nie, sy vermoed dit is maar net sy wat dit so vertolk. Tog wonder sy.

Haar ma het op hierdie stadium by haar gekuier. Sy het aangebied om vervolgens met haar te praat en by haar te hoor hoe sy oor die situasie voel en dan sou sy ook met haar man gesels. Die navorser het daarop reageer deur aan haar positiewe terugvoer te gee oor haar vordering tot dusver. “Jy kry dit alreeds reg om besluite te neem aangaande jou toekoms. Dit wat jy aanvanklik gevrees het, is jy nou bereid om te doen. In plaas daarvan om iets af te lei uit die stilte, sien jy nou kans om die stilte te verbreek en die gesprek met jou stil gesinslede aan die gang kry.

Die navorser kon reeds heelwat vordering waarneem by hulle derde ontmoeting en het dit so aan haar bevestig. Sy het bevestig dat dit vir haar 'n groot vrees was dat haar ma haar verkwalik omdat sy nie nog kinders kan hê nie. Die verhaal het nou verander van verwerping deur haar ouers na totale aanvaarding en versekering van haar ma se kant af. Dit het haar meer positief laat voel. Dit blyk veral uit die volgende gebeure: Voordat sy met haar man oor sy stilswye en haar moontlike skuld aan die miskraam kon praat het haar werkgewer (wat ook 'n vriend van die gesin is) haar kom besoek. Hy het dit duidelik aan haar gestel dat sy nie die Here die skuld moet gee vir wat gebeur het nie, maar dat sy self skuldig is. Sy woorde het geïmpliseer dat sy voorheen sewe babatjies verloor het en nou sowaar in 'n hoë risiko omgewing gaan vakansie hou het. Sy het dus 'n ondeurdatte besluit geneem en moes rekenskap daarvoor aanvaar. Die navorser het haar reaksie hierop verrassend ervaar. “Ek was bly iemand het dit kom sê, almal dink dit tog - ek was nie eers geskok nie” het sy gesê. Sy het die

opmerking aanvaar en selfs verwelkom. Haar verhaal is dus besig om te verander van 'n belewenis dat sy verwerp word omdat sy skuldig is, tot aanvaarding van iemand se onsensitiewe opmerking.

Enkele ander kritiese aspekte het op hierdie stadium ook 'n rol gespeel. Sy is ook 'n tennisspeler en haar tennis was vir haar baie belangrik. Nog skokke het deur haar gegaan, want die vorige dag het sy op die tennisbaan geval en haar skouer seergemaak. Dit sou haar drie weke neem om te herstel, wat verder impliseer het dat sy nou meer tyd op hande sou hê vir nadenke – iets wat sy nie wou hê nie. Die kontrakteur waar sy werksaam was het finansiële druk ervaar en dit was moontlik dat sy haar werk kon verloor.

Die navorser het haar uitgevra oor hoe sy God in hierdie krisis ervaar. Sy het vertel hoe sy voorheen die Here vir baie klein dingetjies vertrou het, byvoorbeeld as hulle 'n ver pad met hul seun sou aandurf. Haar ervaring was geensins dat die Here haar skouer seergemaak het nie, ook nie dat Hy verantwoordelik is vir die moontlikheid dat sy haar werk kan verloor nie. Net hierdie groot ding, die mislukte swangerskap was God se skuld. Daarin het die Here haar verlaat en teen haar gedraai. Sy het ook gesê dat sy haarself steeds betrap dat sy die Here vir die klein dingetjies wil vertrou, maar haarself dan weer bedwing. Haar ervaring van God was negatief, want sy het Hom teleurgestel. Hiermee kon sy nie vrede maak nie.

Die navorser het haar daarop gewys dat sy vordering maak en dat die Here besig was om met haar te werk. "Jou vordering was positief in die sin dat jy vorentoe beweeg het met hierdie skuldgevoel teenoor persone. Skuldgevoelens is een van die grootste rolspelers in krisis. Jy is in jou skuldgevoelens vasgevang". Haar skuldgevoel eerder as die verwerping deur haar mense het dus geblyk die deurslaggewende rol te speel. Haar opdrag vir die week was om met haar man te praat oor sy gevoel dat sy moontlik aandeel gehad het in die mislukte swangerskap.

Die navorser het vervolgens haar trauma in gebed verwoord - ook haar twyfel in God se beskermende hand gelaat. Hy het al haar kwellinge aan die Here genoem en bevestig dat die Here haar ten diepste ken en weet waarmee sy worstel.

By die volgende sessie het die navorser weer aan haar uitgewys hoe sy gevorder het. Sy het op hierdie stadium reeds verskeie aspekte kon bemeester. Die belangrikste hiervan was haar skuldgevoel jeens haar kind en ouers en veral haar man. Tog dui die dinamika van haar verhaal nog nie daarop dat sy gereed is vir die toekoms nie. Haar verhouding met die Here het skade gelei. Sy het dit so verwoord: "Ek is bang om weer op God te vertrou. Ek is bang ek gaan weer regkom net om later weer teleurgestel te word." Die navorser het gevolglik besef dat sy nie al die tersaaklike inligting in haar verhaal na vore gebring het nie.

Die navorser het vervolgens begin om met haar iets te deel oor sy ervarings met God in krisistye. Hy het ook opgemerk dat sy in die verlede altyd die Here vertrou het met allerhande klein dingetjies. Sy betrap haarself nou nog dat sy dit doen, maar herstel dit vinnig, deurdar sy bang is dit gee haar hoop en sy gaan net weer seerkry. Hy het verwys na teksgedeeltes wat hom gehelp het om die lewe te verstaan en wat ook sy verwagtinge van God se rol in sy lewe laat groei het. Hy verwys toe na Psalm 23:4 "Al gaan ek ook deur donker dieptes". Toe hy die Psalm noem val sy hom in die rede. "Ek het dit gelees die aand voor die miskraam finaal gebeur het. Ek het die Bybel, alhoewel dit nie in my aard is nie, net oopgeslaan en dit toe gelees. Toe ek vers 4 lees, toe weet ek dit gaan gebeur." Haar belewenis was dat God dit vir haar duidelik gemaak het dat sy die kinders gaan verloor. Sy het dit oombliklik geweet en was baie geskok.

Die navorser het hierop die res van sy verhaal met God vertel. Hy het daarna verwys dat die Here die persoon vashou, ten spyte van die donker en onseker

toekoms. Sy het toe besef dat die Here haar kon voorberei deur vir haar te sê dat Hy haar gaan beskerm deur hierdie seer wat vir haar voorlê. Sy het dit toe nie so verstaan nie, maar dit het vir haar nou meer sin gemaak.

Met die volgende geleentheid was me De Jager baie moedeloos. Sy verlang so na die kinders wat sy verloor het. Tog gebeur daar 'n interessante ding in die gesprek. Sy begin meer en meer praat oor die toekoms en besluite wat sy en haar man moet neem. Sy oorweeg nie eers meer die opsie om weer 'n keer swanger te raak nie. Sy besef dat die risiko om swanger te raak en weer 'n miskraam hê, baie groot is. Sy het nou kans gesien om berusting te vind in hulle bestaande gesin.

Sy weet ook dat sy weer moet terug beweeg na die Here toe. Sy ervaar steeds haar vrese, maar sy weet sy moet terugkeer. Daar is nie iets of iemand anders wat haar kan help, behalwe God, nie. Sy het die navorser begin uitvra oor sy verhaal met God waarop hy sy verhaal met haar vantevore het en ook die motivering vir sy besluite. Sy vrou het ongeveer 'n jaar gelede ook 'n miskraam gehad, waarna hulle besluit het om nie verder kinders te hê nie. Hy het ook die nodige operasie ondergaan om dit te verseker. Me De Jager het daarna meer begin praat in die rigting van 'n definitiewe besluit oor swangerskap in ook oor die operasie wat dit sal verg om nie weer swanger te raak nie. Dit was duidelik dat die toekoms stadig maar seker vir haar begin vorm aanneem het. Dit is nie die uitslag wat sy aanvanklik wou gehad het nie, maar tog was sy besig om vorentoe te beweeg - in die rigting van uiteindelijke sinvolle lewensbestuur.

Ons gesprekke was daarna veel meer op die toekoms gefokus. Dit het veral ook gegaan oor die planne wat sy moes maak ten einde besluite saam met haar man te kon neem. Sy het ook 'n groot vrede begin ervaar rondom haar totale situasie.

Me de Jager se lewe kon voortgaan. Hulle het as gesin die onsekerhede wat die trauma in 'n sekere sin net verder laat voortwoeker het, uit die weggeruim. Sy

het haar lewe hervat en vrede in haar bestaande gesin gevind. Sy het uiteindelik 'n ander betrekking aanvaar en haar ouers het by hulle aan huis kom bly. As sy nou oor haar emosionele verwonding van die verlede praat, het sy soms nog 'n hunkering na nog 'n kind – maar aan die ander kant het sy vrede oor die besluit wat sy saam met haar gesin gemaak het. Sy het ander vreugdes in haar lewe waarin sy belê. Haar vertrouwe in die Here het ook meer geword en sy het meer realisties geraak in haar verhouding met die Here.

5.8.1.3 Gevolgtrekking

- Die berader vervul 'n belangrike rol in die vestiging van nuwe hoop by die beradene. Positiewe terugvoer oor vordering is van groot belang.
- Die berader se eie geloofsverhaal en hantering van krisisse kan op die regte moment gebruik word om die emosioneel verwonde te begelei tot besluitneming.
- Genesing lê nie noodwendig altyd in die onmiddellike bereiking van positiewe uitkomst nie. Soms is dit veel eerder gekoppel aan besluitneming oor hoe om die situasie in die toekoms te hanteer en te bestuur.
- Me De Jager se emosionele verwonding spruit voort uit 'n paar onverwerkte traumas: Eerstens was die oorsprong van haar trauma die miskrame wat die een op die ander gevolg het. Tweedens was haar ervaring dat persone haar verwerp het omdat sy hulle teleurgestel het. Derdens het sy ervaar dat sy God teleurgestel het. Dit het veroorsaak dat sy depressief geraak het en terug getrek het.
- Die gevoel van verwerping is meermale die emosioneel verwonde persoon se persoonlike perspektief en hou nie noodwendig verband met die waarheid nie. Me De Jager het uit haar perspektief beleef dat haar gesin haar verwerp, maar dit was nie die waarheid nie. Sy het ook ervaar dat God haar verwerp het terwyl Hy eintlik ten tye van haar trauma haar verseker het van sy bystand.
- Gebed speel 'n belangrike rol in die pastorale begeleiding en heling van persone wat emosioneel verwond geraak het.

5.8.2 Medewerkers 2 en 3

5.8.2.1 Keuse van medewerkers

Persone gaan meermale deur situasies waarin hulle besluite neem wat hulle gewete uiteindelik in so 'n mate belas dat hulle emosioneel verwond raak. Indien sulke persone dan ook nie die nodige begeleiding ontvang om te kan vergewe nie, dra dit net verder by tot hul emosionele verwonding. Pieter se emosionele verwonding het grootliks daartoe bygedra dat hy nie die dood van sy seun kon verwerk nie. Die dieper probleem het egter op 'n ander vlak gelê as die dood van die seun - dié het dit net na die oppervlak laat syfer.

Heleen het egter haar eie onverwerkte emosionele verwonding gehad wat ook deur die seun se dood na die oppervlak gebring is. Haar emosionele verwonding het berus op die beeld wat sy van haarself geskep het as geestelike moeder van baie gelowiges rondom haar. Sy moes altyd sterk staan, maar was nie in werklikheid altyd in staat daartoe nie. Voordat sy uiteindelik haar seun se dood kon verwerk, moes sy ook haar eie swakhede en verdraaide persepsies ten opsigte van haarself voor die Here erken. Hierdie verdraaide persepsies het gevolglik ook 'n negatiewe invloed gehad op haar verhouding met Jesus Christus.

5.8.2.2 Pieter en Heleen worstel elkeen op hul eie manier met hul seun se dood.

Pieter en Heleen is 'n bejaarde egpaar. Hulle het hul seun in 'n frats motorongeluk verloor. Die seun was getroud en het twee pragtige dogters gehad. Die seun en sy gesin het die betrokke dag vroeg die oggend na 'n

sportbyeenkoms gery. Tydens die terugrit het hulle deur 'n rookwolk van 'n veldbrand, gery. In die rook het 'n vragmotor tot stilstand gekom en hulle het teen die vragmotor gebots en die seun is op slag dood – sy vrou en kinders het die ongeluk oorleef. Pieter en Heleen is twee sterk gelowige persone en het deur die trauma geworstel met ondersteuning van die gemeenskap. Beide van hulle het egter emosionele verwonding in die verlede opgedoen en dit het verhoed dat hulle die huidige krisis kon hanteer. Na ongeveer 'n jaar waarin die bejaarde egpaar geestelik en fisies agteruitgegaan het, het die navorser by hulle betrokke geraak.

Pieter het tydens tee na 'n erediens met die navorser gesels en gemeld dat hy nie oor die dood van sy kind kan kom nie omdat hy voel dat dit sy skuld is dat die kind verongeluk het. Hy het beken dat hy gedurende sy jong dae ontrou aan Heleen was en dat hy nooit vir haar daarvan gesê het nie. Die navorser het besef dat die man op verskeie maniere emosioneel verwond was. Die skuld wat hy saamgedra het was besig om sy hele menswees te beheer en hom van 'n gehalte lewe te beroof. Die navorser het 'n besoek by hulle aan huis gebring waarin hy Pieter uitgenooi het om 'n paar beradingsessies by te woon. Die seer rondom die dood van hul seun was vlak in Heleen se oë. Sy het gevra of sy nie ook kan kom nie want die emosionele seer is ook besig om haar te oorweldig. Die navorser het vervolgens beide van hulle in aparte sessies vir berading geneem.

5.8.2.3 Berading van Pieter

Pieter en die navorser het deur die jare 'n goeie verhouding opgebou en daarom het die gesprek redelik maklik gevorder om uiteindelik by Pieter se emosionele seer uit te kom. Pieter is die geleentheid gebied om sy verhaal te kon vertel. Hy het by sy onmiddellike seer begin deur die gebeure te vertel waarin sy seun verongeluk het. Hy het baie klem gelê op die pragtige eienskappe van die seun en dat hy 'n diep gelowige was. Hy het ook vertel van die mooi verhouding wat

hy met sy kinders gehad het. Sy groot hartseer was dat die kinders nou sonder hulle pa sou grootword - hierdie feit was vir Pieter oorweldigend.

Die navorser het toe gevra hoekom Pieter dan voel dat dit sy skuld is dat die seun oorlede is. Hy het onmiddellik in tranes uitgebars en vertel hoe hy sy vrou met 'n ander vrou verkul het gedurende hul jong dae. Die navorser het gevra of hy al ooit met Heleen daarvoor gepraat het. Hy het gesê dat hy dit al verskeie kere probeer doen het. Sy het hom egter gekeer as hy daarvoor wil praat deur te sê dat die verlede in die verlede hoort en nie nou ter sake is nie. Tog het dit hom bygebly en die skuldgevoel het net sterker geword. Die navorser het die opmerking gemaak dat Pieter waarskynlik nog nie God se vergifnis ervaar het met betrekking tot die aangeleentheid nie. Hy het dit beken en sy spyt uitgespreek oor sy daad. Die navorser het aan hom verduidelik wat God se vergifnis behels en dat dit nooit verdien kan word nie, maar slegs geneem hoef te word as 'n geskenk van God.

Die navorser het aan Pieter gevra of hy bereid sal wees om sy verhaal te skryf, maar die keer in die vorm van briewe aan twee verskillende persone. Die navorser het Pieter daarop gewys dat die briewe nooit deur die ontvangers gelees gaan word nie - daarom kan hy gerus sy hart daarin uitgiet. Pieter het daartoe ingewillig omdat hy self van skryf hou en ook 'n goeie musikant is. Hy hou ook van gedigte skryf en het aangebied om van sy gedigte te kom wys. Pieter moes die twee briewe onderskeidelik aan sy vrou Heleen en aan die Here rig. Deur sy verhaal moes hy ook om vergifnis vra vir die sonde wat hy gedoen het. In sy brief aan die Here moes hy telkemale bevestig dat hy glo dat Jesus Christus vir sy sondes gesterf het en dat hy daarom die vergifnis en God se vrypraak vir homself toeëien.

Met die volgende geleentheid het Pieter sy briewe saamgebring. In die een brief het hy vir Heleen gevra om hom te vergewe. In die brief aan die Here het hy sy skuld bely en die Here se vergifnis aangeneem. Die navorser het vervolgens vir

Pieter na 'n brandende kers geneem en hier het Pieter die brief wat hy vir Heleen geskryf het in stilte gelees. Hy was bereid om daarna hardop te bid en het die Here om vergifnis gevra dat hy sy vrou op hierdie wyse te na gekom het. Daarna het hy die brief geneem en dit verbrand as simbool daarvan dat die skuld nou uitgewis is deur Jesus Christus se kruisdood. Pieter was baie hartseer. Hy het ook die brief wat hy aan die Here geskryf het, geneem, in stilte gelees en met 'n opregte hart die Here om vergifnis gesmeek. Hy het telkens in sy gebed verwys na Christus se kruisdood wat dit moontlik gemaak het dat hy vergifnis kan ontvang. Pieter het baie gehuil terwyl hy ook hierdie brief verbrand het as simbool daarvan dat die sonde nou vergewe is.

Die navorser het rustig by Pieter gaan sit en hom in stilte toegelaat om hierdie gebeure ten volle deel te maak van sy lewe. Pieter het toe weer begin praat en bevestig dat hy 'n ongelooflike vryheid beleef. Die navorser het hom vervolgens uitgevra met betrekking tot sy emosies betreffende hul seun wat oorlede is. Pieter het gesê dat hy op daardie stadium vrede in sy binneste ervaar – hy het egter gemeld dat hy op 'n gereelde basis tot nou toe met sy seun 'gesels' het. Die navorser het gevra hoe Pieter met sy seun gesels. Pieter het vertel dat dit vir hom voel of die seun nog altyd hier by hom is. As hy in die oggend in sy voertuig klim, voel dit asof die seun saam met hom ry dit voel nie asof hy gesterf het nie. Die navorser het toe vir hom gesê dat hy vermoed dat Pieter nie volkome van die seun afskeid geneem het nie. Hy het daarop geantwoord dat hy dit nie kan doen nie - hy kan nie aanvaar dat sy seun dood is nie. Die navorser het tot die gevolgtrekking gekom dat die skuldgevoelens waarmee Pieter vir soveel jare geworstel het betreffende sy ontrouheid jeens sy vrou, die aanvaarding van die seun se dood geblokkeer het.

Pieter is vervolgens aangemoedig om oor die begrafnis te praat. Hy het onmiddellik reageer deur te sê dat hy telkens vir persone by die begrafnis gesê het dat sy seun nie dood is nie. Hy het ook nie by die graf gestaan nie, maar eenkant. Hy het in die jaar wat verby is ook nooit weer na die foto's gaan kyk wat

hulle op die betrokke dag geneem het nie. Hy het ook nie weer 'n lied, wat sy seun baie geniet het, op sy konsertina gespeel nie - vir hom lewe sy seun nog. Die navorser het weer vir Pieter daarop gewys dat dit baie duidelik is dat hy nog nie finaal afskeid geneem het van sy seun nie. Hy is ook verseker dat dit normaal is wanneer 'n persoon deur sulke groot krisisse gaan om nie afskeid te wil neem nie - dit is deel van die rouproses. Omdat sy skuldgevoelens met betrekking tot die ander kwessie egter nog so sterk was, het die rouproses by die ontkenning vasgehaak en nooit verder gegaan nie. Dit is hoekom Pieter nie sy seun se dood kon aanvaar nie en dit steeds vir hom gevoel het asof sy seun by hom is. Pieter het die verduideliking aanvaar en ook aangedui dat hy gereed is om nou finaal afskeid te neem van sy seun.

Die navorser het 'n volgende afspraak met Pieter gemaak en verduidelik watter proses hulle sou volg. Hy het gevra dat Pieter al die foto's van die begrafnis beskikbaar sou hê op die dag van die afspraak. As hy dit kon regkry, moes hy ook voor die tyd 'n bietjie deur die foto's blaai. Hy moes ook 'n houtkruisie maak wat hulle in die tuin kon begrawe as simbool van die te ruste lê van sy seun. Die hele proses van begrafnis en afskeid neem wat Pieter dus in 'n sekere sin gemis het tydens die werklike begrafnis, sou weer deurloop word ten einde die proses van rou weer te aktiveer. Pieter het daartoe ingestem - Heleen sou ook teenwoordig wees.

Tydens die volgende afspraak het die navorser saam met Heleen en Pieter deur die album geblaai waarin hulle weer gekonfronteer is met die werklikheid van hul seun se dood. Pieter en Heleen was baie hartseer om opnuut deur die werklikheid gekonfronteer te word. Hulle is geleentheid gegee om te praat oor die voorval en alles wat hartseer veroorsaak en ook hoe hulle hom gaan mis. Pieter het in die voortuin 'n plekkie gereed gemaak waar die kruisie begrawe sou word. Die hele ritueel van 'n normale begrafnis is gevolg en Pieter het self die kruisie begrawe. Deur hulle eie gebede het hulle albei hul seun aan die Here gegee om so tot aanvaarding te kom. Pieter het ook sy konsertina daar gehad

en vir die eerste keer na sy seun se afsterwe die lied gespeel wat vir sy seun so kosbaar was. Die navorser het saam met hulle in die huis in gegaan en oor hulle ervaring gepraat. Hulle was baie dankbaar en het 'n gevoel van vrede ervaar.

Hierna het die skuldgevoelens by Pieter opgeklaar en sy verhouding met Heleen het weer genormaliseer. 'n Paar maande later het Pieter met groot vrede gesê dat hy na die 'begraving' in die tuin, nie weer die teenwoordigheid van sy seun beleef het nie. Hy het aanvaar dat sy seun oorlede is en vrede daarmee by die Here gevind.

5.8.2.4 Berading met Heleen

Heleen was in die gemeenskap bekend as iemand wat sterk in haar geloof staan. Sy het menige persone in hulle nood bygestaan en hulle versterk deur haar gebede en intrede by God. Sy was nog altyd 'n baie betrokke lidmaat van die Apostoliese Geloofsending (AGS) se gemeente in die dorp. Toe sy by die navorser kom sit, het sy begin vertel wat sy alles vir ander persone beteken en hoe sy ander bygestaan het. Hulle het as gevolg van ongelukkigheid by die gemeente na 'n ander kerk verskuif en daar het sy alreeds haar stempel afgedruk as iemand wat naby die Here lewe.

Haar huidige krisis is egter die feit dat sy nie oor die dood van haar seun kan kom nie. In hierdie opsig voel sy so afhanklik en magteloos. Die navorser het Heleen goed geken – hy dra ook kennis van haar onafhanklikheid. Die navorser het vervolgens die opmerking gemaak: *"Tannie, voel jy dat jy swak is?"* Sy het vir 'n oomblik stil gebly, en toe gesê dat sy mos maar oor die ding moet kom, sy kan mos. Sy verstaan egter nie hoekom sy dit nie kan regkry nie - sy voel asof dit te veel is vir haar. Sy was ook van mening dat sy die persone rondom haar sal teleurstel deur haar onvermoë om hierdie krisis te bowe te kom. Sy is veronderstel om sterk te staan maar sy kry dit net nie reg nie.

Die navorser het vir haar gesê dat dit darem onredelike verwagtinge is om aan te voldoen. Hy het aan haar verduidelik dat sy self nie sterk is nie, maar in Christus sterk is. Sy verwag egter dat sy op haar eie die Here se werk moet kan doen. Die navorser het haar ook daarop gewys dat Paulus gesê het dat wanneer hy swak is, Christus juis sterk is. Dit is immers God wat Sy swak diensmaagd in elke krisisgeleentheid gebruik. Sy is aangemoedig om daarvoor te gaan dink en vir die Here 'n brief te skryf waarin sy haar swakheid bely. Nadat hulle saam gebid het en spesifiek haar swakheid vir die Here gegee het, het Heleen met haar opdrag vir die volgende geleentheid vertrek.

By die volgende geleentheid het sy haar brief saamgebring, maar dié keer met verligting en 'n glimlag op haar gesig. Sy het haar brief aan die Here geneem, dit voorgelees en dit ook simbolies gebrand om daarmee te sê dat sy swak is. Sy het vervolgens ook haar vertrouwe op eie krag erken en haar diepe afhanklikheid van God bely. Sy het met opregte afhanklikheid tot die Here gebid en erken dat sy Hom nodig het om staande te bly.

Telkemale daarna het sy en die navorser daarvoor gepraat en het sy elke keer bevestig dat sy vrede het. Haar deelname aan die begrafnisritueel het ook gehelp om die rouproses in haar binneste te aktiveer. Hulle mis steeds hul seun, maar hulle het hulle lewe terug ontvang.

5.8.2.5 Gevolgtrekking

- Pieter en Heleen het emosionele verwonding beleef omdat hulle nooit hulp ontvang het betreffende die vorige emosionele seer in hulle lewe nie. Die feit dat daar alreeds 'n jaar verloop het sonder enige noemenswaardige vordering in die rouproses het in hulle geval sterk gedui op die moontlikheid van emosionele verwonding op 'n dieper vlak. Dit het hulle sonder meer afgetakel tot persone wat die lewe net dag vir dag hanteer het. Wanneer emosionele seer nie hanteer word nie lei dit gewoonlik tot emosionele verwonding.

- Die verhouding met die navorser het hulle die vrymoedigheid gegee om openlik te kon gesels oor hulle emosionele verwondheid.
- Die vooraf kennis wat die navorser van die persone gehad het, het gehelp om vinnig by die oorsaak van die verwonding uit te kom en dit te hanteer. 'n Pastorale program van versorging en persoonlike betrokkenheid binne 'n gemeente waarbinne die leraar sy lidmate dan ook goed leer ken, hou dus groot voordeel in.
- Wanneer persone ervaar dat, wat met hulle gebeur normaal is, stel dit hulle in staat om ook die verwonding wat hulle beleef, vanuit 'n hanteerbare perspektief te beskou.
- Die verhouding wat Pieter en Heleen deur die jare met die Here gehandhaaf het, het hulle die vrymoedigheid gegee om tot Hom te nader. Hulle het oor die nodige basis beskik ten einde by genesing te kan uitkom. Omdat die natuurlike verloop van hulle lewens egter versteur is deur 'n aantal negatiewe gebeure en ervarings, het hulle net iemand nodig gehad om hulle in die regte rigting te help. Hulle eie gebede voor 'n getuie (navorser) het hulle bevry van hulle emosionele verwonding omdat hulle geweet het dat die Here hulle las van hulle af wegneem. 'n Deurleefde geloof vrywaar nie persone van emosionele verwonding nie, maar speel 'n kardinale rol in die genesing daarvan.
- Die navorser se oop vrae, suggesties en vermoë om tussen die lyne te lees, het vir Pieter en Heleen die geleentheid gebied om by hulle oorspronklike seer uit te kom. Die rol van die navorser was dus net begeleidend - hy het hulle as't ware net aan die hand geneem en hulle by die seerplekkies tot rus gebring en hulle met die Here oor die seer laat gesels.
- Seremonies en rituele gekoppel aan 'n begrafnis, om 'n brief te skryf, en die verbranding van 'n brief as teken van finaliteit, het 'n groot rol in die heling van Pieter en Heleen se emosionele verwonding gespeel. Dit het ook geblyk dat die herbelewenis van 'n gebeure wat geblokkeer was, noodsaaklik is met betrekking tot die heling van 'n emosioneel verwonde persoon, mits dit in die atmosfeer van die Groot Heler, Jesus Christus, afspeel.

- In Heleen se geval het haar huiswerk alreeds die deurbraak gemaak. Die feit dat sy op haar eie gekonfronteer kon word met haar onafhanklikheid, het haar afhanklikheid in die Here weer herbevestig. Sy het dit by die huis al besef deur bloot alleen daardeur te werk.

5.8.3 Medewerker 4

5.8.3.1 Keuse van medewerker

Daar is soveel persone wat net nooit die kans gehad het om 'n nuwe lewe na 'n traumatiese ervaring te kon begin nie. Daar moet gewoonlik eers van die verlede met sy seer en pyn afskeid geneem word ten einde met die genesingsproses te kan begin en talle persone kon net nooit by hierdie punt arriveer nie. Die verhaal van die medewerker waaroor dit hier gaan, Giel, toon duidelik hoe sy emosionele verwonding sy lewenskwaliteit gerem en geïnhibeer het. Ook sy ouma, wat die geleentheid misgun is om afskeid te neem van haar seun, het die geleentheid aangegryp om ook 'n nuwe begin te kon maak.

5.8.3.2 Giel verlang, maar moet by ouma Ria bly

Giel is 'n elfjarige seun wat by sy ouma, Ria, bly. Die Christelike Maatskaplike Raad is besig met 'n poging om die seun in pleegsorg by sy ouma te plaas aangesien Giel se verblyf by sy ouma onbepaald blyk te wees. Giel het telkemale uit sy eie by die maatskaplike werker om hulp gaan aanklop. Hy het sterk tekens van depressie getoon en het baie probleme met sy skoolwerk ervaar. Die maatskaplike werker het die navorser genader met betrekking tot die seun se probleem rakende depressie.

Die maatskaplike werker het toestemming by die ouma gekry om die navorser te betrek en 'n afspraak gereël waar die navorser en ouma Ria 'n eerste kontakssessie kon hê. Ouma Ria is Afrikaans en Giel is Engelssprekend. Ouma

Ria het die kind se situasie tydens die persoonlike gesprek met die navorser geskets. Giel se pa en ma was al 'n geruime tyd geskei. Giel se ma is met iemand anders getroud waarna sy vir Giel gesê het dat die nuwe man hom nie wil hê nie. Hy is toe van familielid na familielid gestuur en het geen heenkome gehad nie. Hy het uiteindelik by sy pa in die stad beland - daar was hy baie gelukkig want sy pa was goed vir hom. Sy verblyf was egter van korte duur. Op 'n dag het sy pa net nie van die werk af teruggekom nie - hy is in 'n trein vermoor. Dit was 'n grusame moord en die hele gebeure is in detail aan Giel verduidelik. Op hierdie stadium was Giel nege jaar oud. Giel is vervolgens na sy ouma gestuur, waar hy tans bly.

Die navorser het 'n afspraak met Giel en sy ouma gemaak. Tydens die afspraak het Ria buite gesit terwyl Giel by die navorser in die spreekkamer gaan sit het. Giel is baie geslote en het die heeltyd na die grond gestaar. Die gesprek het maar stadig gevorder. Die navorser was oortuig daarvan dat Giel depressief is. Hy het Giel oor sy ma uitgevra. Hy het gesê dat hy vir haar wag en wil weet hoekom sy hom nie kom haal nie. Die navorser wou weet wanneer hy laas van sy ma gehoor het. Hy kon nie onthou nie. Die navorser het Hom gevra hoe lank hy al by sy ouma bly. Hy het gesê dat hy al twee jaar by haar bly maar hy wou graag terug gaan na sy ma toe. Die navorser het gevra hoekom hy dan so graag na sy ma toe wil gaan. Hy het geantwoord dat sy ma altyd vir hom lekkergoed en presente gee en dat sy hom bederf. Die navorser het besef dat dit eintlik maar die ideale moeder is waarna hy verlang en dat hy sy eie moeder op hierdie wyse geïdealiseer het. Dit was duidelik dat Giel dus nog nooit finaal afskeid geneem het van sy vorige gesin nie en daarom nie kon aanpas in die nuwe situasie nie – laasgenoemde was vir hom steeds 'n interim reëling. Die navorser het met baie empatie vir Giel vertel dat sy ma nooit weer gaan bel nie en dat hy vir altyd hier by sy ouma gaan bly - hierdie is nou sy huis. Hy het telkens vir Giel gevra of hy saamstem dat sy ma tot dusver geen kontak gemaak het nie en dat sy dus nie weer gaan terugkom nie. Hy het telkens daarmee saamgestem, alhoewel dit met heelwat tranes gepaard gegaan het. Die navorser het vir Giel

uitgevra oor wat hy van Jesus Christus weet. Dit het geblyk dat hy heelwat blootstelling aan godsdienste gehad het en het ook 'n verhouding met Jesus Christus het. Die navorser het aan hom bevestig dat Jesus Christus altyd by hom sal wees al is sy vorige gesinslede nie fisies by hom nie. Giel het gesê dat hy dit weet. Die navorser het hom gevra om vir sy ma 'n briefie te skryf om vir haar te sê dat hy nie weer terugkom na hulle toe nie. Ouma Ria is ingelig oor die huiswerk en 'n afspraak is gemaak vir die volgende week.

Giel het sy briefie baie kort en met groot letters geskryf - dit het verband gehou met die feit dat hy nie so goed gevaar het op skool nie. Hy het egter wel die essensie van die saak in sy briefie geformuleer. Hy het sy ma gegroet en gesê dat hy nie weer na hulle toe sou terug gaan nie, maar nou by sy ouma sou gaan bly. 'n Ritueel is gevolg om die finaliteit van sy verblyf hier by sy ouma te bevestig. Giel het die briefie geneem en dit by 'n kers verbrand. Trane het oor sy wange geloop terwyl die briefie gebrand het en die navorser gebid het dat die Here vir Giel moet vashou.

Die navorser het dit goedgevind om op hierdie stadium nie verdere emosionele druk op Giel te plaas nie en het 'n volgende afspraak gereël.

Met die volgende afspraak het die navorser vir Giel oor sy pa uitgevra. Giel het gesê dat sy pa dood is en dat hy vertel is van dit wat in die trein gebeur het. Hy het gesê dat hy nog gereeld met sy pa praat. Die navorser het besef dat die kind nie finaal van sy pa afskeid geneem het nie en dat die trauma nog 'n groot rol in die kind se lewe speel. Hy het ouma Ria uitgevra oor die begrafnisgeleentheid en sy het vertel dat die moord so grusaam was dat daar nie iets was om te begrawe nie. Daar was ook geen roudiens nie en geen proses van afskeid is dus gevolg nie. Die navorser het vir Giel hieroor uitgevra. Giel het gesê dat hy baie na sy pa verlang. Die navorser het gevra of Giel weet dat sy pa nooit weer sal terug kom nie. Hy het net intense emosies beleef. Die navorser het vir die ouma verduidelik dat die afwesigheid van 'n begrafnis veroorsaak het dat Giel

nooit van sy pa afskeid geneem het nie. Ouma Ria het gesê dat sy ook voel asof hy nog leef. Sy beseft dat sy ook nie afskeid geneem het nie.

Die navorser het vervolgens voorgestel dat hulle 'n begrafnis hou. Hy het dit mooi aan Giel verduidelik en gevra of dit met hom reg is as hulle dit doen. Giel het ingestem om tydens die volgende afspraak deel te neem aan 'n begrafnisritueel vir sy pa. Tydens die volgende afspraak het die navorser 'n graaf saamgeneem asook 'n kruisie wat hy gemaak het. Ria het foto's van haar seun saamgebring. Nadat hulle 'n tydjie gepraat het oor die foto's en Giel se pa, het hulle na die tuin beweeg. Giel en ouma Ria was baie hartseer. Die belewenis was asof die twee persone letterlik 'n begrafnis beleef het – vir hulle was dit inderdaad die werklikheid. Giel het met baie tranes die kruisie in die grond gesit en dit toegegooi. Die navorser het hom daarna aangemoedig om sy pa te groet. Hy het dit gedoen, en so ook ouma Ria. Daar is toe saam gebid en die Here se krag is gevra en ouma Ria se seun (Giel se pa) is aan die Here opgedra. Hulle is toe al drie terug spreekkamer toe en het vir 'n wyle daar gesit. Giel en Ria was weer baie hartseer. Toe die navorser sien dat hulle redelik bedaar het, het hy hulle uitgenooi om op enige stadium by die tuin te kom kuier as hulle na die oorledene verlang.

5.8.3.3 Agt maande later

Tydens 'n besoek agt maande later was ouma Ria vol vreugde en dankbaarheid. Haar grootste vreugde het gegaan oor Giel. Sy getuig dat dit 'n ander kind is. Hy het glad nie meer woedebuie of tekens van depressie getoon nie. Hy is na 'n skool vir leergestremde kinders gestuur en hy floreer daar, ten spyte daarvan dat hy in 'n koshuis moes bly. Hy maak maklik maats en wil amper nie huis toe kom nie omdat hy dit vreeslik geniet. Wanneer familie kom kuier, gaan wys hy hulle met vreugde waar sy pa begrawe is.

5.8.3.4 Gevolgtrekking

- Emosionele verwonding is by kinders baie meer kompleks as by volwassenes. By Giel was dit gemasker deur depressie en woedebuie asook afsondering.
- Giel het iemand gesoek om hom te help en was gereed om gesond te word. Hy het gereed by die maatskaplike werker om hulp aangeklop, want hy het haar vertrou.
- Depressie by kinders blyk dikwels die uitvloeisel te wees van erge trauma. Giel se emosionele verwonding was tweërlei van aard: Eers het hy sy ma verloor en daarna heelwat verwerping in sy rondswerwery tussen familie ervaar. Tweedens het hy deur die trauma gegaan van die verlies van sy pa. Sy verwonding het daarin gelê dat hy nooit behoorlik afskeid geneem het van sy ma of sy pa nie.
- Persone wat iemand aan die dood afgestaan het, veral as dit onnatuurlik van aard was, moet pastoraal begelei word om afskeid te neem – anders is langtermyn emosionele verwonding die gevolg.
- Rituele speel 'n groot rol in genesing van emosionele verwonding. Deur die dramatisering van 'n gebeurte kry die emosioneel verwonde die geleentheid om sy geblokkeerde emosies te herbeleef en te verwerk.
- 'n Verhouding met Jesus Christus het 'n geweldige terapeutiese invloed op die proses van emosionele genesing. Die wete dat Jesus Christus op hoogte is van al die seer en pyn en al die traumatiese detail van die verlede het 'n bevrydende invloed op die genesingsproses by kinders en volwassenes.
- Gebed speel 'n groot rol in die genesing van emosioneel verwonde persone. Wanneer die persoon self, of die navorser, die pyn verwoord wat die betrokke individu ervaar, word dit uiteindelik 'n instrument en 'n kanaal waardeur die helende krag van God tot genesing en bevryding vloei.

5.9. Samevattende gevolgtrekking

5.9.1 Oorsake van emosionele verwonding

- Onverwerkte trauma veroorsaak emosionele verwonding. Traumatiese ervarings kan ook in sekere gevalle onverwerkte emosionele pyn sneller. Wanneer sulke emosionele pyn nie êrens hanteer word nie, veroorsaak dit gewoonlik een of ander blokkasie met betrekking tot die genesingsproses.
- Emosionele pyn hou gewoonlik in 'n groot mate verband met die persoon se perspektief van die gevolge van 'n traumatiese ervaring. Wanneer die persoon se perspektief impliseer dat hy deur God of deur die persone wat in verhouding met hom staan verwerp word, dan is dit juis hierdie perspektief wat die emosionele verwonding soveel te meer aksentueer.
- Emosionele verwonding word soms gemaskeer deur aspekte soos onder andere depressie en woedebuie. Die persoon ervaar die gevoelens terwyl die dieper oorsaak daarvan onduidelik vir die persoon self is.

5.9.2 Gevolgtrekkings betreffende die begeleiding van emosioneel verwonde persone

- Dit is belangrik dat elke beradene uiteindelik hoop moet vind. Die berader het in hierdie opsig die verantwoordelikheid om die persoon op die positiewe moontlikhede wat in die berading kan ontknoop te wys.
- Namate die beradene vordering in die sessies toon moet die berader die vordering uitwys en beklemtoon om so die persoon te motiveer om gesond te word.
- Om op die regte stadium ook eie geloofsverhale te deel, kan van deurslaggewende belang wees met betrekking tot die uiteindelijke heling van emosionele verwonding.
- Die berader moet oop wees vir verskillende opsies en roetes vir die begeleiding van die beradene tot uiteindelijke genesing.

- Die verbalisering van die emosionele pyn deur gebed het geblyk van besondere belang te wees. Die berader kan òf self voorgaan om die beradene se seer in gebed te verwoord òf die beradene kan dit self doen. Wanneer hierdie emosionele seer in gebed verwoord word, open dit die deur vir die Groot Geneesheer om self die negatiewe emosionele beleving van die beradene te verander.
- Die verhouding waarin die berader met die beradene staan, is deurslaggewend met betrekking tot die uiteindelijke verloop van die terapeutiese proses. Wanneer die beradene vrymoedigheid het om sy verhaal met die berader te deel en ook veilig voel, speel dit 'n groot rol om by die kern van die emosionele seer uit te kom.
- Wanneer die berader die beradene asook die verhaal van sy lewe goed ken en daar ook reeds 'n goeie vertrouensverhouding bestaan, vergemaklik dit die proses vir die beradene om sonder vrees en met vrymoedigheid alle belangrike aspekte na vore te bring.
- 'n Berader se vermoë om tussen die lyne van die beradene se verhaal te kan lees, kan grootliks daartoe bydra dat die volledige verhaal uiteindelik na vore kan kom.
- Dit is belangrik dat die berader telkens die beradene sal wys op die feit dat dit wat hy op hierdie stadium beleef, nie abnormaal is nie.
- Die beradene se eie verhouding met God speel 'n groot rol met betrekking tot die uitkoms van die berading. Wanneer 'n persoon 'n deurleefde verhouding met God het kan die ontlooting van die persoon se verwonding gewoonlik makliker plaasvind.
- Die emosioneel verwonde persoon se perspektief op 'n bepaalde traumatiese gebeure dra soms in 'n groot mate by tot hierdie persoon se emosionele verwonding. Wanneer hierdie negatiewe perspektief gekorrigeer word, bevorder dit in talle gevalle dan weer die genesingsproses. Dit hou in sekere opsigte ook verband met die krag van die leuen wat telkens geïdentifiseer en vervang moet word met die helende effek van die waarheid.

- Wanneer die beradene deur middel van 'n ritueel die trauma wat aanleiding gegee het tot die emosionele verwonding kan herleef, ruim dit heel dikwels die blokkasie wat die rouproses blokkeer het uit die weg. Die persoon kan dan begelei word om die oorspronklike rouproses verder af te handel.
- Soms is die blote skryf van 'n brief genoeg om die rouproses weer aan die gang te sit en die genesingsproses te aktiveer.

HOOFSTUK 6

PRAKTYKTEORETIESE PERSPEKTIEWE VIR DIE PASTORALE BEGELEIDING VAN PERSONE WAT EMOSIONEEL VERWOND IS

6.1 OMSKRYWING VAN PRAKTYKTEORIE AS BEGRIP

Volgens Pieterse (1993:52) word 'n praktykteorie vir elke mededeelsame handeling ontwerp. Die bevindinge van die empiriese ondersoek word uiteindelik in die praktyk deur middel van interaksie met die bestaande praktykteologiese teorieë geïntegreer. Op hierdie wyse is daar dan 'n kritiese interaksie tussen die praktyk en die huidige prakties teologiese teorieë sodat bestaande konsepte verder uitgebou kan word (Heyns & Pieterse, 1990:86; Van der Ven, 1993:38).

6.2 DOELSTELLING

Op grond van die basisteoretiese perspektiewe (hoofstuk 2 en 3) in wisselwerking met die metateoretiese gegewens (hoofstuk 4 en 5) gaan daar in hierdie hoofstuk gepoog word om 'n werkbare en bruikbare praktykteorie te ontwerp. 'n Kritiese interaksie moet tussen teorie en praktyk plaasvind om by 'n praktykteorie te kom wat getrou is aan die Skrif (Heyns & Pieterse, 1990:86). In hierdie kritiese interaksie tussen teorie en praktyk moet die teorie, volgens Heyns en Pieterse (1990:86), ook oopstaan vir bystellings en verstellings. Hierdie praktykteorie moet ook aan die praktyk getrou wees. Eers wanneer die teorie- en praktyk aspekte in die praktykteorie ingebou is, kan dit die praktyk opskerp, verbeter, ondersteun en rig.

Die struktuur van hierdie hoofstuk sien soos volg daar uit:

- Inleidend gaan daar gefokus word op sekere perspektiewe met betrekking tot lyding. Eerstens, die perspektief op die realiteit dat daar soveel oorsake vir emosionele verwonding bestaan as wat daar mense

is. Daaruit vloei die belangrike feit dat die gelowige die perspektief moet hê dat hy nie gevrywaar is van emosionele verwonding en daarom ook lyding in 'n geloofsperspektief moet kan plaas.

- Daarna verskuif die aandag na die rol van die berader asook verskeie terapeutiese benaderings wat deur beraders toegepas word.
- Vervolgens word daar klem gelê op die belangrikheid van hulpmiddels wat die beradingsproses kan ondersteun. Daar word ook gewys op die belangrikheid dat daar na 'n bepaalde uitkoms gestuur behoort te word.
- Laastens word 'n aantal praktiese riglyne voorgestel vir die pastorale begeleiding van die emosioneel verwonde persoon.

6.3 Die realiteit van emosionele verwonding

Die fokus van 'n Christen berader is om persone in 'n persoonlike verhouding met Jesus Christus te bring. Gekneusde emosies, sonde en skuld benodig begeleiding en heling en daarin moet hulle bygestaan word. Emosionele verwonding is normaalweg een van die algemene uitvloeisels as gevolg van traumatiese gebeure in die verlede. Meermale is die persoon nie eers bewus van die verwonding wat plaasvind nie. Die persoon moet vervolgens leer dat hy in Jesus Christus van al die negatiewe emosies gekoppel aan die trauma kan vry kom asook van die emosionele en geestelike gebondenheid gekoppel aan hierdie verwonding (vgl. 1.3).

6.4 Perspektiewe op lyding

Elke individu het 'n persoonlike sensitiwiteitsfaktor wat bepaal of hierdie persoon 'n bepaalde traumatiese ervaring as traumaties sal beleef al dan nie. Hierdie persoonlike sensitiwiteitsfaktor word bepaal deur die persoon se kinderjare en ervarings wat hy deur sy lewe opgebou het. 'n Berader moet die beradene voor hom vanuit sy unieke beskouing van wat vir hóm traumaties was, hanteer. Dit is

daarom belangrik dat die persoon wat emosioneel verwond is, sy volle verhaal wat tot die verwonding gelei het, kan vertel (vgl. 4.10.3). Die betrokke persoon se perspektief op die gevolge van die traumatiese ervaring is net so belangrik (vgl. 5.9.1).

As gevolg van die uniekheid van elke individu is daar 'n magdom van moontlike oorsake tot emosionele verwonding – dit hang ook baie af van hoe die persoon self 'n bepaalde trauma ervaar. Dit is verder van kardinale belang dat die berader 'n trauma-geskiedenis van die persoon se kinderjare sal optrek. Omdat soveel trauma uit kinderjare en verhoudings met ouers ontstaan, is 'n ontleding van die persoon se verhouding met sy gesin van oorsprong ook belangrik (vgl. 3.5.1). Met betrekking tot trauma kan emosies gewoonlik nie deur die betrokke individu gekies word nie - gaandeweg leer hy egter om sekere waardes aan bepaalde emosies te heg. Gemeenskappe speel in hierdie verband 'n groot rol in die waardebeplanning van traumatiese gebeure asook die waarde van die emosies wat daarmee gepaardgaan (vgl. 4.10.1).

Dit is egter belangrik dat emosies wat tydens 'n traumatiese belewenis ervaar word hanteer moet word. In normale omstandighede reageer mense op hulle emosies en dit het 'n normale 'uitvloeiproses' waarna gewoonlik verwys word as die rouproses. Dit gebeur egter by sommige persone dat die emosie op een of ander manier geblokkeer word en nie normaal 'uit die persoon kan vloei nie'. Die rouproses gaan dus nie sy natuurlike gang nie en haak by een stadium vas. Dit is dan in sulke situasies waar daar baie maklik verdere emosionele verwonding plaasvind want die emosie soek 'n uitlaatklep (vgl. 4.10.2). Geblokkeerde emosies word gewoonlik dan later in die persoon se lewe deur een of ander gebeure gesneller en na vore gebring. 'n Klomp ander emosies, wat aan die oorspronklike gebeure gekoppel was, kom op hierdie wyse dan sterk na die oppervlakte. Wanneer een emosie gesneller word, het dit gewoonlik ook die tendens om ander onderdrukte emosies na vore te bring. Gesien teen hierdie agtergrond is kognitiewe herstrukturering gevolglik 'n belangrike komponent van

die terapeutiese proses – dit stel die persoon in staat om nuwe waardes aan nuwe gebeure te koppel en so uiteindelik die geheue te 'herskryf' (vgl. 4.10.4).

Emosionele verwonding het baie maskers waarin dit na vore kom. Die berader moet gevolglik altyd dieper delf om by die wortel van die bepaalde simptome uit te kom en nie maar geneig wees om net op die voor-die-hand-liggende te konsentreer nie (vgl. 3.5.2). Die voorgestelde pastorale riglyne wat aanstons aan die orde gestel gaan word, is 'n praktiese demonstrasie van hoe daar uiteindelik by die dieper wortels uitgekom kan word.

6.4.1 Lyding in 'n geloofsperspektief

Prediker 7:1-14 (vgl. 2.3.1) roep persone op om te beseft dat lyding 'n realiteit is. Sovele is só besig om die realiteit te sistap deur vermyding en ontkenning, dat hulle juis emosioneel verwond raak. Hulle ervaar emosies waarvan hulle die oorsprong nie kan bepaal nie, terwyl die oorsprong juis te vinde is in die emosies wat hulle ontken het. Die persoon moet by die punt uitkom waar hy beseft dat swaarkry 'n basiese bestanddeel van die lewe is. Dit het gevolglik veel meer terapeutiese waarde dat die emosioneel verwonde persoon die hartseer en lyding deurleef as om dit af te maak en te ontken as niks nie. Persone moet gevolglik geleer word dat lyding deel van die lewe is, maar nie noodwendig die einde daarvan nie.

Vir die gelowige bestaan die hoop dat hy die ewige lewe gaan kry wanneer hy te sterwe kom. Tans is dit egter 'n gegewe dat die persoon nog nie in die hemel is nie en dat hy toegerus moet wees om die daaglikse realiteite rakende pyn, trauma en emosionele verwonding te kan hanteer. Die feit dat God daar is vir die gelowige, ook te midde van pyn en krisis, plaas emosionele verwonding in 'n totaal ander perspektief – die perspektief dat God, wat Almagtig is, tog saam dra aan die smart.

6.5 Voorgestelde riglyne vir die pastorale begeleiding van die emosioneel verwonde persoon

Die volgende word voorgestel as riglyne waarvolgens 'n persoon wat emosioneel verwond is, pastoraal begelei kan word:

6.5.1 Die ontmoeting

Tydens die heel eerste ontmoeting tussen berader en beradene is dit belangrik dat die berader die beradene op sy gemak sal laat voel en onmiddellik begin bou aan 'n vertrouensverhouding. Hierdie persoon wat met sy emosionele verwonding worstel het op hierdie stadium 'n intense behoefte aan iemand om leiding te verskaf en weer hoop te gee. Die berader se begeleiding tydens die aanvanklike fase dra gewoonlik grootliks by om 'n vertrouensbasis te vestig wat dan die verdere proses vergemaklik. Wanneer 'n persoon wat emosioneel verwond is aanklank vind by 'n berader stel dit hom in staat om op 'n gemakliker wyse emosioneel oop te sluit en sodoende met die genesingspad te begin (vgl. 4.10.5).

Die berader moet die emosies en energie van die persoon mobiliseer om sodoende weer heel te word (vgl. 4.9.1). Die berader moet verder daarteen waak om vaste vooropgestelde idees van die persoon te hê, asook op 'n rigiede wyse vas te steek by 'n bepaalde model en dit op die persoon af te dwing. Hy moet gereed wees om in sy aanpak van die begeleiding van die persoon aan te pas volgens die mate waarin die persoon reageer op bepaalde ervarings van sy emosie (vgl. 4.9.1). Die volgende aspekte is verder van belang met betrekking tot hierdie eerste ontmoeting:

6.5.1.1 Persoonlike data

Dit is belangrik dat die berader sal weet wie voor hom sit - daarom is die inwin van basiese data oor die persoon belangrik (naam en van, ouderdom, adres, telefoonnommers, ens)

6.5.1.2 Geloofsbasis

Die berader moet vervolgens ook vasstel wat die geloofsoortuigings van die persoon is en ook aan hom verklaar vanuit watter geloofsoortuiging hy funksioneer (vgl. 3.4.1). Wanneer 'n persoon beleef dat hy God aan sy kant het en dat die Heilige Gees emosionele en geestelike genesing wil bewerkstellig, skep dit by hom ook meer hoop betreffende die uiteindelijke uitkoms van die terapie.

6.5.1.3 Geskiedenis van verhoudings

'n Genogram van die gesin van oorsprong is belangrik ten einde die groter prentjie te verkry betreffende die milieu waarbinne die beradene opgegroe het. Op so 'n genogram kan die verhoudingsgeskiedenis tussen die beradene en elke ander lid van die gesin van oorsprong dan aangedui word. Dit kan ook help in die identifisering van die waarde wat die persoon aan sekere verhoudings heg (vgl. 3.5.1).

6.5.1.4 Algemene inligting

Die beradene moet die geleentheid gebied word om enige belangrike inligting met betrekking tot homself te kan deurgee. Belangrike aspekte in hierdie verband is byvoorbeeld waar die persoon grootgeword het, beplande lewensdoelwitte, huidige beroep, gesinsopset, ens.

6.5.2 Probleemstelling

Die beradene moet vervolgens die geleentheid kry om dit te verwoord wat hy tans as krities en traumaties en moontlik emosioneel oorweldigend ervaar. Dit is belangrik dat die persoon dus tyd gegun sal word om sy probleem ter tafel te lê. Hierdie is net 'n aanvanklike verwoording (opsommenderwys) van sy probleem en nog nie 'n vertelling van die hele verhaal nie (vgl. 5.9.2).

6.5.3 Die berader skeep hoop by die persoon

Nadat die probleem gestel is, moet die berader die persoon op die hoop wys wat uit die terapie kan voortspruit (vgl. 5.9.2). Eerstens is dit belangrik dat die persoon sal weet dat dit God is wat aan die werk is in die genesingsproses. Tweedens is dit belangrik om die persoon se hoop te fokus op op die toekoms en op die vaste vertrouwe dat die terapeutiese proses op heling en restourasie sal uitloop wat dan ook weer 'n normale lewe sal impliseer. Die persoon moet ook daarop gewys word dat hy daarna kan uitsien om ook persoonlike groei te ervaar in die ontmoetings wat gaan plaasvind. Dit is ook belangrik dat die persoon ook die verwagting van 'n verdieping sal hê betreffende sy geloofsverhouding met God tydens hierdie hele proses.

Die skrywer van die boek *Prediker* wil dit vir sy mense duidelik maak dat hoewel hulle die swaar van die lewe deurleef, hul tog geluk sal kan ervaar en sal beseef hoe God hulle in hulle lewe dra. Trauma moet benut word tot verdere groei - in hierdie proses speel gebed ook 'n belangrike rol. Dit is juis in nood wat die gelowige kan weet dat hy met God kan praat en dat God luister. Die hoop lê dus op die vlak van God se teenwoordigheid in die krisis. Dit is van groot belang vir die persoon wat emosioneel verwond is om te weet dat God hom nie verwerp het nie en ook nie gaan verwerp nie. Die wete dat hy steeds met God kan praat en dat God daar is in sy krisis sal vir hom die vermoë gee om sy krisis te kan hanteer (vgl. 2.3.2) Namate die beradene vordering toon met verloop van die

proses, is dit ook belangrik dat die berader dit vir hom sal uitwys – dit kan as motivering dien met betrekking tot verdere herstel (vgl. 5.9.2).

Die berader moet ook die persoon gerusstel dat dit wat hy in sy betrokke situasie ervaar, nie noodwendig abnormaal is nie. Elke persoon ervaar gebeure en trauma op 'n eie en individuele wyse. Dit wat met die persoon gebeur en wat hy ervaar is vir hom belangrik en het 'n groot invloed op hom - en dit is reg so (vgl. 3.2). Binne so 'n atmosfeer van begrip kry die beradene dan die geleentheid om tot volle genesing te kom (vgl. 3.10.7).

6.5.4 Die verhaal in meer detail

Die beradene word nou versoek om weer sy verhaal te vertel, maar hierdie keer in baie meer diepte en met die klem op die detail. As deel van hierdie proses gaan aspekte soos die volgende belangrik wees:

6.5.4.1 Empatiese luister

Die berader moet die persoon help om sy verhaal te vertel. Hy moet in 'n sekere sin op die verhaal kan reageer en selfs ook met sy lyftaal aantoon dat hy luister. Hy kan vrae stel om beter te kan verstaan wat gebeur het en so ook agter te kom watter fasette in sy verhaal vir die persoon belangrik is. Met 'n empatiese houding asook deur die stel van vrae word die beradene gemotiveer tot volle vrymoedigheid. Empatie help ook om vir die persoon aan te dui dat dit wat vir hom belangrik is ook vir die berader belangrik is (vgl. 3.9.4.2).

Die vaardigheid van die berader om tussen die lyne te kan lees, kan die beradene help om die diepere verwonde emosies te verwoord en ten volle na die oppervlakte te bring. Die berader moet gevolglik in staat wees om fyn te luister ten einde te hoor wat agter die verhaal van die persoon skuil. In hierdie opsig het die berader dan ook die verantwoordelikheid om die persoon op die verhaal ágter

sy verhaal te wys (vgl. 5.9.2). Die berader kan ook, indien toepaslik, met sy eie geloofsverhaal by die persoon se verhaal aansluit. So 'n gedeelde verhaal help ook die persoon om sy verhaal ten volle te verwoord asook om hom en die berader met mekaar te laat identifiseer (vgl. 5.9.2).

6.5.4.2 Traumageskiedenis

As deel van die vertel van die verhaal in meer detail is dit vervolgens sinvol om ook in chronologiese orde 'n traumageskiedenis van die beradene saam te stel – op hierdie wyse kan herhalende patrone van emosionele verwonding geïdentifiseer word. Die berader sal ook op hierdie wyse kan evalueer of die bepaalde probleem 'n simptome is en of dit net 'n eenmalige reaksie is wat deur 'n bepaalde gebeure gesneller is. Dit is belangrik dat die verhaal op so 'n wyse ontknoop moet word dat die berader gaandeweg saam met die beradene kan ontdek waar die wortel van die emosionele verwonding lê. Hierdie kan 'n proses wees wat oor meer as een ontmoeting strek. Deel van die terapie is geleë in die feit dat die persoon self die oorspronklike gebeure kan verbaliseer (miskien vir die heel eerste keer in sy lewe) en saam met die berader as't ware op 'n ontdekkingstog deur die verlede reis. Op hierdie stadium is dit nie noodwendig belangrik dat alles feitlik korrek moet wees nie, maar eerder emosioneel korrek – die implikasie hiervan is dat, met die oog op genesing, die *ervaring* van die persoon op hierdie stadium meer tel as die *feite*. Indien daar 'n klomp moontlikhede as oorsaak vir die emosionele verwonding kan wees, kan die berader saam met die persoon besluit om een vir een van die moontlikhede afsonderlik, op dieselfde wyse as wat nou reeds beskryf is, te hanteer (vgl. 3.5.1).

6.5.4.3 Die rouproses

In 'n verskeidenheid van traumatiese ervarings was daar baie dikwels groot verliese – as gevolg hiervan moet die berader voortdurend ook op die uitkyk

wees vir enige aanduidings van onafgehandelde rouprosesse. Hier gaan dit dan veral om die bekende fases (soos oorspronklik verwoord deur Elizabeth Kübler-Ross) naamlik ontkenning, woede, onderhandeling, depressie en aanvaarding (vgl. 3.4.2). Indien dit sou blyk dat daar enige vorm van blokkasie plaasgevind het betreffende die rouproses moet daar dikwels maar eers weer saam met die beradene deur hierdie vyf fases gewerk word (vgl. 3.4.2):

- **Ontkenning:** die persoon moet begelei word ten einde te erken wat gebeur het.
- **Woede:** dit gaan oor 'n woedereaksie teenoor 'n persoon, persone, instansie, ens. Dikwels gaan dit ook gepaard met woede teenoor God wat die krisis toegelaat het. Indien woede aanwesig is moet die persoon daardeur begelei word.
- **Onderhandeling (*bargaining*):** hierdie fase gaan dikwels ook gepaard met 'n kombinasie van vals en egte skuldgevoelens wat geïdentifiseer moet word.
- **Depressie (of egte rou):** hierdie aspek is uiters noodsaaklik. Persone wat 'n groot verlies ervaar het, moet emosioneel kan uiting gee (onder andere deur te kan huil).
- **Aanvaarding:** hierdie fase is gewoonlik die logiese gevolg nadat die fases van ontkenning, eksterne woede, interne woede en ware rou deurloop is. 'n Passie vir die lewe moet uiteindelik weer ervaar kan word.

6.5.4.4 Bepaal die snellers

Dit is moontlik dat 'n emosioneel verwonde persoon wel vir 'n sekere tydperk na onverwerkte trauma 'n normale emosionele lewe kan lei. Wanneer daar in die toekoms egter soortgelyke gebeure plaasvind of selfs enigiets anders ten opsigte waarvan daar moontlik 'n ooreenkoms mag wees, word die oorspronklike onverwerkte emosie gesneller en die aanvanklike trauma-ervaring word in 'n sekere sin dan weer herleef (vgl. 4.6). In hierdie opsig is dit belangrik dat die persoon sal probeer identifiseer wat telkens aanleiding gee tot bepaalde emosies. In die proses kan hy leer om hulle te herken en uiteindelik ook grense

te stel ten einde dit te vermy. Snellers kan enige vorm aanneem en dit hang grootliks af van watter emosie oorspronklik met die trauma gebeure geassosieer is. So kan sekere reuke wat byvoorbeeld met die omgewing of persoon wat die trauma veroorsaak het geassosieer word, die trauma sneller – al die sintuie is in hierdie opsig belangrik. Net so kan ook sekere gebeure as sneller dien –'n motor wat oor 'n stopstraat ry, kan weer die skok van 'n vorige ongeluk by 'n stopstraat sneller.

6.5.4.5 Identifiseer moontlike gemaskeerde gedrag

Die berader moet dieper kyk as bloot die voor-die-hand-liggende aangesien emosionele verwonding baie keer deur gemaskeerde gedrag op latere stadiums manifesteer. Depressie, lae selfbeeld, gevoelens van verwerping, ontkenning, perfeksionisme, vrees, uitsigloosheid en ervarings van woede kom dikwels voor as die oënskynlike hoofprobleem. In talle gevalle is dit dan egter bloot simptome van die dieperliggende emosionele verwonding wat nog nooit behoorlik hanteer en ontrafel is nie (vgl. 3.5.2).

6.5.5 Vergifnis

Die berader kan die beradene toets ten einde vas te stel of hy nie moontlik 'n diepgaande wrok teen 'n ander persoon of selfs teen homself het nie (vgl. 3.4.4). Indien die uitslag van hierdie toets positief sou wees, moet die persoon deur die proses van vergifnis begelei word. Hierdie is in meeste gevalle 'n lang proses (veral waar die emosionele pyn redelik intens is) omdat daar diep gedelf moet word (vgl. 2.3.6) en dit opnuut weer heelwat emosies oopkrap. Hy moet in sy diepste seer gaan indelf en die seer wat hom aangedoen is herken en ook die waarde wat hy aan die seer heg, ontdek (vgl. 3.4.4).

Dit is raadsaam om dit eerstens aan die beradene te stel dat hy menslik gesproke die volle reg het om kwaad te wees. In talle gevalle word die woede na binne gekeer omdat die persoon moontlik kwaad vir homself kan wees oor sy optrede in 'n sekere situasie. In ander gevalle kan die woede weer na buite geprojekteer word waar die beradene kwaad is vir 'n ander persoon wat hom onreg aangedoen het. Hy moet egter deeglik besef dat dit in die eerste plek hyself is wat op die langtermyn deur die opkropping van 'n negatiewe emosie soos woede benadeel word, en nie soseer die ander persoon nie (vgl. 4.9.4)

6.5.5.1 Interne woede

Indien sekere insidente daartoe aanleiding kon gee dat die beradene sy woede na binne gekeer het (woede teenoor homself of teenoor andere) kan die volgende riglyne waardevol wees vir die begeleidingsproses (vgl. 4.9.4):

- Die persoon moet sy woede verbaliseer.
- Hy moet die gevoelens wat hy ervaar, evalueer.
- Hy moet bepaal of dit wat gebeur het, voor sy eie deur gelê kan word. Indien nie, mag hy nie verantwoordelikheid daarvoor aanvaar nie.
- Wanneer die persoon se woede teenoor homself geregverdig is, moet hy homself vergewe. Hy moet verskoning vra en regmaak waar dit nodig is.
- Die persoon moet met God ooreenkom dat wat Hy sê die waarheid is.
- Daar moet met God ooreengekom word dat wat die beradene in die verlede gesê het, verkeerd was.
- Die waarheid moet teenoor God erken word betreffende die verkeerdheid van dit wat hy gedoen het.
- Die waarheid oor wat hy verkeerd gedoen het moet met 'n ander persoon bespreek word.
- Die persoon moet die waarheid praat oor wat ander aan hom gedoen het, sonder ontkenning, vermyding of om dit af te maak as nie so erg nie.
- Hy moet sy gevoelens eerlik verwoord.

- Hy moet sy vae besef van sy sonde in woorde omsit om so die verkeerde daad te kan verwoord.
- Dit is aan te beveel dat belydenis en erkenning teenoor 'n ander persoon opgevolg word deur gesamentlike gebed.
- Hy moet voortaan waak teen enige geheime vir God.
- Hy moet voortaan ook streef na 'n meer intieme verhouding met God.

6.5.5.2 Eksterne woede

Wanneer daar by die beradene woede is met betrekking tot ander persone, kan die volgende riglyne gevolg word in die fasilitering van 'n proses van vergifnis en heling (vgl. 4.9.4, 3.4.4, 2.3.6):

- Erken die seer wat beleef word.
- Ervaar die seer – moet dit dus nie probeer afmaak as nie so ernstig nie.
- Konfronteer die haat – noem hom op sy naam en kyk hom ten volle in die oë.
- Ontwikkel empatie jeens die oortreder.
- Net soos Christus moet die beradene in 'n sekere sin ook bereid wees om self die seer te dra.
- Spreek die oortreder vry – gee alle oordeel en straf oor in God se hand wat dan ten volle verantwoordelikheid aanvaar vir die oortreder.
- Neem verantwoordelikheid vir die eie persoon – jou gedrag, gesindhede, emosies, ens.

6.5.6 Kreatiewe hulpmiddels

6.5.6.1 Om te skryf

Die beradene moet die geleentheid kry om te fokus op die bepaalde gebeure wat tot die emosionele verwonding aanleiding gegee het. Die berader kan

byvoorbeeld die opdrag gee dat die beradene oor sy ervarings tydens die bepaalde traumatiese gebeure moet skryf. Die persoon kan emosies wat hy ervaar het tydens die gebeure op hierdie wyse verwoord asook die emosies wat hy tans ervaar wanneer hy terugdink aan die betrokke gebeure. Deur te skryf, kan reeds grootliks terapieutes wees (vgl. 3.4.9.1).

Om die emosioneel verwonde persoon te laat skryf oor sy ervarings speel 'n baie groot rol in die ontlasting van die emosionele seer (vgl. 4.10.8). Daarmee kry hy geleentheid om in 'n sekere sin self weer die verlede te hanteer en in die oë te kyk. Hierdie hulpmiddel is in baie gevalle 'n groot komponent van die terapie self, omdat die persoon as't ware opnuut die legkaart van die verlede en al die gebeure gaan herstruktureer ten einde self te ontdek wat gebeur het. As gevolg van die oorweldigende impak van die trauma ten tye van die krisis was daar in talle gevalle 'n groot mate van emosionele afstomping en selfs geheueverlies. Om nou op hierdie wyse weer stap vir stap deur die gebeure te beweeg help om baie van die oorspronklike emosie, indrukke en herinneringe na die oppervlakte te bring – dit alles is uiteindelik kardinaal ten opsigte van finale afsluiting (*closure*) en genesing.

Wanneer die persoon 'n brief skryf aan 'n afgestorwe persoon (of enigiemand anders) waar daar om vergifnis gevra word, hoef so 'n brief nie noodwendig gepos te word nie – op sigself gaan bloot die skryf hiervan alreeds groot terapeutiese waarde hê. Indien die brief wel gepos gaan word moet dit eers 'n dag of twee op die lessenaar lê ten einde 'af te koel' – daarna moet dit geredigeer word en dan gepos word. Aksies soos hierdie kan alles help om ook 'n rouproses wat geblokkeer is weer te aktiveer (vgl. 3.5.4).

6.5.6.2 Foto's en prente

Nadat 'n geliefde aan die dood afgestaan is, speel ontkenning dikwels 'n groot rol. Dit lei dan daartoe dat geliefdes dit moeilik vind om byvoorbeeld na foto's van

die oorledene te kyk. Selfs dele van die begrafnis kan vergeet of ontken word. Wanneer dit blyk die geval te wees, kan die beradene aangemoedig word om deur 'n album met foto's van die oorledene te blaai ten einde onderdrukte emosies te aktiveer. Selfs foto's van die begrafnis kan die werklikheid laat deurbreek en so die rouproses aan die gang sit (vgl. 3.5.4).

6.5.6.3 Medikasie

Dit is belangrik dat die berader op hoogte sal wees met betrekking tot die impak op die brein deur trauma – hier gaan dit veral oor sekere chemiese wanbalanse wat dikwels die gevolg van trauma is. Indien daar aanduidings van probleme in hierdie verband mag wees dan moet beradenes vroegtydig verwys word vir gespesialiseerde hulp. In hierdie opsig moet die berader dus deeglik bewus wees van sy eie grense asook die grense van pastorale berading oor die algemeen. 'n Spanbenadering met die klem op 'n holistiese multidissiplinêre ingesteldheid is in hierdie opsig absoluut noodsaaklik (vgl. 4.9.2).

6.5.6.4 Rituele

As deel van die terapeutiese proses kan rituele soos die volgende 'n besondere kragtige rol vervul (vgl. 4.9.4.2.8):

- Wanneer die persoon iemand vergewe kan hy sy hande was as simbool van vergifnis.
- Die persoon kan met elke loslating van 'n emosie 'n klip vat en dit van hom af weggooi as simbool dat die emosie ook so weg gewerp word.
- Die persoon kan sy emosies op papier beskryf en dit dan verbrand as simbolies van die feit dat dit nou afgehandel is.
- Nadat 'n persoon sy emosies op papier geskryf het en dit verwerk het, kan hy 'n kruis daaroor teken as simbool dat dit tot niet verklaar word deur Jesus Christus se dood.

- Wanneer dit vir die persoon moeilik is om self te kan vergewe, kan met die handpalm na bo gerig, die vergifnis van God ontvang word en dan simbolies aan die ander persoon gegee word.
- Waar 'n persoon die sterwe van 'n geliefde ontken het, kan 'n gedramatiseerde begrafnis gehou word ten einde die rouproses weer aan die gang te sit (vgl. 5.8.2.5).

6.5.6.5 Die deel van geloofsverhale

Geloofsverhale kan 'n deurslaggewende rol speel in die helingsproses van die emosioneel verwonde persoon. As gevolg van die oorweldigende impak van sinnelose trauma bestaan daar dikwels baie verwarring oor geglo is voor die verwonding en wat tans ervaar word – hulle worstel soms met tienduisende vrae. Hierdie vrae handel dikwels oor hul eie geloofsverhale - geloofsverhale wat antwoorde probeer bied oor hoe God met die mens werk en hoe die Bybel verstaan behoort te word. Hierdie geloofsverhaal is egter aan verandering onderworpe soos die persoon geestelik groei. Wanneer hierdie geloofsverhaal nou met die berader gedeel word kan daar realisties saam gedink word oor geloofsaannames wat in die verlede gemaak is en wat nou moontlik aan skerwe lê. Dit is hier waar die berader ook sy eie geloofsverhaal met die persoon kan deel waarin hy verduidelik hoedat hyself (moontlik tydens 'n traumatiese fase in sy eie lewe) iets meer begin verstaan het van God se handeling met mense (vgl. 5.8.1.2).

6.5.7 Gebed

Rondom die kwessie van gebed het pastorale beraders 'n groot voorsprong teenoor alle ander vorme van terapie. Die Bybel motiveer die gelowige om sy seer en pyn aan die Here bekend te maak. Wanneer die gelowige dit regkry om sy emosionele verwonding te verwoord en te verbaliseer binne 'n veilige milieu en te midde van die bewustheid van God se teenwoordigheid, het dit geweldige

terapeutiese waarde asook die geestelike potensiaal tot genesing. Wanneer 'n persoon sy emosionele verwonding aan die Here gee is dit meer as net 'n verhaal wat gedeel word - dit is om hulp aanklop by die Een wat hulp kan verleen. Gebed is dus van onskatbare waarde in die genesing van die emosioneel verwonde persoon; die krag en potensiaal daarvan moet nie onderskat word nie (vgl. 2.3.3). Met betrekking tot die proses van emosionele en geestelike genesing het gebed in sommige pastorale kringe so 'n prominente rol verkry dat daar ook na hierdie proses verwys word as 'gebedsterapie'. Dit is 'n belangrike faset van Christelike terapie omdat die genesing nie afhang van die terapeut nie, maar van die Groot Geneesheer, Jesus Christus wat in die Woord sê dat daar deur Sy wonde vir ons genesing gekom het (vgl. 3.5.4).

Binne hierdie konteks moet die hoofklem van gebed gefokus wees op die feit dat die emosionele seer met God gekommunikeer kan word. Wanneer die beradene tydens 'n sessie oorweldig word deur 'n bepaalde emosie kan die berader namens hom in gebed voorgaan en daardie emosie aan God beskryf. Die berader moet ook tydens die voorafgaande sessies deeglik notas maak veral van alle diep gewortelde emosies wat na die oppervlakte gekom het – in die gebedssessie moet daar dan in besonder ook hierop gefokus word. Waar die berader aanvanklik namens die beradene al hierdie emosies in gebed aan God voorlê, gaan die beradene mettertyd al meer vrymoedigheid kry om dit uiteindelik self in gebed aan God te verwoord. Op hierdie wyse fasiliteer gebed dan uiteindelik in 'n sekere sin die ontmoeting tussen die beradene en God, en dit is genesend en bevrydend (vgl. 5.9.2).

6.5.8 Kognitiewe herstrukturering

Die persoon wat emosioneel verwond is het as gevolg van sekere gebeure en invloede van die gemeenskap en ander persone sekere negatiewe waardes aan sekere gebeure gekoppel (vgl. 4.10.2). Wat genesing betref is dit vervolgens belangrik om hierdie persoon te begelei om nuwe waardes aan hierdie gebeure

te koppel. Daarvoor is dit nodig dat die persoon begelei moet word om telkemale die ander moontlikhede en opsies (nie net die seer nie) van bepaalde gebeure te kan raaksien (vgl. 4.10.4). Hierdie persoon moet ook leer om homself te ontdek en sy eie emosionele grense te kan trek. Wanneer hy weet dat hy op die grens beweeg van 'n bepaalde emosionele ervaring, moet hy doelbewus daarvan afsien, weg beweeg of grense vir andere stel ten einde heel te bly (vgl. 3.5.3).

As gevolg van sekere herhalende negatiewe ervarings in die verlede is die brein geneig om in reaksie op enige geringe stres negatiewe seine na die liggaam te stuur ten einde die liggaam voor te berei op gevaar – dit gaan uiteraard dan ook gepaard met vrees. Voortdurende onnodige vreesresponse versteur egter 'n persoon se normale lewensgang en werk negatief in op sy totale menswees. As deel van die terapeutiese proses moet hierdie vreesresponse nou deur kognitiewe herstrukturering gekorrigeer en ge-reprogrammeer word (vgl. 4.7). Op hierdie wyse kan al die 'leuens' wat mettertyd gevestig geraak het omdat sekere negatiewe boodskappe oor en oor herhaal is deur krisiservarings nou geïdentifiseer word. Hierdie leuens moet nou met die waarheid vervang word – ook die waarheid van God se Woord (vgl. 5.8.1.3).

6.5.9 Beplan om gesond te bly

Namate die genesingproses al meer momentum verkry moet die berader en die beradene tesame beplan hoedat die beradene in die toekoms sy vlak van emosionele gesondheid deurgaans sal kan handhaaf (vgl. 3.10.7). Die volgende is belangrike aspekte om aan aandag te gee in hierdie verband:

6.5.9.1 Ondersteuningsgroep

Die berader moet seker maak dat die emosioneel verwonde persoon wel 'n effektiewe ondersteuningstelsel in plek het. Waar die gemeenskap ondersteunend is, herstel persone wat emosioneel verwond is vinniger as waar

geen ondersteuningstelsel bestaan nie (vgl. 4.6). Veral 'n geloofsgroep, soos 'n gemeente, speel 'n groot rol in so persoon se emosionele gesondheid (vgl. 5.8.1.2). So 'n persoon het 'n geestelike hawe nodig waar hy gereeld kan aandoen vir herstelwerk (vgl. 4.9.5.8). Dit is dus belangrik dat hy ook nuwe geestelike dissiplines sal aanleer en dit sal volg (vgl. 3.4.9.5).

Verder is dit belangrik dat die beradene 'n persoon of persone binne so 'n ondersteuningstelsel sal identifiseer wat bereid is om na hom te luister wanneer hy die nodigheid voel om te praat. Die beradene moet ook sy voornemens en doelwitte betreffende sy herstelproses met iemand anders as die berader kan deel (vgl. 3.5.4).

6.5.9.2 Dienslewering

Wanneer terapie tot 'n einde gekom het en dit nie op een of ander wyse oorgaan in dienslewering nie, het dit geen doel gedien nie. Die persoon moet geleer word dat hy nie op homself gerig moet wees nie, maar juis op ander se behoeftes. Wanneer die resultate van die terapeutiese proses uiteindelik oorgaan in dienslewering, sal die persoon homself op die langtermyn in die samelewing kan handhaaf (vgl. 3.5.3). Dit is belangrik dat die beradene wat nou heling en genesing ontvang het, sal beseft dat die getuigenis van sy seer sowel as sy genesing 'n geweldige positiewe boodskap bevat met betrekking tot soortgelyke pyn by andere (vgl. 3.5.3).

6.5.9.3 'n Gesonde liggaam huisves 'n gesonde gees

Vir die brein om optimaal te funksioneer het dit sekere chemiese stowwe nodig en navorsing toon dat 'n fikse liggaam 'n deurslaggewende rol vervul ten einde in hierdie behoeftes te voorsien. Oefening, hoe gering ook al, is vir die gees sowel as die liggaam baie belangrik. Die liggaam en gees is so nou verwant aan mekaar dat wanneer die een afgeskeep word, die ander ook daaronder ly, terwyl

die omgekeerde ook waar is. In die lig hiervan moet die beradene aangemoedig word om een of ander fisiese aktiwiteit 'n onlosmaaklike komponent van sy lewe te maak (vgl. 4.10.1).

6.6 Samevatting

6.6.1 Lyding

Die mens moet weet dat lyding deel van die lewe is. Indien die emosioneel verwonde persoon vroeg tydens die terapeutiese proses reeds 'n gebalanseerde siening hieroor het, is dit al 'n reuse sprong. Die wyse waarop individue emosionele pyn beleef verskil afhangende van die spesifieke situasie van persoon tot persoon.

Om lyding vanuit 'n geloofsperspektief te sien, help die persoon dikwels om uiteindelik die legkaart van sy lewe weer bymekaar te kry. Die Bybelse siening rondom krisis en beproewings teen die agtergrond van God se groter plan help uiteindelik die mens om nie ontnugter te staan wanneer lyding oor sy pad kom nie. Dit stel hom in staat om dit sinvol en gebalanseerd te kan hanteer. God is immers by die persoon se lyding betrokke.

6.6.2 Riglyne vir pastorale begeleiding

- ❖ Die berader speel 'n deurslaggewende rol in die pastorale begeleiding van die persoon wat emosioneel verwond is. Sy vermoë om tussen die lyne van die persoon se verhaal te kan lees kan baie help om die oorspronklike pyn korrek te identifiseer en na die oppervlakte te bring. Die berader moet ook vir die beradene 'n veilige omgewing kan skep waarbinne dit maklik gemaak word vir die beradene om sy verhaal te kan deel en waar hy met vertroue sy seer kan blootlê.

- ❖ Met die eerste ontmoeting moet die volgende inligting versamel word
 - Persoonlike data.
 - Data betreffende die Geloofsbasis van die persoon.
 - Data betreffende die gehalte van alle verhoudings waarin die beradene staan.
 - Algemene inligting.

- ❖ Die beradene gee opsommenderwys 'n uiteensetting van sy verhaal.

- ❖ Die berader begin om 'n basis van hoop te lê by die beradene – veral ook hoop betreffende die uiteindelijke uitkoms van die hele terapeutiese proses.

- ❖ Die beradene word nou gevra om sy verhaal van die emosionele verwonding in meer detail en meer omvattend te deel. Terwyl die persoon vertel moet die berader 'n aktiewe rol speel in die verhaal deur die volgende te doen:
 - Empaties te luister.
 - 'n Traumageskiedenis van die persoon op te stel.
 - Die rouproses in gedagte te hou met betrekking tot alle onverwerkte verliese en rouprosesse – enige blokkasies in hierdie verband moet geïdentifiseer word.
 - Die berader moet saam met die persoon vasstel watter faktore oor die algemeen daartoe bydra dat emosies in die persoon gesneller word.
 - Die berader moet bedag wees op die feit dat onverwerkte emosies dikwels gemaskeer kan wees – sulke aspekte moet geïdentifiseer en hanteer word.

- Alle vorme van bitterheid, wrok, haat en onvergewensgesindheid moet geïdentifiseer word en vervolgens ook hanteer word. Indien nodig moet die berader in hierdie verband deur 'n proses van vergifnis begelei word.

- ❖ Ter ondersteuning van die terapeutiese proses kan ook van hulpmiddels gebruik gemaak word. In hierdie opsig kan die volgende van groot waarde wees:
 - Om te skryf.
 - Foto's en prente.
 - Ondersteuningstelsel.
 - Medikasie (multidissiplinêre spanbenadering).
 - Rituele.
 - Die deel van geloofsverhale.

- ❖ Die terapeutiese waarde van gebed moet ten volle benut word in die pastorale begeleiding.

- ❖ Kognitiewe herstrukturering is nodig waar persone onrealisties waardes aan gebeure of emosies koppel – die leuen moet telkens geïdentifiseer word en vervang word met die waarheid.

- ❖ Wanneer die terapeutiese proses einde se kant toe staan moet die beradene begelei word en aangemoedig word om 'n plan van aksie te ontwerp met die oog daarop om op die langtermyn emosioneel heel te kan bly. In hierdie verband is aspekte soos die volgende van deurslaggewende belang:
 - 'n Ondersteuningsgroep
 - Dienslewering na buite
 - Die noodsaaklikheid van 'n fikse liggaam

HOOFSTUK 7
GEVOLGTREKKINGS EN VOORGESTELDE AREAS VIR VERDERE
NAVORSING

7.1 Hoofstuk 2: Basisteoretiese perspektiewe vanuit die eksegesi

Wanneer 'n persoon emosioneel seer beleef, is ontvlugting heel dikwels die eerste reaksie - dit is 'n manier om die seer te wil ontken en vermy. Lyding is egter deel van elke mens se lewe en groei. Prediker 7:1-14 moedig juis die gelowige aan om deur sy krisis te werk. Dit is belangrik om die regte geloofsiening jeens swaarkry te hê wat onder andere impliseer dat God alles gee - Hy gee die voorspoed en Hy laat ook die swaarkry toe, en dit is noodsaaklik dat daar 'n gebalanseerde siening rakende beide hierdie aspekte sal wees. Indien die swaar verwerk word, kan die persoon uiteindelik groei en vreugde beleef.

Die gelowige besef dat die lewe uiteindelik om veel meer gaan as bloot net hierdie tydelike bestaan op aarde - om veel meer as net die hiër en die nou. Dit gaan oor dit wat God uiteindelik vir die mens in gedagte het. Romeine 8:18-25 onderstreep dit wat vir die gelowige in die ewige lewe wag en stel dit as 'n motivering om deur die hierdie tydelike bestaan te beweeg. Omdat die gelowige die vooruitsig het op 'n wonderlike lewe hierna, kan hy ook hier volhard.

Die Bybel lê baie klem op die gemeenskap van gelowiges as ondersteuningsbron. So is Jakobus 5:13-16 byvoorbeeld besig om 'n gemeenskap op te roep tot daadwerklike hulpverlening. Diegene wat destyds as randfigure beskou is en dikwels gekonfronteer was met seer en pyn, moes besondere aandag van die gemeenskap ontvang. Die gelowiges moes gekonfronteer word met die lyding van die lewe, maar dan daadwerklik ook uitreik en by mekaar betrokke raak. Teen hierdie agtergrond word gelowiges dan ook aangemoedig om hul sondes teenoor mekaar te bely. Die gemeenskap

word op hierdie wyse uiteindelik die hande wat die swakkes in hul omgewing moet dra.

7.1.1 Realistiese uitkyk op die lewe

Gelowiges moet realisties wees met betrekking tot die aanwesigheid van lyding. Hierdie lewe handel nie net oor wat God vir die gelowige kan beteken nie – dit gaan egter ook oor emosionele en geestelike groei as gevolg van pyn en seer. In hierdie verband wys die outeur van Prediker op die feit dat die persoon wat die swaarkry in die oë kyk en dit hanteer, beter daaraan toe is as diegene wat poog om dit uit hulle lewens uit te drink of op ander wyses te misken. Paulus wys ook die gelowiges in Romeine 8:18-25 daarop dat alles nie slegs gefokus is op die voordele en genietinge van die lewe nie maar dat pyn en lyding 'n realiteit is waarmee rekening gehou moet word.

7.1.2 Gebed as genesing

In Psalm 13 moedig die psalmis die gelowige aan om na God uit te roep in sy nood - God luister na sy kinders in hulle noodkreet. Die voorreg wat die gelowige het is om na God, die Almagtige te kan roep en ook te weet dat Hy gehoor sal gee. Gelowiges wat in nood verkeer het ook hul medegelowiges se gebede nodig. Daarom dat Jakobus dringend daarop klem lê dat daar vir mekaar gebid sal word.

7.1.3 Vergifnis

Daar is twee fokuspunte met betrekking tot gebed wat Jakobus aanbeveel: Die een is dat die sondaar nederig voor God en teenoor sy naaste sy sondes moet bely. Die tweede is dat die gemeente vir mekaar moet bid. Hierin lê die genesing van die samelewing.

7.2 Hoofstuk 3: Teologiese basisteorie

7.2.1 Bronne van emosionele verwonding

Die bronne waaruit emosionele verwonding voortspruit, is legio. Dit vind gewoonlik plaas waar die persoon se eie lewensuitkyk verduister word deur iets wat met hom gebeur waarop hy nie voorbereid was nie. Die proses van grootword en vermoëns aanleer en die verhoudings wat in die gesin van oorsprong bestaan het en steeds bestaan, speel oor die algemeen ook 'n besonder belangrike rol in hierdie verband – veral betreffende die latere invloed op hierdie persoon as volwassene. Dit is gevolglik nodig dat iemand met sodanige emosionele verwonding begelei sal word ten einde die pyn van die verlede te hanteer. In hierdie verband is dit raadsaam en nuttig om 'n trauma-geskiedenis op te stel ten einde vas te stel waar die probleemareas lê.

7.2.2 Simptome van emosionele verwonding

Simptome van emosionele verwonding is onder andere depressie, lae selfbeeld, gevoelens van verwerping, ontkenning van traumatiese gebeure, perfeksionisme, vrees, uitsigloosheid en ervarings van woede. Die berader moet dieper in hierdie simptome gaan delf en die versoeking weerstaan om bloot op die simptome as sodanig te fokus.

7.2.3 Terapeutiese benadering

'n Pastorale benadering tot terapie gaan van die standpunt uit dat God die Geneser is. Daarom sal die persoon in berading die vooruitsig hê om in sy verhouding met die Here te kan groei. 'n Lewe wat ten volle oorgegee is aan God is egter van kardinale belang ten einde die groeiproses te bevorder.

Godsdienst is nie 'n middel tot 'n doel nie, maar juis in verhouding met God word mense genees.

In hierdie verhouding met God speel die rouproses 'n groot rol, veral waar daar groot trauma en verliese in die verlede was. In sulke gevalle moet die persoon weet dat hy deur 'n sekere rouproses sal moet worstel ten einde heel te word. Tydens hierdie proses moet die berader daarop bedag wees dat die persoon nie bly vassteek by een spesifieke fase van die rouproses nie. As dit so blyk te wees, moet daar saam met die beradene terug beweeg word na die betrokke fase waar die probleem gesetel is, sodat dit deurgewerk kan word en daar dan na die volgende fases beweeg kan word.

Dit het verder geblyk dat daar twee belangrike beginpunte vir berading is. Die eerste is dat die persoon die werklike gebeure sal kan erken en ook bereid sal wees om die harde werklikheid ten volle in die oë te staar – alle vorme van ontkenning moet dus deurbreek word. Die tweede belangrike aspek is dat die berader moet vasstel of die persoon nie 'n wrok teen homself of iemand anders hou nie – indien wel, moet dit hanteer word.

Dit is ook belangrik dat die beradene sal leer dat hy homself kan beskerm teen iemand wat hom emosioneel wil verwond. Hy het 'n keuse of hierdie verwonding 'n effek op hom gaan hê al dan nie. Hierdie is 'n vaardigheid wat uiteindelik aangeleer moet word sodat die persoon homself kan skans teen emosionele verwonding.

Wanneer die hele beradingsproses uiteindelik uitloop op diensbaarheid by die beradene, het dit werklik ten diepste geslaag. Dit gee aan die beradene ook weer 'n gevoel van menswaardigheid en lewensin. Sy eiewaarde groei in die proses en so kan hy ook begin bou aan 'n gesonde selfbeeld. Dit is ook belangrik dat die persoon sal besef dat hy nie sonder ander kan klaarkom nie. Om diens aan andere te lewer, maar ook tegelykertyd afhanklik van andere te

wees, is 'n gegewe noodsaaklikheid in die mens se bestaan. Die gelowige gemeenskap speel hier 'n belangrike rol ten opsigte van ondersteuning betreffende wedersydse dienslewering, wat uiteindelik verder en verder uitkring.

7.2.4 Hulpmiddels in terapie

Verskeie hulpmiddels kan kreatief gebruik word ten einde 'n persoon tot heelwording te begelei. In hierdie opsig kan aksies soos om 'n brief te skryf, hantering van foto's van 'n oorledene, en om by 'n ondersteuningsgroep in te skakel, sinvol toegepas word.

'n Baie belangrike faset van berading is gebed en dit moet op 'n deurlopende basis in die onderskeie sessies vervleg wees ten einde so ook die emosionele seer van die beradene aan die Here te kommunikeer. Hierdie wyse van hantering van die persoon wat emosioneel verwond is, sal aan hom die geleentheid bied om geestelik sowel as in sy eiepersoon te groei.

7.3 Hoofstuk 4: Metateoretiese perspektiewe

Die mens is 'n eenheidswese. Liggaam, gees en siel is so nou met mekaar verweef dat die een die ander deurslaggewend beïnvloed. Wanneer daar met betrekking tot een van hierdie dimensies pyn ervaar word, beïnvloed dit gewoonlik ook die ander twee. 'n Persoon moet dus sy hele menswees koester ten einde emosioneel gesond te kan bly.

Emosies kan 'siek' word by geleentheid. Dit gebeur waar 'n persoon homself nie gun om deur bepaalde ervarings van sy emosie te leef nie. Omdat vrees heel dikwels 'n besonder negatiewe rol in hierdie verband vervul, sal die persoon geneig wees om nie die emosies toe te laat om normaal uit die liggaam te vloei nie, maar dit eerder blokkeer – dit gebeur meermale onbewustelik. Wanneer dit gebeur, is daar gewoonlik een of ander situasie of gebeure wat die emosie aktiveer en dan eintlik die rol van 'n sneller vervul. In reaksie hierop kom die

emosie spontaan na vore en ervaar hierdie persoon weer dieselfde intense ervarings soos tydens die oorspronklike trauma. Die emosie wat in sulke omstandighede geaktiveer word, is dan gewoonlik ook heeltemal buite verhouding met die huidige gebeure. Dit is egter tipies die resultaat van 'siek' emosies, wat weer die gevolg is van emosionele verwonding.

Die waarde wat aan 'n bepaalde emosie gekoppel word, is meestal aangeleer in die ouerhuis en gemeenskap. As gevolg van onverwerkte emosionele trauma het die persoon gewoonlik geen beheer oor watter emosie in sy binneste geaktiveer gaan word nie – hy het egter wel beheer betreffende die waarde wat hy daaraan gaan heg. Daarom is dit moontlik dat een persoon kan skrik en geweldig kwaad word, terwyl 'n ander persoon na die skrik net sal lag.

Elke persoon is uniek en daarom sal die ervarings van hul emosies van mekaar verskil. Hierdie is 'n belangrike aspek om in gedagte te hou wanneer berading plaasvind. Elke persoon moet deur sy eie sensitiwiteitsfaktor begelei word. Die waarde wat elkeen se waardes aan verskillende gebeure gaan heg verskil en so ook die graad van trauma wat hul sal beleef. Hierdie waarde wat hy aan 'n bepaalde gebeure heg moet ook deur die berader as eg beskou word - Dit sal verseker dat die persoon wat vir berading kom, veilig en waardevol sal voel.

7.3.1 Geheue

Die brein het die vermoë om emosie in die geheue te stoor. Hierdie emosie word gesneller deur gebeure, enige impuls deur enige van die sintuie (reuke, klanke, visuele beelde, ens) of enige ander stimuli wat saam met die emosie gestoor is. Wanneer die sneller reageer, laat die brein die emosies vry en ervaar die persoon die herhaling van daardie vasgelegde emosie. In die lig hiervan is dit belangrik dat die persoon nuwe interpretasie aan nuwe situasies en stimuli sal gee. Daar word oor die algemeen na hierdie proses verwys as kognitiewe herstrukturering.

7.3.2 Behoeftte aan leiding

In normale omstandighede sal 'n persoon wat intense emosies ervaar dit vryelik uit die liggaam laat vloei. Waar dit nie gebeur nie, moet so 'n persoon hulp ontvang van iemand wat hom tot heelheid kan begelei - dit is egter van kardinale belang dat die persoon veilig sal voel by die berader. Wanneer die berader 'n positiewe interaksie met die persoon kan bewerkstellig, sal dit die hele beradingsproses vergemaklik. In hierdie interaksie is dit belangrik dat die berader aan die persoon hoop sal kommunikeer. Die uitdaging is daar vir die berader om sodanige hoop met betrekking tot die beradene se situasie te kan identifiseer en hom dan daarin sal lei. Die berader is aanvanklik die primêre ondersteuningstelsel van die persoon in berading – mettertyd is die gemeenskap en vriende wat deur die beradene vertrou word, egter veronderstel om hierdie taak oor te neem.

7.3.3 Vergifnis

Wanneer 'n persoon 'n wrok koester en dit nie hanteer word nie, is dit mettertyd geneig om in emosionele verwonding te ontwikkel. Baie psigologiese afwykings hou verband met 'n houding van bitterheid, wrok, haat en onvergewensgesindheid. Wanneer so 'n persoon egter begelei word om die skuldiges te kan vergewe, is talle van sulke afwykende gedrag geneig om op te klaar omdat die emosionele blokkasies dan verwyder is. In sulke gevalle is dit belangrik dat die vergifnis van harte en eg sal wees. Die positiewe gevolge van die vergifnisaksie word deur die persoon wat vergewe, ervaar – die motief moet egter daarop gefokus wees dat daar ook 'voordele' vir die oortreder moet wees.

7.3.4 Bestuur van emosionele verwonding

Emosionele verwonding kan net herstel as dit reg bestuur word en daarom is die volgende riglyne met die oog op heling en restourasie belangrik:

- 'n Geleentheid moet geskep word waarin die beradene sy verhaal aan iemand wat simpatiek luister kan vertel.
- 'n Ruimte moet geskep word waarin die persoon weer kan herstel.
- Daar moet genoeg tyd gelaat word vir die herstelproses.
- Die persoon moet begelei word ten einde sy storie te kan vertel en ook aangemoedig word om dagboek te hou van al die ervarings wat beleef is.
- So 'n persoon het iemand nodig wat hom kan aanmoedig.
- Rituele en simbole kan op 'n effektiewe wyse aangewend word as deel van die terapeutiese proses.
- Vertrouensbande moet geskep word.
- Die gemeenskap moet betrek word by die helingsproses.
- Die getraumatiseerde persoon moet ook gehelp word om kognitiewe aanpassings te maak ten opsigte van sy ervaringswêreld.

7.3.5 Huiswerk

Dit is nie slegs die beradingsproses wat deurslaggewend is betreffende die uiteindelijke helingsproses nie, maar dit wat agter die skerms en tussen beradingsessies plaasvind, speel net so 'n belangrike rol. Die berader moet dus die persoon aktief begelei om tussen die ontmoetings ook met die herstelproses besig te wees - huiswerk speel in hierdie verband 'n baie groot rol. Om die detail van die gebeure op papier weer te gee, is byvoorbeeld een van die wyses waarop die persoon met die werklikheid gekonfronteer kan word – dit stel hom dan in staat om tydens beradingsessies weer saam met die berader 'n tree verder te vorder. Die hele kwessie rakende huiswerk moet dan ook aan die

begin van die beradingsproses en duidelik gekommunikeer word ten einde die persoon in hierdie opsig te motiveer tot sinvolle betrokkenheid en deelname.

7.4 Hoofstuk 5: Empiriese navorsing

7.4.1 Oorsake van emosionele verwonding

Die feit dat daar oor die algemeen 'n verskeidenheid van moontlike oorsake is vir emosionele verwonding is, word bevestig deur die empiriese navorsing van hierdie studie. So is byvoorbeeld gevind dat emosionele pyn wat nie hanteer is nie, heel dikwels tot emosionele verwonding lei. Dit is belangrik om te beseef dat die persoon se *perspektief* op die gevolge van die trauma ook tot emosionele verwonding kan lei. Wanneer die persoon die *persepsie* het dat 'n bepaalde gebeure een of ander verlies gaan impliseer, kan hierdie persepsie as sodanig die sneller wees van emosionele verwonding. Dit is ook moontlik dat emosionele verwonding by geleentheid gemaskeer kan wees en by wyse van sekere simptome wat nie altyd onmiddellik herkenbaar is nie manifesteer (soos byvoorbeeld woede, geïrriteerdheid, slapeloosheid, depressie, ens). Die empiriese navorsing het ook weer eens die belangrike waarheid bevestig dat die emosioneel verwonde persoon begelei moet word om die dieper wortels van die probleem te identifiseer ten einde die genesingsproses te aktiveer.

7.4.2 Riglyne en gevolgtrekkings

Vanuit die empiriese studie kan die volgende riglyne en gevolgtrekkings vanuit die situasies van die onderskeie deelnemers afgelei word:

- Die berader skep hoop by die emosioneel verwonde.
- Die berader wys op die positiewe vordering wat uit die ontmoetings voortspruit.

- Tydens die ontmoetings moet 'geloofsverhale' tussen die persoon en die berader uitgeruil word.
- Die berader moet 'n oop benadering tot die persoon volg en nie probeer om 'n spesifieke formule vir die ontmoetings af te dwing nie.
- Dit kan besondere terapeutiese waarde hê vir die berader om by geleentheid voor te gaan in gebed om so die emosionele seer van die beradene aan God te verwoord. Indien die beradene vervolgens self ook kan deelneem en sy pyn persoonlik teenoor God verwoord, het dit nog meer krag.
- As die persoon in berading veilig voel in die teenwoordigheid van die berader, sal sy verhaal oor die algemeen makliker vloei.
- Om as berader in 'n gemeentelike opset op te tree, het groot voordele (byvoorbeeld leraar teenoor lidmaat), aangesien daar oor die algemeen reeds goeie bande tussen die berader en die beradene bestaan. Dit vergemaklik dan ook die proses van verhoudingsbou.
- Die vermoë van die berader om agter die verhaal van die beradene te kan sien en dieper te kan lees as wat voor hande is, sal hom help om sy verhaal in diepte te ontleed en so by die waarheid agter sy emosionele verwonding te kan kom.
- Die berader moet die persoon telkens verseker dat die gevoelens wat hy op hierdie stadium met betrekking tot sy trauma beleef, nie noodwendig abnormaal is nie.
- Wanneer die persoon in berading 'n deurleefde verhouding met God het, kan die emosionele verwonding gouer ontloot word, aangesien hy in 'n groot mate reeds oor die regte 'gereedskap' beskik en slegs in die regte rigting gestuur moet word.
- Kognitiewe herstrukturering speel deurgaans 'n rol waar die leuen aangaande sekere perspektiewe diep gevestig geraak het – dit moet gevolglik geïdentifiseer en gekorrigeer word.
- Rituele dra by dat die persoon sekere onverwerkte dele van sy trauma weer kan herleef, maar hierdie keer in veilige omstandighede. Gekoppel

hieraan is heel dikwels dan ook 'n rouproses wat geaktiveer moet word betreffende sekere onverwerkte emosies wat êrens by een van die roufases geblokkeer kan wees.

- Soms is 'n hulpmiddel, soos die skryf van 'n brief, genoeg om die rouproses weer aan die gang te kry

7.5 Hoofstuk 6: Praktykteoriese perspektiewe

7.5.1 Lyding

Tensy die individu beskik oor 'n gebalanseerde perspektief met betrekking tot lyding kan dit daartoe lei dat enige mate van swaarkry baie maklik kan uitloop op emosionele verwonding. Lyding is deel van die lewe en mag nie ontken of gesystap word nie – dit moet egter deurleef word sodat die persoon emosioneel heel kan wees na afloop van die rouproses.

7.5.2 Riglyne vir pastorale begeleiding

- ❖ Met die eerste ontmoeting moet inligting versamel word
 - Verkryging van persoonlike data.
 - Evaluering van die persoon se geloofsbasis.
 - Evaluering van die gehalte van verhoudings waarin hy staan.
 - Verkryging van algemene inligting.
- ❖ Die probleem word deur die persoon gestel.
- ❖ Die berader skep hoop by die persoon.
- ❖ Die verhaal word in detail vertel. In hierdie proses kan die berader gebruik maak van die volgende riglyne ten einde die proses sinvol te fasiliteer:

- Empatiese te luister.
 - Die opstel van 'n traumageskiedenis van die persoon.
 - Die persoon terug te begelei na die rouproses indien dit mag blyk dat daar sekere emosionele blokkasies is, gekoppel aan onverwerkte verliese en pyn in die verlede.
 - Snellers met betrekking tot onbeheerbare emosies moet geïdentifiseer word.
 - Alle simptome asook diepere wortels van onverwerkte emosies moet geïdentifiseer word.
 - Enige aanduidings van bitterheid, wrok of onvergewensgesindheid moet geïdentifiseer en hanteer word.
- ❖ Handige hulpmiddels vir die terapeutiese proses:
- Om te skryf.
 - Foto's en prente.
 - Ondersteuningstelsels.
 - Medikasie.
 - Rituele.
 - Die deel van geloofsverhale.
- ❖ Die krag van gebed moet deurlopend tydens die ontmoetings benut word.
- ❖ Kognitiewe herstrukturering is nodig waar persone onrealistiese waardes aan gebeure of emosies koppel.
- ❖ Wat betref die langtermyn instandhoudingsproses na afloop van die pastorale begeleiding is aspekte soos die volgende belangrik:
- Ondersteuningsgroepe.
 - Aktiewe betrokkenheid van die beradene by dienslewering.

- Die belangrikheid van die handhawing van 'n gesonde en fikse liggaam.

7.5.3 Die rol van die berader

Die emosioneel verwonde persoon het gewoonlik 'n dringende behoefte aan professionele begeleiding en in hierdie opsig rus daar 'n geweldige verantwoordelikheid op die pastorale berader om toe te sien dat die nodige maatreëls in plek is ten einde 'n maksimum mate van genesing en heling te verseker.

7.6 Finale samevatting

Die oorsake van emosionele verwonding is legio. Persone heg waardes aan sekere gebeure en emosies en word as gevolg daarvan emosioneel verwond. Wanneer 'n persoon emosioneel verwond raak, is daar behoefte aan professionele hulp ten einde 'n proses van heling en genesing te kan fasiliteer. Indien die berader daarin kan slaag om aan die beradene 'n atmosfeer van veiligheid en geborgenheid te bied, maak dit dikwels dit ook vir die beradene maklik om homself emosioneel oop te stel vir die genesingsproses. Dit sluit oor die algemeen ook 'n rouproses in ten opsigte van alle onverwerkte verliese en pyn van die verlede. Die berader kan dan met kreatiwiteit en ervaring sekere hulpmiddels gebruik ten einde hierdie rouproses te fasiliteer. Die berader moet egter deurgaans bewus wees van die feit dat God self die Groot Geneesheer is en daarom moet die kragtige rol en impak van gebed ten volle benut word tydens die hele begeleidingsproses.

Wanneer die Heilige Gees, die berader en die beradene tesame sistematies deur die pyn van die verlede beweeg, vind daar dikwels 'n wonderwerk plaas wat uiteindelik lei tot emosionele en geestelike groei in die beradene, asook in sy verhouding tot God en sy naaste.

7.7 Areas vir verdere navorsing

- 7.7.1 Die daarstel van riglyne betreffende die rol van gebed in die pastorale begeleiding van die emosioneel verwonde persoon.
- 7.7.2 Die daarstel van riglyne betreffende die effektiewe aanwending van 'huiswerk' in die pastorale begeleiding van die emosioneel verwonde persoon.
- 7.7.3 Die daarstel van riglyne vir die pastorale begeleiding van emosioneel verwonde persone wat worstel met perfeksonisme.
- 7.7.4 Die daarstel van riglyne vir die pastorale begeleiding van emosioneel verwonde persone wat worstel met woede.

7.8 Sleutelsterme

7.8.1 Afrikaans

Gebedsterapie
Emosionele verwonding
Trauma
Pastoraal
Vergifnis
Terapie

7.8.2 Engels

Prayer therapy
Emotional woundedness

Trauma
Pastoral
Forgiveness
Therapy

Bronnelys

ADAMS, J.E. 1979. More than redemption. A theology of Christian counselling. Phillipsburg : Presbyterian and Reformed Publishing Co.
ARTERBURN, S. 2005. Healing is a choice. The decisions that will transform your life and ten lies that can prevent you from making them. Nelson Books. USA.
ARTERBURN, S. MEIER, P. ROBERT, L.W. 2002. Fear less for life. Break free to living with hope and confidence. Thomas Nelson Publishers. Nashville.
ARTERBURN, S. STOOP, D. 1998. Seven keys to Spiritual Renewal. Biblical insights for your journey of faith. Tyndale House Publisher, Inc. Wheaton. Illinois.
ARTZ, S. 1994. Feeling as a way of knowing. Toronto : Trifolium Books Inc.
BACKUS, W. 1998. The healing power of a Christian mind. Minneapolis, Minnesota : Betani Press International.
BARBER, W.A. 2006. Romans 8:18-21. [Web:] http://www.preceptaustin.org/romans_818-21.htm [Datum van gebruik: 20 Maart 2006].
BARBER, W.A. 2006. Romans 8:22-25. [Web:] http://www.preceptaustin.org/romans_822-25.htm [Datum van gebruik: 20 Maart 2006].
BERNTSEN, D. 2001. Involuntary memories of emotional events: do memories of traumas and extremely happy events differ? <i>Applied cognitive psychology</i> , 15(7):135-158, Des.
BOSMA, H.A. & KUNNEN, E.S. 2001. Identity and emotion. Paris: Cambridge University Press.
BRAND, P. 1983. A surgeon's view of divine healing. <i>Christianity Today</i> , Nov, 14-21.
BRAY et al , 2000. James, 1-2 Peter, 1-3 John, Jude. (<i>In Ancient Christian Commentary on Scripture</i> . London: Fitzroy Dearbon Publishers).
BROWN, W.P. 2000. Ecclesiastes. Louisville: John Knox Press.

BROWNING, D.S. 1996. A fundamental practical theology. Minneapolis: Fortress Press.
BRUCE, F.F. 1985. Romans. Leicester : England.
BYBEL. 1983. Die Bybel: nuwe vertaling. Kaapstad : Bybelgenootskap van Suid Afrika.
CLOUD, H. 1996. Changes that heal. How to understand your past to ensure a healthier future. Zondervan. Grand Rapids. Michigan.
COETZEE, J.C. 1990. Die Skrif en die wetenskap: hermeneutiese reëls. (<i>In</i> Floor. L. & Coetzee, J.C. Die Skrif en wetenskap. Potchefstroom: PU vir CHO. p.15-30.)
COETZER, W. 2004. Uitbranding en sekondêre trauma. Ongepubliseerde studiehandleiding. Potchefstroom.
COETZER, W. 2007a. Belangrike riglyne vir die beradingsproses. Ongepubliseerde bundel.
COETZER, W. 2007b. Depressie, woede – angs lewensvreugde. Ongepubliseerde bundel.
COLLINS, G.R. 1988. Christian counselling - a comprehensive guide. Dallas : Word Publishing.
COOK, A.S. & DWORKIN, D.S. 1992. Helping the bereaved. Therapeutic intervention for children, adolescents, and adults. Basic Books. USA.
CRAIGIE, P.C. Psalms 1-50. Texas : Word Books Publisher. 375p (<i>In</i> Word Biblical Commentary).
DE GRAAF, K.T. & HOUTKOOPER. 2004. Anticipatory awareness of emotionally charged targets by individuals with histories of emotional trauma. <i>Journal of parapsychology.</i> 68(10):93-127.
DE KLERK, B.J. & VAN RENSBURG, F.J. 2005. Preekgeboorte. Potchefstroom: Potchefstroomse Teologiese Publikasies.
DE VOS, A.S et al. 1998. Research at grass roots. A Primer for the caring professions. Pretoria : Van Schaik.
DENZIN, N.K. & LINCOLN, Y.S. 2003. The Discipline and Practice of

Qualitative Research. (<i>In</i> Denzin, N.K. & Lincoln, Y.S. The Landscape of Qualitative Research. Second Edition. Thousand Oaks. Calif.: Sage Publications. p 1-45).
DU TOIT, C. 1990. 'n Teologiese perspektief. (<i>In</i> Vos, C. & Müller, J., ed. God in ons lyding. Goodwood, Kaap : Nasionale boekdrukkerye. p. 1-10.)
ENRIGHT, R.D. 2002. Forgiveness is a choice. USA: APA Life Tools.
FITZMYER, J.A. 1993. Romans. New York : Doubleday.
FROST,P.J. 2003. Toxic emotions at work. Boston, Massachusetts. Harvard Business School Press.
GARRETT, D.A. Proverbs Ecclesiastes Song of Songs. (<i>In</i> The new American commentary) USA : Broadman Press. 434p
GASKELL, G. 2000. Individual and Group Interviewing. (<i>In</i> Bauer, M.W. & Gaskell, G. Qualitative Researching with text, image and sound. London: Sage Publications Ltd. p 38-56).
GOODSTONE, E. 2003. Review the book: 2002. Emotionally focused couple therapy with trauma survivors: Strengthening attachment bonds. (<i>In</i> Journal of sex & marital therapy: 29(3):243-244, May-June.
GRESHAKE, G. 1980. De prijs van de liefde. Een bezinning over het lijden. Antwerpen: Patmos.
GRINNELL, R.M. 1988. Social Work Research and Evaluation. 3rd ed. Illinois : F.E. Peacock Publishers Inc.
GUZIK, D. 2002. Psalm 13 [Web:] http://www.enduringword.com/commentaries/19013.htm [Datum van gebruik: 20 Maart 2006].
HARVARD MENTAL HEALTH LETTER. 2006. First aid for emotional trauma. (<i>In</i> Harvard Mental health letter; 22(9):1-3, Mar.
HEMFELT, R. MINIRITH, F. MEIER, P. 1989. Love is a choice. Thomas Nelson Publishers. Nashville.
HICKS, R. 1996. Trauma; The pain that stays. Grand Rapids: Baker Book House Company.

JANESICK, V.J. 1998. "Stretching" Exercises for Qualitative Research. London: Sage Publications Ltd. 133 p.
JENSEN, K.B. 2002. The qualitative research process. (<i>In</i> Jensen, K.B. ed. A Handbook of Media and Communication Research. London: Routledge. p 235-253).
JOHNSON, L.T. 1995. James (<i>In</i> The Ancor Bible). New York : Doubleday.
JORDAAN, W.J. & JORDAAN, J.J. 1992. Mens in konteks. Johannesburg:Lexicon Uitgewers.
JOUBERT, D. 1992. Reflections on social values. Pretoria: Human Science Research Council Publishers. 185 p.
LAW, C.A. 2004. Emotional intelligence, Sense of coherence and coping behaviour. Potchefstroom : North-West University, Vaal Triangle Campus. (verhandeling – MA pastoraal)
LE DOUX, J.E. & PHELPS, E.A. 2004. Emotional networks in the brain. (<i>In</i> LEWIS, M. HAVILAND-JONES, J.M. 2004. Handbook of emotions. The Guilford Press: New York.)
LE ROUX, J. 1990. Eensaamheid in lyding. (<i>In</i> Vos, C. & Müller, J., ed. God in ons lyding. Goodwood, Kaap : Nasionale boekdrukkerye. p. 48-57.)
LEICK, N. DAVIDSEN-NIELSEN, M. 1991. Healing Pain. Attachment, loss and grief therapy. Tavistock/Routledge : London and New York.
LITTAUER, F. 1994. The promise of healing. Nashville: Thomas Nelson Publishers.
LONGMAN, T. 1998. The Book of Ecclesiastes. (<i>In</i> <i>The new international commentary on the Old Testament</i>) Michigan: William B. Eerdemans Publishing Company.
LOTTER, G.A. 1987. Counselling divorcees on forgiveness. Philadelphia : Westminster Theological seminary. (Verhandeling – D.Min) 174p.
LOUW, D.J. 1993. Pastoraat as ontmoeting. Ontwerp van 'n basisteorie, antropologie, metode en terapie, Pretoria: Sigma Pers.
LOUW, D.J. 1997. Pastoraat as vertolking en ontmoeting, Goodwood: Lux Verbi.

LOUW, J.P. & Nida, E.A. 1988. Greek-English lexicon volume 1. Goodwood : National Book Printers.
LOUW, J.P. & NIDA, E.A., eds. 1989. Greek-English lexicon of the New Testament based on semantic domains. Vol. 1, 2. New York : United Bible Societies.
MARTIN, R.P. 1988. James Taxes : World Book Publisher. p240 (<i>In Word Biblical Commentary</i>).
MAYS, J.L. Psalms. Louisville : John Knox Press. p457 (<i>In Interpretation. A Bible commentary for teaching and preaching</i>)
McCANN, J.C. jr. 1996. The book of Psalms. Nashville : Abingdon Press. (<i>In The new interpreter's Bible, 4</i>)
MCMILLEN, S.I. 2000. None of these diseases. Lakeland : Marshall, Morgan & Scott. 5 th ed.
MEIER, P. CLEMENTS, T. BERTRANT, J. MANDT, D. 2003. Blue Genes. Breaking free from the chemical imbalances that effect your moods, your mind, your life, and your loved ones. Tyndale House Publishers, Inc. Carol Stream, Illinois.
MEIER, P. et al. 1999. Mood swings. Thomas Nelson Publishers. Nashville.
MEIER, P. WISE, R.L. 2003. Crazy Makers. Thomas Nelson Publishers. Nashville.
MILLS, M.E. 2003. Reading Ecclesiastes. An literary and cultural exegesis. Burlington: Ashgate Publishing Company.
MINIRITH, F. & MEIER, P. 1994. Happiness is a choice. The symptoms, causes, and cures of depression. Baker Books. Michigan.
MINIRTH, F.B. & BYRD, W. 1994. Christian psychiatry. Grand Rapids, Michigan: Fleming H. Revell.
MITCHELL, M. 2004. The role of faith in emotions : A pastoral study. Potchefstroomse Universiteit vir Christelike Hoër Onderwys. (Verhandeling – M.A. graad in Pastoraal) 150p.
MONTALVO, B. 2003. Shifting gears – non-procedural aspects of emotional

trauma therapy. (<i>In Contemporary Family Therapy: An International Journal</i> ; 25(1):3-13. Mar
MOUNCE, R.H. 1995. Romans. (<i>In The new American commentary</i>) USA: B&H.
NÄÄTÄNEN et al. 2001. Trauma-related emotional patterns and their association with post-traumatic and somatic symptoms. <i>Anxiety Stress and Coping</i> ; 15(1):75 – 94.
NEL, L. 2003. Clarifying the interpersonal component of psychological well-being. MA in Clinical Psychology. Potchefstroom University for Christian Higher Education.
NEUMAN, W.L. 2000. <i>Social Research Methods</i> . Needham Heights, M.A.: Allyn & Bacon. 558 p.
OSBORNE, G.R. 2004. Romans. Leicester : England.
PARROTT, W.G. and SPACKMAN, M.P. 2004. Emotion and memory. (<i>In LEWIS, M. HAVILAND-JONES, J.M.</i> 2004. <i>Handbook of emotions</i> . The Guilford Press: New York.)
PELTZ, M. 2002. An exploration of the social constructionist paradigm as a possible means to understand meaning-making around emotional pain. Johannesburg: RAU. (Verhandeling – MA)
PENNEBAKER, J.W. 2004. <i>Writing to heal – A guided journal for recovering from trauma and emotional upheaval</i> . Oakland, CA/; New Harbinger Publications.
PIETERSE, H. 1993. <i>Praktiese teologie as kommunikatiewe handelinge</i> . Pretoria : RGN-Uitgewers.
PLUTCHIK, R. 2003. <i>Emotions and life: Perspectives from Psychology, biology, and evolution</i> . Washington, DC; American Psychological Association.
POYSER, M. 2004 <i>Healing trauma and spiritual growth: the relevance of religious educations to emotionally and behaviourally disturbed children looked after by local authorities</i> . (<i>In support for learning</i> ; 19(3):125-131, 7). Aug
PRINSLOO, W.S. 1990. <i>Van kateder tot kansel</i> . Pretoria : V&R drukery.
PRINSLOO, W.S. 2000. <i>Die lof van my God solank ek lewe</i> . Hatfield: M C

Drukkers.
RAGIN, C.C. 1994. <i>Constructing Social Research</i> . Thousand Oaks, Calif.: Pine Forge Press. 194 p.
RANDO,
RANSLEY, C. & SPY, T. 2004. <i>Forgiveness and the healing process – a central therapeutic concern</i> . New York : Brunner and Routledge.
REDDY, W.M. 2001. <i>The navigation of feelings - A framework for the history of emotions</i> . Cambridge: Cambridge University Press.
RETIEF, Y. 2004. <i>Genesing vir trauma in die Suid-Afrikaanse konteks</i> . Kaapstad: Struik Christelike Boeke.
RHAWN, J. 2003. Emotional trauma and childhood amnesia. <i>Consciousness and emotion</i> , 4(2):151-179,
RICHARDSON, K.A. 1997. <i>James</i> . USA : Broadman & Holman Publishers.
RICHARDSON, R. 2005. <i>Experiencing healing prayer. How God turns our hurts into wholeness</i> . Intervarsity Press. Downers Grove. Illinois.
ROBBERTS, R.C. 2003. <i>Emotions: An essay in aid of moral psychology</i> . Cambridge : University Press.
ROOS, V. Et al. 2002. <i>A counsellor's guide in dealing with trauma, death and bereavement</i> . Pretoria: V&R Printing Works.
RUDMAN, D. The anatomy of the wise man: Wisdom, sorrow and joy in the book of Ecclesiastes. (<i>In Schoors, A. Qohelet in the context of wisdom</i> . Belgium: Leuven University Press. P465-471)
SCHEURICH, J.J. 1997. <i>Research Method in the Postmodern</i> . Londen: The Falmer Press. 189 p.
SCHNEIDER, D. 1995. <i>Das buch der Psalmen – Psalm 1-50</i> . Zürich: Breklumer Druckerei.
SCHOEMAN, O. 2005. 'Failure': a Pastoral study. Potchefstroom: North-West University. (Thesis – Ph.D.).
SEALE, C. 2000. <i>The Quality of Qualitative Research</i> . London: Sage Publications Ltd. 214 p.

SEAMANDS, D.A. 1988. Healing of memories. Victor Books. Wheaton. Illinois.
SEAMANDS, D.A. 1995. Healing for damaged emotions. Recovering from the memories that cause our pain. Victor Books. Wheaton. Illinois.
SEAMANDS, S. 2003. Wounds that heal. Bringing our hurts to the cross. Intervarsity Press. Illinois.
SHURINCK, E.M. 1998. The methodology of unstructured face-to-face interviewing. (<i>In De Vos, A.S., Ed. Research at grass roots. Pretoria: J.L. van Schaik. p 297-312</i>).
SILVERMAN, D. 2001. Interpreting Qualitative Data. Second Edition. London:SAGE Publications. 325p.
SOLOMON, R.C. 2004. The Philosophy of emotions. (<i>In LEWIS, M. HAVILAND-JONES, J.M. 2004. Handbook of emotions. The Guilford Press: New York.</i>)
STOOP, D and MASTELLER, J. 2004. Forgiving our parents, forgiving our selves. Ventura, Calif : Regal/Gospel Light.
STRYDOM, H. 1999. Maatskaplikewerk-navorsing. Ongepubliseerde studiehandleiding. Potchefstroom.
STULAC, G.M. 1993. James. England : Intervarsity Press.
TOWNER, W.S. 1997. Ecclesiastes. (<i>In The new interpreter's Bible</i>) Nashville: Abingdon Press.
TROMP, N. 2001. Psalmen 1-50. Zutphen: Wöhrmann Print Service.
VAN DEN BERG, J.A. 1998. Onverwerkte rou, berou en vergiffenis: 'n narratief-pastorale studie. Pretoria. UP. (verhandeling – MTh)
VAN DER KOLK, B. 1994. The body keeps the score: Memory and the evolving psychobiology of traumatic stress. [Web:] http://www.trauma-pages.com [Datum van gebruik: 25 Aug. 2005]
VAN GEMEREN, W.A., ed. 1997. New international dictionary of Old Testament theology and exegesis. Grand Rapids, Michigan: Zondervan. (5 vols.)
VENTER, C.J.H. 1993. Basisteoretiese perspektiewe op kommunikasie in die bediening. <i>In die Skriflig</i> , 27(2): 247-260.
VENTER, C.J.H. 1996. Uitkringende liefdesbetoon. Pretoria: Raad vir

Geesteswetenskaplike Navorsing.
VOS, C. 1990. God in ons lyding. (<i>In Vos, C. & Müller, J., ed. God in ons lyding. Goodwood, Kaap : Nasionale boekdrukkerye. p. 74-85.</i>)
WASHBURN, P. 2003. Why me? Addressing the spiritual and emotional trauma of sexual assault. (<i>In Topics in emergency medicine, 25(3):236-241. July-Sep.</i>)
WARD, T. 1998. Taming your emotional tigers. Glasgow : Caledonian International Book Manufacturing Ltd. Wheaton, Illinois: Tyndale.
WITHERINGTON 111, B. 2004. Paul's letter to the Romans: a socio-rhetorical commentary. Cambridge: William B Eerdmans Publishing Company.
WORTHINGTON jr, E.L. 2003. Forgiving and reconciling. Downers Grove, Illinois: Intervarsity Press.
WRIGHT, H.N. 2003. Crisis and Trauma counselling: A practical guide for ministers, counsellors and lay counsellors. California: Regal Books.
WRIGHT, H.N. 2005. Making peace with your past. Spire. USA.
ZERFASS, R. 1974. Pracktische Theologie als handlungswissenschaft. (<i>In Klostermann, F & Zeffass, R. Pracktische Theologie Heute. München : Kaiser/Grünwald. p.164-177.</i>)
ZIEGLER, D. 2002. Traumatic experience and the brain; A handbook for understanding and treating those traumatized as children. Phoenix, Arizona: Acacia Publishing.
RANDO, T.A. 1993. Treatment of complicated mourning. Champaign, Ellinois: Research Press.
MCARTHUR, J.F. & MACK, W.A. 1994. Intruduction of Biblical counseling. Nashville, Tennessee. W Publishing group.