Onverwerkte emosionele pyn by bejaardes: 'n Pastorale studie

Y Harmse

orcid.org/0000-0003-2283-8480

Proefskrif aanvaar ter nakoming vir die graad *Philosophiae Doctor* in *Pastorale Studies* aan die Noordwes-Universiteit

Promotor: Prof W Coetzer

Gradeplegtighied: May 2021

Studentenommer: 11385618

Onverwerkte emosionele pyn by bejaardes:
’n Pastorale studie

Yvonne Harmse

Studente nommer: 11385618

‘N NAVORSINGSVOORSTEL VIR DIE PhD GRAAD IN PASTORAAL

aan die

Noordwes-Universiteit: Potchefstroom Kampus

Kontak nommer: 0732326161

E-pos adres: harmsejj@btbits.co.za

Studieleier: Prof Wentzel Coetzer

BEDANKINGS

Soos in 1 Konings 19:3-5, waar *die Here twee maal ŉ engel na Elia gestuur het, toe sy moed hom begewe het, anders sou die pad vir hom te lank geword het, dank ek my Hemelse Vader dat Hy my telkens bemoedig het, ten spyte van terugslae, wel die gesondheid geskenk het en die voorreg om hierdie studie te kon voltooi.*

Sonder die ondersteuning, eindelose geduld, leiding en gebede van die volgende persone, sou hierdie studie nooit moontlik gewees het nie.

Vir my was dit ŉ wonderwerk en antwoord op gebed. Die feit dat Prof. Wentzel Coetzer ondanks al sy baie ander verpligtinge, ingewillig het om as my studieleier op te tree. Weereens ŉ wonderlike voorreg om onder u bekwame leiding hierdie studie te kon voltooi. U kennis, deernis, harde werk, tyd en wysheid was van onskatbare waarde.

Dankie aan Hester Lombard en Adri Smit van die Teologiese Biblioteek vir julle hulpvaardigheid, professionele en vriendelike diens.

Dankie aan Prof. Franci Jordaan vir die vriendelike, flinke en noukeurige taalversorging.

Hannes, my eggenoot, baie dankie dat jy my die tyd gegun het om die studie te voltooi en die klankbord was van baie stres.

Dankie aan my kinders vir julle ondersteuning.

Aan my familie en vriendinne vir julle belangstelling en gebede, innige dank.

Die voltooiing van hierdie tesis was vir my ŉ groot uitdaging, waarin baie persoonlike groei ingesluit is.

Soli Deo Gloria

Al die eer aan God

Hiermee verklaar ek, **Franci Petra Jordaan (ID nommer: 620410 0010 083)**, dat ek die taalversorgingswerk vir **Yvonne Harmse (studentenommer: 11385618)** vir die proefskrif, ***Onverwerkte emosionele pyn in die lewe van die bejaarde: 'n Pastorale studie*** ter verwerwing van die graad ***Philosophiae Doktostorale Studies***, gedoen het.

My ondervinding is die volgende:

Taalversorging van:

- 17 PhD proefskrifte
- 29 Meestergraadverhandelings/mini-skripsies
- Wetenskaplike artikels, werkstukke en handleidings in verskeie vakgebiede
- Taalversorging van bundels/boeke en artikels spesifiek vir Prof. Wentzel Coetzer (Praktiese Teologie, NWU – Potchefstroomkampus) en Prof. Jaco Fouche (Financial Training Institute – Skool vir Ekonomie, NWU – Vaaldriehoekkampus) gedoen het en steeds doen.
- Taalversorging van geestelike boeke vir *Faith Story Publishing*
- Vertaling van boeke van Joseph Prince en Joel Osteen vanuit Engels na Afrikaans.
- Vertaling van Bybelstudiewerkstukke vanuit Engels na Afrikaans vir Every Nation Faith City in Potchefstroom.
- Skaduskrywer van twee boeke getiteld *Stille Avontuur* en *Wanneer die Onmoontlike Moontlik word.*

DR. FP JORDAAN

11 November 2020

OPSOMMING

Die tema van hierdie studie is: *Onverwerkte emosionele pyn in die lewe van die bejaarde: ŉ Pastorale studie.* Die oorkoepelende doelstelling gaan oor die formulering van ŉ strategies-teoretiese model vir die pastorale begeleiding van die bejaarde persoon met onverwerkte emosionele pyn tot beter lewenskwaliteit op emosionele, fisiese en geestelike vlakke.

Die studie is op die pastoraal-teologiese model van Richard Osmer geskoei waarin die volgende vier take voorgestel word: *die interpreterende taak, beskrywende taak, normatiewe taak en die pragmatiese taak.*

Die interpreterende taak: Hierdie taak word, deur middel van ŉ literatuurstudie in Hoofstuk 2 hanteer. Die klem van hierdie taak berus op aanvullende insigte vanuit aanverwante wetenskappe rakende die tema van hierdie studie. Vanuit die sosiologie is na die menslike verouderingsproses binne ŉ sosiale konteks verwys, waarin emosionele verwonding kan plaasvind. Binne die psigologie is reeds baie navorsing gedoen waaruit onder andere geblyk het dat waar trauma en pyn nie tydens die kinderjare hanteer is nie, dit ingrypende langtermyn emosionele gevolge vir die slagoffers impliseer. Negatiewe gewoontes en gedrag wat vroeg reeds gevestig is, blyk ook moeilik ontgroei en afgeleer te word en gevolglik worstel bejaarde persone heel dikwels steeds met sodanige gevolge van onverwerkte emosionele pyn vanuit hul kinderjare. Vanuit die veld van die mediese wetenskap, veral die area van die neuroanatomie, is daar ook insiggewende perspektiewe met betrekking tot onverwerkte trauma en emosionele pyn geïdentifiseer.

Die beskrywende taak: Met behulp van ŉ literatuurstudie vanuit pastoraal teologiese literatuur is hierdie taak in Hoofstuk 3 aan die orde gestel. ŉ Besonder belangrike bydrae in hierdie hoofstuk het rondom die samestellig van ŉ emosionele tydlyn gesentreer, verteenwoordigend van die lewensspan van die bejaarde. Die konsep van innerlike genesing het geblyk ŉ belangrike sleutel in die interpretering hiervan te wees. Vanuit pastoraal teologiese literatuur is verdere bydraende faktore tot emosionele verwonding, die gevolge

daarvan asook voorlopige terapeutiese merkers met die oog op ’n pastorale model geïdentifiseer.

Die normatiewe taak. Hierdie taak is in Hoofstuk 4 hanteer met die klem op die eksegese van enkele toepaslike Skriftuurplase, naamlik Jesaja 61:1-3 en Lukas 4:16-19. Vanuit hierdie gedeeltes is ’n aantal toepaslike pastorale riglyne met betrekking tot die begeleiding van persone met onverwerkte emosionele pyn geïdentifiseer. ’n Belangrike gevolgtrekking was dat heling en vryheid aan elke emosioneel verwonde persoon deur die genade, lewe, sterwe en opstanding van Jesus Christus, die Messias beskikbaar is.

Die pragmatiese taak. Hierdie taak is in Hoofstuk 5 hanteer. Met behulp van die resultate vanuit die voorafgaande drie take, soos deur Osmer geformuleer, is daar in hierdie hoofstuk ’n geïntegreerde strategies-teoretiese model saamgestel vir die pastorale begeleiding van bejaarde persone ten opsigte van onverwerkte emosionele pyn.

As deel van die voorgestelde model is verskeie vraelyste ook as Bylae aangeheg – die vraelyste kan as handige instrumente in die identifisering van alle moontlike bydraende faktore tot emosionele pyn binne die breëre konteks van die bejaarde persoon se lewensverhaal dien.

Die rol van gebed en die leiding van die Heilige Gees het ook van besondere belang geblyk te wees in die pastorale begeleiding van die bejaarde persoon. Deur gebed vind daar as’t ware ’n fasiliteringsproses tussen die beradene en Jesus Christus as die Groot Geneesheer plaas en kan Hyself vervolgens die genesing laat realiseer.

Sleutelterme:

- Bejaarde
- Emosionele pyn
- Trauma
- Gerontologie
- Pastorale berading.

SUMMARY

The theme of this study is: *Unprocessed emotional pain in the life of the elderly: 'n Pastoral study. T*he overarching objective of this study is to formulate a strategic theoretical model for the pastoral guidance of the elderly person with unprocessed emotional pain to a better quality of life on the emotional, physical and spiritual levels.

The study is based on the pastoral-theological model of Richard Osmer. The following four tasks are suggested by Osmer: *the interpretive task, descriptive task, normative task and the pragmatic task.*

The interpretive task: This task is dealt with by means of a literature study in Chapter 2. The emphasis of this task is on supplementary insights from related sciences regarding the theme of this study. From sociology, reference was made to the human aging process within a social context, in which emotional injury can occur. Within psychology, a lot of research has already been done which has shown, among other things, that where trauma and pain were not dealt with during childhood, it implies far-reaching emotional consequences for the victims. Negative habits and behaviours that are established early on also seem to be difficult to outgrow and unlearn and as a result, elderly people very often still struggle with such consequences of unprocessed emotional pain from their childhood. From the field of medical science, especially the field of neuroanatomy, informative perspectives have also been identified regarding unprocessed trauma and emotional pain.

The descriptive task: The descriptive task: This task is discussed in Chapter 3 with the help of a literature study from pastoral theological literature. A particularly important contribution in this chapter centred on compiling an emotional timeline, representing the life span of the elderly. The concept of inner healing has proved to be an important key in interpreting this. From pastoral theological literature, further contributing factors to emotional injury, its consequences as well as preliminary therapeutic markers with a view to a pastoral model have been identified.

The normative task was dealt with in Chapter 4. Here the emphasis was on appropriate Scripture. Exegesis according to the grammatical-historical method was done from the following passages of Scripture: Isaiah 61: 1-3 and Luke 4: 16-19. From the mentioned passages of Scripture, various useful guidelines regarding unprocessed emotional pain have been identified. An important exegetical message to every emotionally wounded person is that through the grace, life, death and resurrection of Jesus Christ, the Messiah, healing and freedom is possible for every human being. Through this message, the overarching objective of this study can be met, namely, the formulation of a strategic theoretical model for the pastoral guidance of the elderly person with unprocessed emotional pain to a better quality of life on the emotional, physical and spiritual levels.

The pragmatic task was dealt with in Chapter 5. Using the results from the previous chapters, a strategic-theoretical model has been compiled in Chapter 5 for dealing with unprocessed emotional pain in the life of the elderly. The therapeutic markers in Chapter 2, from adjacent sciences, the therapeutic markers in Chapter 3, from pastoral theological literature as well as the in-depth aspects from Chapter 4, the exegesis of applicable Scripture, are integrated in Chapter 5.

Several questionnaires are attached as appendix. These questionnaires can serve as a tool, for the identification of unprocessed emotional pain, during the guidance of the elderly, thus facilitating the process of healing.

The role of prayer and the guidance of the Holy Spirit proved to be of particular importance in guiding the elderly. Through prayer, the counsellor brings the elderly to Jesus Christ for healing from emotional injury.

Key terms:

- Elderly
- Emotional pain
- Trauma
- Gerontology
- Pastoral counselling.

INHOUDSOPGAWE

	OPSOMMING	iv
	ABSTRACT	vi
	LYS VAN FIGURE	xvi
	LYS VAN TABELLE	xvii
	LYS VAN BYLAES	xvii
	HOOFSTUK 1	1
1.1	**INLEIDENDE PERSPEKTIEWE**	1
1.2	**OPSOMMING**	1
1.3	**SLEUTELTERME**	1
1.3.1	Bejaarde	2
1.3.2	Emosionele pyn	3
1.3.3	Gerontologie	4
1.3.4	Pastoraat	6
1.4	**ORIËNTERING EN PROBLEEMSTELLING**	9
1.4.1	Oriëntering	9
1.4.2	Probleemstelling	11
1.5	**LEEMTES IN BESTAANDE NAVORSING**	15
1.5.1	Databasis	15
1.5.2	Sleutelterme	15
1.5.3	Proefskrifte en verhandelings	15
1.5.4	Tydskrifartikels	16
1.5.5	Boeke	18
1.6	**NAVORSINGSVRAAG**	19

1.6.1 Die oorkoepelende navorsingsvraag 19
1.6.2 Subvrae wat vanuit die oorkoepelende navorsingsvraag voortvloei 20
1.7 DOELSTELLING EN DOELWITTE 20
1.7.1 Doelstelling 20
1.7.2 Doelwitte 21
1.8 SENTRALE TEORETIESE ARGUMENT 21
1.9 METODOLOGIE 22
1.9.1 Gerben Heitink se model 22
1.9.2 Gene GETZ SE MODEL 22
1.9.3 George Lotter 23
1.9.4 Rolf Zerfass se model 23
1.9.5 Michael Cowan se model 24
1.9.6 Don Browning 24
1.9.7 Motivering ten gunste van Richard Osmer se model 25
1.9.8 Literatuurstudie 27
1.9.9 Interpreterende taak 27
1.9.10 Beskrywende empiriese taak (deskriptiewe taak) 28
1.9.11 Normatiewe taak 29
1.9.12 Pragmatiese taak 30
1.10 ETIESE IMPLIKASIES 32
1.10.1 Rasionaal vir die spesifieke metodologie van die studie 32
1.10.2 Navorsingstrategie 32
1.10.3 Kriteria vir die seleksie van artikels 33
1.10.4 Die risiko rakende vooroordeel en geloofwaardigheid 33
1.10.5 Voordele vir deelnemers/navorsers/organisasies of instellings/samelewing in die algemeen 33
1.10.6 Kundigheid en vaardighede 34

1.10.7 Monitering van navorsing 34

1.11 HOOFSTUKINDELING 34

HOOFSTUK 2 35

ʼn LITERATUURSTUDIE VANUIT DIE AANVERWANTE WETENSKAPPE 35

2.1 INLEIDING 35

2.2 METODOLOGIE 35

2.2.1 Definiëring van ʼn metateoretiese model 37

2.2.2 Die hermeneutiese model 39

2.3 AANVERWANTE WETENSKAPPE 40

2.3.1 Sosiologie 41

2.3.1.1 ʼn Snit vanuit die sosiologie: Gerontologie 42

2.3.1.2 Gevolgtrekkings 42

2.3.2 Psigologie 43

2.3.2.1 ʼn Snit vanuit die psigologie: Gerontologie 43

2.3.2.2 Gevolgtrekkings 46

2.3.3 Die mediese wetenskap 46

2.3.3.1 Die neuroanatomie van geheue 46

2.3.3.2 Gevolgtrekkings 51

2.3.4 ʼn Snit vanuit die mediese wetenskap: Gerontologie 51

2.3.4.1 Navorsing rakende gerontologie 53

2.3.4.2 Gevolgtrekkings 54

2.4 EMOSIONELE BAGASIE VANUIT DIE VERLEDE 55

2.4.1 Inleiding 55

2.4.2 Adverse Childhood Experience Study (ACE) 57

2.4.2.1 Belangrike implikasies vir die pastoraat vanuit die ACE studie 60

2.4.3	Emosionele verwonding	60
2.4.3.1	Ongesonde emosionele bande met die verlede	62
2.4.4	Vrugte van bitterheid en onvergewensgesindheid	67
2.4.5	Gevolge van onvergewensgesindheid	69
2.4.6	Terapeutiese waarde van restitusie en berou	70
2.4.7	Substansafhanklikheid	71
2.5	**VOORLOPIGE BELANGRIKE TERAPEUTIESE MERKERS VANUIT AANGRENSENDE WETENSKAPPE**	72
2.5.1	Bespreking van voorlopige model	72
2.5.2	Identifisering van emosionele pyn en trauma in die lewe van die bejaarde	73
2.5.3	Vraelyste	73
2.5.4	Identifisering van ongesonde emosionele bande	74
2.5.5	Traumabande	74
2.5.6	Identifisering van enige abnormale vrese	76
2.5.7	Identifisering van diep gewortelde leuens	77
2.5.8	Identifisering van enige onverwerkte seksuele trauma	77
2.5.9	Substansafhanklikheid	78
2.5.10	Onvergewensgesindheid en bitterheid	78
2.5.11	Restitusie en berou	79
2.5.12	Die aanmoediging aan beradenes om te praat	80
2.5.13	Leer om te luister	81
2.6	**SAMEVATTING**	81
	HOOFSTUK 3	87
	KONSEPTUALISERING VAN ’n VOORLOPIGE MODEL	87
3.1	**INLEIDING**	87

3.2	**METODOLOGIESE VERANTWOORDING**	88
3.2.1	Verskillende benaderings tot die beoefening van praktiese teologie	90
3.3	**BASIESE VERTREKPUNT VAN DIE NAVORSER**	90
3.4	**BELANGRIKE PRAKTYKGERIGE TEORETIESE PERSPEKTIEWE**	91
3.4.1	Inleidend	91
3.4.2	Belangrike faktore rakende begeleiding van die emosioneel verwonde bejaarde	93
3.4.3	Faktore wat tot onverwerke emosionele pyn in die lewe van die bejaarde bydra	95
3.4.3.1	Lewensoorgange	95
3.4.3.2	Verlies en rou	96
3.4.3.3	Gevolge van onverwerkte emosionele pyn	100
3.4.3.4	Mishandeling van bejaardes	103
3.5	**DESTRUKTIEWE ELEMENTE TYDENS BERADING**	105
3.5.1	Passiwiteit	105
3.5.2	Dominante berader	106
3.5.3	Ontbloting van eie worsteling	106
3.5.4	Ondervraging	106
3.5.5	Ongepaste reaksiepatroon	106
3.5.6	Valse gerusstelling	106
3.5.7	Veroordeling	107
3.5.8	Die toepassing van druk	107
3.5.9	Onderbreking van stilte	107
3.5.10	Emosionele uitbarsting	107
3.6	**HANTERING VAN TRAUMA EN PYN AAN DIE HAND VAN ’n TYDLYN**	108
3.6.1	Die konsep van innerlike genesing	108
3.6.2	Die waarde van ’n emosionele tydlyn	108

3.6.3 Gebed as ’n belangrike komponent 110

3.6.4 Stappe van die genesingstydlyn 110

3.6.4.1 Refleksie en evaluering 111

3.6.4.2 Gebed om leiding 113

3.6.4.3 Vergete detail kom na vore 115]

3.6.4.4 Moedig die beradene aan om Jesus Christus toe te laat om hul betreffende hul verlede te bedien 117

3.6.4.5 Vergewe jouself en vergewe ander 118

3.6.4.6 Hantering van verlies en rou 120

3.6.4.7 Hantering van depressie, skuldgevoelens en intergeneratiewe trauma 120

3.6.4.8 Emosionele bagasie moet agtergelaat word 121

3.6.4.9 Hantering van nuwe emosies 122

3.7 VOORLOPIGE TERAPEUTIESE MERKERS VANUIT DIE PASTOTRAAL TEOLOGIESE LITERATUUR 122

3.7.1 Voorlopige struktuur 122

3.8 SAMEVATTING 123

HOOFSTUK 4 126

DIE IDENTIFISERING VAN ’n AANTAL BELANGRIKE SKRIFTUURLIKE PERSPEKTIEWE 126

4.1 INLEIDING 126

4.2 EPISTEMOLOGIESE VERTREKPUNT 127

4.3 METODOLOGIE 128

4.4 EKSEGESE VAN TOEPASLIKE SKRIFGEDEELTES 133

4.4.1 Die Bybel is gesaghebbend 133

4.4.2 Eksegese van Jesaja 64:1.3 134

4.4.3 Eksegese van Lukas 4:16-19 144

4.5	**SAMEVATTING EN VOORLOPIGE TERAPEUTIESE MERKERS VANUIT DIE SKRIF**	158
	HOOFSTUK 5	167
	DIE FORMULERING VAN ’n STRATEGIES-TEORETIESE MODEL	167
5.1	**INLEIDING**	167
5.2	**DOELSTELLING**	168
5.3	**DIE PASTORAAT**	169
5.3.1	Inleiding	169
5.3.2	Pastorale sorg as deel van die pastoraat	170
5.3.3	Pastorale berading as deel van die pastoraat	171
5.3.4	Pastorale terapie as deel van die pastoraat	172
5.4	**PASTORALE BERADING**	173
5.4.1	Pastorale berading as dissipline	173
5.4.2	Kerneienskappe van pastorale berading	174
5.4.3	Uniekhede van pastorale berading	175
5.4.4	Dringende behoefte aan pastorale berading	176
5.4.5	Die impak van Corona Virus (Covid-19) op die lewe van die bejaarde	177
5.5	**DIE PASTORALE BERADINGSPROSES**	179
5.5.1	Inleiding	179
5.5.2	Skep ’n veilige atmosfeer	180
5.5.3	Gebed as deel van pastorale berading	180
5.5.4	Die beradingsproses	181
5.5.5	Redes waarom pastorale berading nie altyd slaag nie	184
5.6	**UNIEKE UITDAGINGS RAKENDE BERADING AAN DIE BEJAARDE**	185
5.7	**ALGEMENE ETIESE RIGLYNE VAN TOEPASSING OP PASTORALE BERADING**	186

5.8	**FORMULERING VAN ‘N STRATEGIES-TEORETIESE BERADINGSMODEL VIR DIE BEJAARDE MET ONVERWERKTE EMOSIONELE PYN**	187
5.8.1	Inleiding	187
5.8.2	Samevattende riglyne	188
5.9	**SAMEVATTING**	204
	HOOFSTUK 6	206
	SAMEVATTING, GEVOLGTREKKINGS EN AANBEVELINGS	206
6.1	**INLEIDING**	206
6.2	**DIE INTERPRETERENDE TAAK – ’n LITERATUURSTUDIE**	206
6.3	**DIE BESKRYWENDE TAAK EN KONSEPTUALISERING VAN ‘N VOORLOPIGE MODEL**	209
6.4	**DIE NORMATIEWE TAAK – EKSEGESE VAN TOEPASLIKE SKRIFGEDEELTES**	211
6.5	**DIE PRAGMATIESE TAAK EN ‘N STRATEGIES-TEORETIESE MODEL**	213
6.6	**VOORSTELLE VIR VERDERE NAVORSING RAKENDE AANVERWANTE TEMAS**	214
	BYLAES	215
	BRONNELYS	265

LYS VAN FIGURE

Figuur 1.1 Die Model van Osmer vir die interpretasie van praktiese teologie.

Figuur 2.1: Osmer se Model.

Figuur 2.2: Hermeneutiese Model.

Figuur 2.3: Gemiddelde emosionele kategorie per respondent.

Figuur 2.4 Die limbiese sisteem.

Figuur 2.5 Drie dimensionele SPECT skandering van ’n gesonde brein.

Figuur 2.6: Drie dimensionele SPECT skandering van ’n ongesonde brein.

Figuur 2.7: Infographic: Life expectancy in South Africa from 1960-2015.

Figuur 3.1: Die Model van Osmer vir die interpretasie van praktiese teologie.

Figuur 4.1: Die vier take vir praktiese teologies interpretasie volgens Osmer.

Figuur 4.2: Illustrasie van geestelike behoeftes psigologiese behoeftes integreer en hoe dit godsdienstig verwesenlik

Figuur 4.3: Metateoretiese vertrekpunte ten opsigte van wetenskaplike navorsing in die liturgiek.

LYS VAN TABELLE

Tabel 2.1 Multidissiplinere, interdissiplinere en intradissiplinere verhouding.

Tabel 4.1 Nege stappe vir die eksegetiese proses.

Tabel 4.2 Die verwysing na God as "*Israel's Holy One*" in die boek Jesaja.

Tabel 4.3 Indeling van die Evangelie van Lukas volgens Swindoll.

Tabel 4.4 Eksegese van Jesaja 61:1-3 en Lukas 4:16-19.

BYLAE

Bylaag 2.1 Daniel Amen Brein Kontrole Vraelys Kruger.

Bylaag 2.2 Aftakelende Kinderjare Ervaringe – AKE Telling *(Adverse Childhood Experiences ACE Score)*

Bylaag 2.3 Agtergrond Inventaris vir Beradenes.

Bylaag 2.4 Post-traumatiese stres indeks van Patrick Carnes.

Bylaag 2.5 Abnormale vrese.

Bylaag 2.6 Ontmasker die geïnternaliseerde leuen.

Bylaag 2.7 Seksuele- en fisiese mishandelings.

Bylaag 2.8 Vraelys rakende bitterheid en wrokke.

Bylaag 2.9 Vraelys rakende dankbaarheid en vergenoegdheid.

Bylaag 3.1 Emosionele tydlyn.

Bylaag 3.2 Persoonlike tydlyn na die selfdood van ʼn geliefde.

HOOFSTUK 1

INLEIDENDE PERSPEKTIEWE

1.1 OPSOMMING

In hierdie studie is die fokus op die onverwerkte emosionele pyn en trauma in die lewe van die bejaarde. In hierdie verband word ʼn literatuurstudie binne die multidissiplinêre velde van die gerontologie, biologiese, gesondheid- sowel as geestes- en sosiale wetenskappe gedoen. Vanuit ʼn rekenaarsoektog met betrekking tot tersaaklike literatuur asook ʼn vergelykende en kritiese analise van ʼn aantal bronne met betrekking tot die bejaarde, het dit geblyk dat daar relatief min oorkoepelende en geïntegreerde benaderings bestaan waarvolgens onverwerkte emosionele pyn in die lewe van die bejaarde hanteer kan word. Alhoewel navorsing binne die veld van gerontologie ʼn positiewe verband tussen godsdiens en veroudering aandui, blyk daar ook ʼn leemte vir verdere navorsing vanuit ʼn teologiese perspektief rakende die onderhawige tema te wees. Bestaande navorsing binne die veld van gerontologie vanuit ʼn praktiese teologiese perspektief beklemtoon in die algemeen pastorale sorg, die daarstelling van strukture vir instandhouding, verryking en herstrukturering van die lewe. In hierdie studie word daar vervolgens gepoog om ʼn eie teoretiese raamwerk vir die pastorale hantering van onverwerkte emosionele pyn in die lewe van die bejaarde aan die orde te stel. Indien die resultate van ʼn studie soos hierdie deur middel van ʼn populêr-akademiese publikasie aan ʼn groter leserskring beskikbaar gestel kan word, is die verwagting dat so teoretiese raamwerk inderdaad uiteindelik ʼn besonder bydrae in die breë sal kan lewer met betrekking tot die pastoraat wat veral op die bejaarde persoon toegespits is.

1.3 SLEUTELTERME

Bejaarde, emosionele pyn, gerontologie, pastorale ondersoek.
Elderly, emotional pain, gerontology, pastoral research.

1.3.1 Bejaarde

Daar word baie oor die definiëring van die begrip, bejaarde gedebatteer. Die mees algemene maatstaf wat gebruik word, is kronologiese ouderdom. Die probleem is dat definiëring volgens kronologiese ouderdom, ŉ wye verskeidenheid mense binne ŉ bepaalde kategorie plaas. Om die kategorie nouer af te baken, word verder onderskeid tussen die vroeë-bejaarde 65-74, die middel-bejaarde 75-84 en die laat-bejaarde 85 en ouer getref (Quadagno, 2018:4, Stuart-Hamilton, 2011:2). Aiken (1995:2) toon aan dat tradisioneel na bejaardheid verwys word as die stadium van die lewe waar waar devermindering (*decrements*) swaarder as waardetoevoeging (*increments*) weeg. Die betekenis van bejaardheid verskil volgens die verwagting en houding van die kultuur of gemeenskap waarbinne die persoon oud word (Aiken, 1995:2; Moody & Sasser, 2018:3). Boyle en Morriss (1987:5) verwys na die algemene verloop van lewe as universeel, naamlik die tyd tussen geboorte en sterwe en hierdie universele verloop, word deur verskillende kulture, verskillend vertolk. Collins (2008:237) bied ŉ omvattende beskrywing van die bejaarde met die volgende as kern: Mense stem allerweë saam dat bejaardheid tussen 60-65 begin, alhoewel daar onder 60-65 jariges, asook persone wat ouers is, groot verskille in gesondheid, gesindhede, vermoëns, oortuiginge, uiterlike voorkoms, intellektuele wakkerheid, geestelike volwassenheid en bedrewenheid om stres te hanteer of jou eie lewe te bestuur voorkom.

Dikwels word die hoë koste van bejaardheid en die voordele wat die bejaarde aan die gemeenskap bied, naamlik voortgesette produktiwiteit, ervaring asook onderrig aan die jonger geslag, onderbeklemtoon (Konrad, 2018; APA, 2019). Die laaste stadium van die mens se lewe is die somtotaal van die voorafgaande stadia. Deels is dit die erkenning van kronologiese ouderdom in jare gemeet, maar ook ŉ sterk sosiale en psigologiese dimensie van die lewe (Moody & Sasser, 2018:3).

Talle bejaarde persone gaan onder die las van onverwerkte emosionele pyn gebuk. Bejaardheid op sig self bied nie ŉ oplossing hiervoor nie en daarom kon dit vir baie jare onderdruk en ontken gewees het – die lang-termyn gevolge daarvan is egter dikwels in die lewe van die persoon sigbaar.

1.3.2 Emosionele pyn

In die voorwoord van die Boek '*Healing of Memories'* gee Seamands die volgende verduideliking:

> Memories are not simply mental pictures of the past. Rather, they are present experiences of the total person… feeling, concepts, attitudes and behaviour patterns. The real tragedy of hurtful memories is not simply the emotional pain they bring or the powerful push from the past we feel within us. Rather, it is because of the pain and the push, we learn wrong ways of relating to people and coping with life (Seamands, 2001: preface).

Seamands vergelyk emosionele pyn van die mens met die jaarringe van ŉ boom. Net soos die jaarringe die outobiografie van die boom verteenwoordig, word die letsels van emosionele pyn in die ringe van die mens se gedagtes en emosies vasgelê en verberg. Onverwerkte emosionele pyn veroorsaak soms onbeskryflike seer en woede. Emosionele pyn beïnvloed die mens se siening, gevoelens en verhoudings intens en direk (Seamands, 2004:13). Emosionele en geestelike pyn kan vir baie jare onderdruk en ontken word, alhoewel die effek daarvan duidelik in die betrokke persoon se daaglikse funksionering sigbaar is. Die erns van emosioneel en geestelike pyn en wonde wat daar-die pyn veroorsaak, kan met 'n kankeragtige gewas vergelyk word. Emosies word in die biochemie van die brein gekodeer en kan nie bloot uitgekanselleer word nie (Du Plessis: 2007:3, Van der Kolk, 2014:11).

Lanius en Vermetten (2010:3) stel dat traumatiese lewenservarings tydens kinderjare en adolessensie baie algemeen voorkom, maar dat daar ŉ baie komplekse interverwantskap bestaan. Die medici het bevind dat die vroegste kinderjare nie verlore raak nie maar soos die voetspore van ŉ kind in nat sement, dikwels lewenslank, vasgelê is.

ŉ Studie wat hierdie bevindinge bevestig is die sogenaamde *Adverse Childhood Experience Study* (Felitti, Anda, Nordenberg, Williamson, Spitz, Edwards, Koss, & Marks, 1998:245). Hierdie studie het uiteindelik in die mees omvattende navorsing op hierdie terrein ontwikkel wat ooit uitgevoer is. Daar was 17,000 respondente wat oor ŉ

periode van 50 jaar gemonitor is in terme van enersyds ŉ verskeidenheid van negatiewe ervarings gedurende die kinderjare en andersyds die impak daarvan 50 jaar later. Die resultate het oorweldigende bewyse van die emosionele en fisiese gevolge gedurende volwassenes se middeljare en ook vroeë bejaarde fases, van onverwerkte emosionele pyn en trauma wat na hul kinderjare terug dateer het, geïmpliseer.

De Jager (2008:103) wys op die verpletterende emosies wanneer bejaarde ouers byvoorbeeld ŉ volwasse kind aan die dood afstaan. Hulle rou en treur en hulle wonder of dit ooit beter sal gaan terwyl hulle ook oorweldig is deur die verlies en die pyn wat somtyds ondraaglik is.

Smith (2014:47) wys op die ervaring van emosies soos minderwaardigheid, magteloosheid, onsekerheid en ŉ gebrek aan selfwaarde wat aan aftrede en die verlies aan werkstatus gekoppel kan wees. Aftrede is ŉ belangrike lewensoorgang en waar daar gevolglik geen aftrede-begeleiding was nie kan die oorgang vanaf die laatloopbaanfase na die fase van aftrede vir talle vroeg-bejaardes geweldige trauma en verlies impliseer.

Omdat die aspek van verlies so prominente faktor in die lewe van die bejaarde is, is dit belangrik dat ondersteuning en begeleiding hierdie faktor deeglik sal verdiskonteer. Indien nie, kan dit vir die bejaarde oorweldigende negatiewe implikasies inhou.

> Vir diegene wat die ouderdom sonder ŉ toekomsgerigte hoop en sonder Christus benader, bied veroudering niks anders as moeite en verdriet en ŉ vrees vir die dood nie (Smith, 2014:163).

1.3.3 Gerontologie

Gerontologie is die wetenskaplike studie van die biologiese, psigologiese en sosiale aspekte van veroudering. Die term gerontologie is in 1904 deur die immunoloog Elie Metchnikoff bekendgestel. Vanaf 1930 is die studieveld verbreed en sluit dit ook die sosiale en biologiese aspekte van veroudering in (Quadagno, 2018 3; Aiken, 1995:21).

Die Instituut van Gerontologie aan die Universiteit van Georgia bied die volgende definisie ten opsigte van die term aan (Institute of gerontology, 2019):

> Gerontology is the study of aging and older adults. The science of gerontology has evolved as longevity has improved. Researchers in this field are diverse and are trained in areas such as physiology, social science, psychology, public health, and policy.

Volgens hierdie instituut sluit ŉ meer volledige definisie van gerontologie ook die volgende aspekte in:

- Wetenskaplike studies rakende liggaamlike veranderinge vanaf die middeljare regdeur tot in die latere jare.
- Multidissiplinêre navorsing van die sosiale veranderinge as gevolg van ŉ ouer wordende populasie en rangorde vanuit die humaniora (byvoorbeeld, geskiedenis, filosofie, literatuur) tot ekonomie, ens.
- Die toepassing van hierdie kennis op beleid en programme.

Aansluitend by bogenoemde definisie verwys Sasser en Moody (2018:3) na die volgende dissiplines wat tot die multidissiplinêre velde van gerontologie bydra, naamlik biologie, psigologie, sosiologie, epidemiologie, publieke beleid (*public policy*) verpleegkunde en maatskaplike werk. Gerontologie funksioneer interdissiplinêr deur die integrasie van navorsing, teorie en praktyk vanuit multidissiplinêre dissiplines.

Bestaande navorsing rakende die bejaarde, vanuit ŉ prakties teologiese perspektief, beklemtoon pastorale sorg en die welsyn van die bejaarde aan die een kant, en die daarstelling van strukture vir die instandhouding, verryking en herstrukturering van die lewe aan die ander kant (Moolman, 2017:20). Dit is veral met betrekking tot laasgemelde komponent wat binne die sub-dissipline van die gerontologie aan die orde kom, waar dit belangrik is dat die pastoraat deeglike kennis van sodanige strukture en navorsing neem wat reeds in plek is en gevolglik in ŉ multidissiplinêre benadering tot voordeel van die bejaarde geïntegreer kan word.

Binne die gerontologie is daar verskillende invalshoeke met betrekking tot die aspek van veroudering soos byvoorbeeld vanuit die psigologie en die sosiologie. Daar word verder ook na die rol van spiritualiteit verwys (vgl. Smith, 2014:95). Spiritualiteit word by-- voorbeeld as ŉ essensiële element van welheid aangedui wat ŉ invloed op die motivering

en vorming van die fisiese, psigologiese en emosionele funksionering van die mens het. Spirituele faktore speel ook ŉ groot rol in die hantering van verandering in die lewe terwyl spiritualiteit en godsdiens ŉ positiewe impak op die hantering van stres, pyn, gesondheid en lewenstyl kan hê. Dit blyk ook dat die huidige geslagte ouer persone, godsdiens as ŉ hoofbron van lewensbetekenis ervaar en dat benewens hulle familie, die kerk die belangrikste bron van sosiale ondersteuning bied (Smith, 2014:95).

Teen hierdie agtergrond is dit duidelik dat daar belangrike raakvlakke tussen die pastoraat en bydraes vanuit die gerontologie is. In hoofstuk 2 van hierdie studie waar daar juis op bydraes vanuit die aanverwante wetenskappe gefokus word, sal tersaaklike aspekte vanuit die gerontologie aan die orde gestel word.

1.3.4 Pastoraat

In die pastoraat gaan dit om die interpretasie van Bybelse norme, waardes en kriteria ten opsigte van die mens se optrede binne die raamwerk van pastorale berading (Schoeman, 2005:14).

Die begrip 'pastoraat' verwys verder na die verstaan van die mens uit die Christelike geloofsperspektief. Daarom is dit nodig dat diagnose en analise binne ŉ pastorale konteks, deur middel van die pastorale hermeneutiek sal plaasvind. Die heil in Christus word op ŉ wyse toegepas en oorgedra dat die mens sin sal ontdek, wat geloofsgroei in Christus sal aanmoedig. Aansluiting word by pastorale hermeneutiek op so wyse gevind dat die toepassingswaarde van die heilsontmoeting, met die oog op sinsontdekking en geloofsgroei vir die mens, verhelder (Louw, 1999:7; Collins, 2008:32; Clinton, Hart & Ohlschlager, 2005: 523-529; Clinton & Ohlschlager, 2013:67). In hierdie verband beskryf Heitink (1993:15) die pastoraat as die praktiese demonstrering van hoe die Koninkryk van God, in die bediening van die versoening, deur die ontferming in Christus, tot openbaring kom in die uitreiking na die mens om hom/haar te red.
Die spesiale taak van Praktiese Teologie (waaronder pastorale sorg geplaas kan word) word verder deur Ballard en Prichard (2000:29) soos volg verwoord:

> The special task of Practical Theology is to start with the concrete, historical, immediate reality critically evaluating and enabling the practical life of the

> Church in all its many forms, drawing on the findings of fundamental, historical and systematic theology.

Swinton en Mowat (2006:6) sluit in ŉ groot mate hierby aan as hulle praktiese teologie beskryf wat op die interaksie tussen kerk en wêreld gefokus is:

> Practical theology is critical, theological reflection on the practices of the Church as they interact with the practices of the world, with a view to ensuring and enabling faithful participation in God's redemptive practices in, to and for the world.

Ook Reader (2008:7) lê besondere klem op die taak van praktiese teologie wat daarop gerig moet wees om ŉ verskil in die wêreld te maak:

> First, practical theology is transformational in that it aims to make a difference not just to people, but also to understandings and situations in the contemporary world. In order to do this effectively it has to look beyond the purely rational and logical to take into account the affective aspects of human behaviour and the more creative ways in which insights about pastoral situations can be expressed.

ŉ Verdere pertinente faktor binne die pastorale teologie is die aspek van interpretasie. In hierdie verband beskryf Osmer (2008:19) die pastor as ŉ "*interpretive guide*." Hierdie pastorale of interpreterende gids *"... does not take people on the same old trip but travels with them into new territory."* Die pastorale interaksie wat vanuit hierdie proses voortvloei kan as die basiese metode beskou word om die dialoog tussen God en mens te laat realiseer. Die pastorale gesprek is ook ŉ eiesoortige gestalte van die onvoorwaardelike karakter van die Christelike liefde (Louw, 1999:30-31).

Louw (1999:1) beskryf die doel van die pastoraat as om die mens se verhouding met God so te herstel dat dit tot ŉ ontmoeting met God sal lei. In hierdie verband stel hy dit soos volg:

> Pastoraat is daardie benadering wat hierdie lewensvraagstukke sinvol vanuit die Christelike geloofsperspektief wil aanspreek. Pastoraat wil aan mense hulp verleen en hoop bied vanuit die oortuiging dat God se trou die inhoud van die geloof is en dat God sy beloftes aangaande die heil van die mens in Christus se kruisiging en opstanding vervul het, asook die oortuiging dat lewe voltrek word in die teenwoordigheid van God. Pastoraat wil God se wil in terme van die vraag na die sin van die lewe, en omgekeerd, vertolk sodat mense met vreugde en hoop kan leef.

Die emosioneel verwonde bejaarde persoon het inderdaad ŉ worsteling rondom die sin van die lewe en in hierdie opsig ŉ groot behoefte aan die nodige begeleiding en singewing.

Ballard en Pritchard (2006:37) lê besondere klem op die 'oorbruggingsrol' wat die praktiese teoloog het om te vervul (iets van Osmer se verwysing na die pastor as ŉ *interpreterende gids*) en hulle verwoord dit soos volg:

> The practical theologian strives to be a bridge across a divide; a catalyst stimulating change and renewal; an enabler, who allows others to take up responsibilities; an educator who opens up the world to students within the community of shared learning.

Binne die Christelike geloof word die klem op geestelike groei en geloofsontwikkeling van die bejaarde persoon geplaas, en in hierdie opsig is dit nodig om vry van onverwerkte emosionele pyn te kan wees. Moolman (2019:41) beklemtoon in hierdie verband die feit dat die rol van die pastoraat duidelik en ononderhandelbaar in die navigering van die bejaarde op hierdie moeilike pad sal wees.

In die lig van die voorafgaande bespreking kan die uitdaging van hierdie studie soos volg verwoord word:

> Die pastoraat is veronderstel om die visie van God se koninkryk in hierdie wêreld uit te dra en om op grondvlak ŉ verskil in mense se lewens te maak.

> Die voorgestelde strategies-teoretiese oogmerke van hierdie studie is gevolglik om uiteindelik merkers en praktiese riglyne te formuleer met betrekking tot die begeleiding van die bejaarde persoon met betrekking tot onverwerkte emosionele pyn en op hierdie wyse ŉ verskil in mense se lewens te maak. As interpreterende gids, as fasiliteerder en as brugbouer sal die pastorale begeleier met behulp van die geformuleerde riglyne die emosioneel verwonde bejaarde persoon kan meeneem onderweg na "*new territory*" (Osmer, 2008:19).

1.4 ORIËNTERING EN PROBLEEMSTELLING

1.4.1 Oriëntering

Vanuit ervaring, gesprekke en literatuur is dit duidelik dat elke persoon een of ander vorm van emosionele pyn tydens sy/haar lewenspan ervaar. Volgens Colbert, (2003:9) ervaar geen persoon ŉ emosie slegs in die hart of gedagtes nie, maar emosie word eintlik in die vorm van ŉ chemiese reaksie in die liggaam en brein ervaar. Coetzer (2019:10) verwys daarna dat die mees intense emosionele pyn gewoonlik met elke insident van emosionele verwonding, trauma, skok, verwerping en emosionele aftakeling verband hou – hierdie aspekte in geheel vorm uiteindelik deel van die emosionele bagasie van die verlede. Emosionele en geestelike pyn kan vir baie jare onderdruk en ontken word, alhoewel die effek daarvan duidelik in die betrokke persoon se alledaagse funksionering sigbaar is (vergelyk Du Plessis, 2007:15). Soos in ŉ stoom-pot bou die drukking van die emosionele pyn gaandeweg op totdat daardie 'deksel' op ŉ dag begin lig en die 'stoom' vervolgens in die vorm van emosionele ontsteltenis, angs, trane, verwardheid, depressie, ens., begin ontsnap (Coetzer, 2019:11). Waar persone die nodige pastorale begeleiding kan ontvang kan dit voorkomend tot ŉ emosionele af-platting van die 'drukking' binne hierdie innerlike 'stoompot' bydra. Iets van hierdie proses word treffend deur die Psalmis in Psalm 32:3-5 verwoord:

> When I kept it all inside, my bones turned to powder, my words became daylong groans. The pressure never let up. Then I let it all out; I said, 'I'll

> make a clean breast of my failures to God.' Suddenly the pressure was gone – my guilt dissolved; my sin disappeared Message Vertaling).

In hierdie verband verwys (Kezelman, 2018) na die verskillende tipes geheue binne die menslike liggaam. Dit word met 'n komplekse senuweenetwerk geassosieer en word in verskillende dele van die brein gestoor. Trauma hou nie slegs met die gebeure verband wat êrens in die verlede plaasgevind het nie, maar dit gaan ook oor die letsel wat spesifieke gebeure op die liggaam, verstand en emosies gelaat het. Die letsel wat emosionele pyn en trauma laat, het voortdurende gevolge vir die mens, daarom is dit nodig dat die persoon sal leer dat die gevaar verby is en hoe om in die werklikheid van die hede te lewe (Van der Kolk, 2014:21; Seamands, 1988:30). Slagoffers is meesters in die kuns om hulle liggame in die hede te hou, maar hulle gedagtes en emosies elders in die verlede (Ross, 2019).

Lester (2003:19) en ook Anderson (2002:31) toon in hierdie verband aan dat genesing van emosionele pyn dikwels deur emosies geblokkeer word waaroor die persoon geen beheer het nie en wat aan onverwerkte trauma gekoppel word. Colbert (2003:20) verwys na van die skadelike emosies wat onverwerkte emosionele pyn tot gevolg het soos byvoorbeeld ontsteltenis, onvergewensgesindheid, depressie, woede, bekommernis, frustrasie, vrees, gegriefdheid en skuldgevoelens.

'n Aspek wat deel van die uiteindelike begeleiding van bejaardes sal moet wees wat met 'n onverwerkte traumatiese verlede sou kon worstel, sal wees om hulle te help om op die belangrikheid van die huidige moment te fokus. In hierdie verband stel Moolman (2019:41) dat "*... it is imperative for ageing people to 'live' time meaningfully.*" Swinton (2012:227) verwys na die belangrikheid van die teenswoordige moment as *"the sacrament of the present moment."*

Die langtermyn gevolge van onverwerkte emosionele pyn het dus heel dikwels implikasies vir die persoon op die fisiese, emosionele en geestelike dimensies en die oogmerk van hierdie studie is om op 'n holistiese wyse die belangrikste aspekte in hierdie verband aan die orde te stel ten einde die bejaarde tot sinvolle veroudering in staat te

stel en te bemagtig. Hierdie aspek word deur die volgende stelling van Moolman (2019:40) beklemtoon:

> Meaningfulness in ageing does not simply announce and present itself in a surprising way... meaningful ageing is a decisive choice which the ageing person must strive towards. This process is comprehensive and includes dealing with one's unresolved past, understanding and finding contentedness with the present and dreaming and rejoicing in a future.

1.4.2 Probleemstelling

Wright (2003:9) verwys daarna dat die lewensreis van elke mens ŉ reeks verliese, krisisse en trauma insluit. Van hierdie gebeure is voorspelbaar en ander kom as ŉ totale verrassing. Sommige krisisse is deel van ontwikkeling terwyl ander aan ŉ bepaalde situasie gekoppel is. Daar bestaan altyd die moontlikheid dat daar by geleentheid ŉ gebeurtenis kan plaasvind wat bo die persoon se hanteringskapasiteit is en dit mag oorweldigend wees. Dit mag ook wees dat die ondersteuningsisteem van die persoon, binne hom/haarself wankel of nie sterk genoeg is nie en die persoon verloor sy/haar lewensbalans. Krisisse en emosionele pyn is deel van elke mens se lewe. Aansluitend by hierdie vermelde feite toon Wright (2011:304) dat mans bo 65 die hoogste selfdoodstatistiek toon, naamlik 38 per 100,000. Hierdie persentasie verhoog namate mans ouer word en bereik sy piek teen ongeveer 85 jarige ouderdom, naamlik 60 per 10,000. In die staat van Kalifornië is dit 103 per 100,000 vir diegene ouer as 85. Dit is in teenstelling met die syfer van 12 per 100,000 vir die gemiddelde populasie. Bydraende faktore volgens Wright is die feit dat ouer persone dikwels moeg, hartseer, alleen en siek is. Veral mans het heelwat van hul lewensvreugde verloor omdat hulle nie meer aktief in hul loopbane is nie – dit wat die bron van hul identiteit en eiewaarde was.

> And with no other pillars to give them this meaning, letting them retire is like letting the air out of a balloon. Nothing is left. This is reflected in their depression and increased suicide rate (Wright, 2011:305).

Aspekte soos hierdie word telkens in die literatuur uitgewys en dit dien as rooi ligte met

betrekking tot die verouderingsproses. Moolman (2019:41) sluit hierby aan deur te beklemtoon dat die bejaarde persoon moet kan leer om die verlede te waardeer "... *but not dwell on it.*" Die sleutel hiertoe word soos volg geformuleer:

> This is possible when the person comes to terms with unfinished and unresolved business, transitions and experiences. Past memories, bitterness, shame, guilt and unforgiveness as well as self-forgiveness should be dealt with and put to rest constructively and intentionally. Time does not heal wounds as the myth asserts. Dealing with the unresolved past is not easy. It is however extremely important, and the role of the pastorate in navigating the ageing person on this difficult journey is evident and not negotiable.

Bovermelde formulering deur Moolman sou as ŉ kompakte weergawe van die probleemstelling met betrekking tot die onderhawige studie beskryf kan word. Soos wat ook in die volgende afdeling beklemtoon word waar dit oor leemtes binne die bestaande navorsing gaan, is die dilemma dat daar in die literatuur oorweldigende aanduidings van die negatiewe gevolge van onverwerkte trauma en emosionele verwonding is namate die persoon emosionele pakkies soos hierdie gaandeweg saam met hulle al verder die lewe indra. Konkrete modelle en praktiese riglyne, veral vir die bejaarde persoon, aangaande ŉ proses van emosionele heling van jare se onverwerkte trauma en emosionele verwonding, ontbreek egter grootliks.

Met betrekking tot die langtermyn gevolge van trauma wys Van der Kolk (2014:11) byvoorbeeld op die bydrae van iemand soos Kardiner wat reeds in 1941 in sy boek, "*The Traumatic Neuroses of War,"* op die gevolge van trauma by slagoffers van die Eerste Wêreldoorlog gewys het. Uit hierdie studie word die gevolgtrekking gemaak dat ŉ probleem soos posttraumatiese stres nie slegs in die denke van die slagoffer setel nie maar dat dit ook ŉ biologiese basis verkry. Kardiner het toe reeds besef dat die simptome vanuit die totale liggaam se reaksie op die oorspronklike trauma spruit. Verskillende navorsers wys in hierdie verband ook op die sogenaamde "*survivors syndrome"* wat by oorlewendes van die konsentrasiekampe tydens die Tweede Wêreldoorlog (*'Holocaust'*

oorlewendes) voorkom.[1] Hierdie persone ly aan erge en langdurige psigologiese gevolge as gevolg van die massiewe trauma, wat in kroniese angs, depressie, kognisie en geheue versteurings, ŉ neiging tot isolasie en skuldgevoelens manifesteer (Fridman, Bakermans-Kranenburg, Sagi-Swartz en Van IJzendoorn, 2011:233).

Die gevolge van onverwerkte emosionele pyn kan vernietigend wees aangesien die persoon se totale lewensspan gewoonlik geaffekteer word. Van die aspekte wat geraak word, is gewoontes en lewensuitkyk en dit lei weer dikwels tot verslawing en swak besluitneming. Die negatiewe gevolge kring gewoonlik ook na die gesinslewe asook interpersoonlike verhoudings uit. Onverwerkte emosionele pyn kan ook tot werklike fisiese pyn, ŉ verskeidenheid ander simptome en siektes asook vernietigende gedragspatrone lei (Levine, 2008:26).

Selfs al sou die gebeure gekoppel aan die trauma en onverwerkte emosionele pyn in die onderbewussyn gestoor wees, is daar aanduidings soos die volgende wat in die daaglikse lewe sigbaar sal wees (Levin, 2008:17-18):

- Angstigheid en paniekaanvalle wat onder normale omstandighede voorkom.
- ŉ Gevoel van minderwaardigheid, wat ŉ uitvloeisel van ŉ gevoel van waardeloosheid, onbelangrik voel is of selfs voel dat die persoon sleg is.
- Kroniese depressie.
- Vermyding van mense, plekke en dinge wat aan die traumatiese gebeure verwant is. Hierdie sluit in die vermyding van onaangename emosies.
- Terugflitse, nagmerries en liggaamsgeheue rakende die traumatiese gebeure.
- Verslawing en eetsteurings wat pogings kan wees om die negatiewe emosies te verwerk en/of te ontvlug.
- Slaapsteurings, probleme om aan die slaap te raak of om voldoende te slaap.
- Onverwerkte emosionele verwonding en trauma kan ŉ gevoel van doodsheid veroorsaak of ŉ gevoel van losmaking (*detachment*) – die persoon voel alleen en geïsoleerd.

[1] In hierdie verband is die boek deur Viktor Frankl, Man’s search for meaning (1984) ook in besonder van toepassing.

- ʼn Gevoel van dissosiasie laat die persoon in ʼn sekere situasie los en onbetrokke voel, ook tydens gesprekke.
- Uitermate versigtigheid, (*hypervigilance*) wat impliseer dat die persoon ʼn konstante gevoel van onrus ervaar.
- Selfdoodgedagtes en poging tot selfdood.
- Onbeheerste woede.
- Selfpyniging deur sny of mutilasie.
- Onbevoeg tot konflikhantering.
- Onverklaarbare vrese vir mense, plekke of dinge.

Van der Kolk (2014:12) stel dat dit nie vreemd is dat persone met onverwerkte emosionele pyn en trauma dikwels hulle toevlug tot dwelms, alkohol of self mutilasie neem om die ondraaglike terugflitse uit te blokkeer nie. Die getraumatiseerde persoon kyk fundamenteel anders na die wêreld as die persoon wat nie dieselfde emosionele pyn beleef het nie, byvoorbeeld, vir die slagoffer van verkragting, mag ʼn man wat in die straat aankom, na ʼn molesteerder lyk en sy kan paniekerig raak omrede die situasie ʼn sneller kan wees wat haar aan die oorspronklike emosies herinner. Terugflitse van die emosie word deur verskeie stimuli gesneller en die persoon ervaar dieselfde beelde, reuke en fisiese sensasies as gedurende die oorspronklike trauma (Van der Kolk, 2014:16). Baie traumaslagoffers kan nie die gaping tussen die emosionele pyn en hulle huidige lewe oorbrug nie, of dit nou tien jaar of veertig jaar daarna is. Op een of ander wyse het die gebeure soveel pyn veroorsaak dat dit die kenbron van sin in hulle lewens geword het (*sole source of meaning*) (Van der Kolk, 2014:18).

Die letsels van onverwerkte emosionele verwonding en trauma lei dikwels na toksiese denkwyses. In hierdie opsig is daar talle persone wat nie die nodige begeleiding ontvang nie en uiteindelik met oorweldigende emosionele bagasie die einde van hul lewe nader. Die probleem kring gewoonlik verder in intergeneratiewe trauma uit wat impliseer dat die kinders en kleinkinders wat binne so familie opgroei, uiteindelik op talle wyses deur die impak van die onverwerkte emosionele pyn en trauma geraak word. Die navorsing op die terrein van intergeneratiewe trauma bevestig ook dat die pyn en trauma van een generasie, wat nie verwerk is nie, outomaties en onbewustelik op die volgende generasie oorgedra word (Coetzer, 2013:98).

Iets van die gekompliseerdheid van sulke stukkende gesinne en die gevolge daarvan word soos volg deur Stoop en Masteller (2004:43) verwoord:

> When we talk about dysfunctional families, we mean situations in which the bonds of covenant love, especially between parents and children, have been strained or broken.

Enersyds gaan dit dus om ’n ouer wordende geslag wat gaandeweg al meer emosionele bagasie opgaar; andersyds word sulke ‘pakkies’ met emosionele bagasie onwillekeurig na die volgende geslag ‘aangegee’. Binne sommige families strek sulke intergeneratiewe-pyn oor generasies heen (vergelyk Wolynn, 2017:166).

1.5 LEEMTES IN BESTAANDE NAVORSING

1.5.1 Databasis

’n Uitgebreide elektroniese soektog is met die hulp van die Ferdinand Postma en die Jan Lion-Cachet (Teologiese) biblioteek uitgevoer deur van die volgende databasisse gebruik te maak: NEXUS databasis; SAePublications; ProQuest; ATLAS (American Theological Library Association); EBSCOhost (Academic Search Elite Database); RNT (Religious and Theological Abstracts) ISAP (South African Journal Articals) & SABINET (SA Cat Publication), Biblioteekkatalogus en ’n uitgebreide webwerf soektog op Google.

1.5.2 Sleutelterme

Die sleutelterme in hierdie soektog was die volgende:

- Bejaarde, Emosionele pyn, Gerontologie, Pastorale ondersoek
- Elderly, emotional pain, gerontology, pastoral research.

1.5.3 Proefskrifte en verhandelinge

Slegs twee internasionale proefskrifte, wat na emosionele pyn verwys, kon met behulp van die rekenaarsoektog gevind word.

- Abas, P. 2008. Loneliness and lived experiences of elderly individuals living independently: Hermeneutic phenomenological approach. Hierdie studie het van vier temas gebruik gemaak, waarvan die derde tema, die emosionele pyn is wat deur hierdie bejaardes ervaar word.
- Gunnlaugsdottir, M. 2014. The self-described meaning making of Icelandic elderly in rehabilitation: a phenomenological study. Faktore wat sinvolheid (*meaning making*) beïnvloed is vanuit die persoonlike perspektiewe van die bejaardes verken. Van die faktore wat geïdentifiseer is, is byvoorbeeld die volgende: eerbaarheid (*virtue*), sterk familiebande, verwerking van emosies en trauma, professionele sukses, humor en om saam met die herinneringe van trauma te leef.

Verdere verhandelinge en proefskrifte, rakende die bejaarde handel hoofsaaklik oor be-planning (die M-verhandelinge van Kleinschmidt en ook Smith) terwyl daar twee gevind is wat meer na emosionele welstand verwys (die PhD proefskrifte van Moolman en De Jager).

- Kleinschmidt, F.M.J. 2016. Pastorale begeleiding van die afgetredenes met betrekking tot hul eiewaarde in finansiële nood. Potchefstroom: NWU (Verhandeling – MA).
- Moolman, P.L. 2017. Holistic, motivational life management in aging: a gerontological-pastoral perspective. Potchefstroom: NWU. (Thesis – PhD).
- Smith, M. 2014. Lewensbegeleiding tot hoopvolle aftrede: ʼn Pastorale studie. Potchefstroom: NWU (Verhandeling- MA).
- De Jager, P.J.C. 2008. Pastorale berading aan bejaardes na die trauma van die onnatuurlike dood van ʼn volwasse kind. Potchefstroom: NWU (Proefskrif – PhD).

1.5.4 Tydskrifartikels

- Black, H.K. 2002. Different ways to hurt: an elderly woman's narrative of suffering. *Journal of aging and Identity*, 7 (1): 3-15. ʼn Narratiewe gevallestudie met betrekking tot persone van 70 en ouer, rakende hulle persoonlike definiëring, evaluering en teorie omtrent lyding. Die inhoud van hierdie artikel bied ʼn goeie beskrywing van die bejaarde persoon se worsteling rondom fisiese probleme.
- Black, H.K. 2006. The sacred self: suffering narratives in old age. *The journal of*

death and dying, 53, (1): 69-85. Hierdie artikel verwys na die wyse waarop respondente, 80 jaar en ouer, die betekenis van lyding aan ŉ geestelike onderbou koppel. ŉ Stewige geestelike basis sou reeds as ŉ goeie vertrekpunt kan dien indien pastorale begeleiding rondom onverwerkte trauma en emosionele pyn sou plaas-vind.

- Du Plessis, A.L. & De Klerk, B.J. 2012. Gebedsterapie in die verwerking van traumageheue. In *Die Skriflig,* 2012, 46 (2):1-8. Hier is ŉ aantal praktiese beginsels en riglyne wat geïnkorporeer kan word en ook in ŉ teoretiese raamwerk vir die be-geleiding van die bejaarde persoon met onverwerkte trauma aangepas kan word.
- Fridman, A., Bakersmans-Kranenburg, M.J., Sagi-Swartz, A. & Van IJzendoorn, M. 2011. *Aging and mental health*, 2011, 15 (2): 232-242. Trauma vanuit die kinderjare kan die oorlewendes meer kwesbaar laat wanneer die stres, verwant aan be-jaardheid, hulle in die gesig staar, terwyl hulle nageslag voor die uitdaging te staan kom om hulle ouers teen verdere pyn te beskerm. Hierdie artikel bied goeie per-spektiewe met betrekking tot die fokusarea van die onderhawige studie – die probleem, die gevolge asook die behoefte van die bejaarde rondom emosionele ver-wonding word raak beskryf.
- Grey, N. & Holmes, E.A., 2008. ‘Hotspots’ in trauma memories in the treatment of post-traumatic stress disorder: a replication. *Memory*, 16 (7): 788-795. ‘*Hotspots*’ verwys na die herroep van gedetailleerde emosionele oomblikke tydens traumatiese gebeure. Die uitkoms is dat afgesien van vrees, is woede en hartseer die mees algemene emosies. Hier is belangrike aspekte in hierdie artikel wat uiteindelik in ŉ finale teoretiese raamwerk vir begeleiding van die bejaarde persoon geïntegreer sal kan word – veral wat betref die spesifieke identifisering van probleem areas wat aan-dag moet kry.
- Mukherjee, S.B. 2013. Quality of life of elderly: hope beyond hurt. *Indian journal of gerontology* 2013, 27 (3): 450-467. Die mate van afhanklikheid as gevolg van patologiese toestande, as deel van alledaagse lewensaktiwiteite, maak bejaardes kwesbaar vir fisiese gebreke, ongesonde gedragsdinamika asook negatiewe om-gewings- en sosiale faktore. Dit alles lei tot inperking van lewenskwaliteit. Die artikel bied ŉ treffende beskrywing van die patologie en problematiek waarheen

ʼn spesifieke persoon se situasie uiteindelik kan ontwikkel indien daar nie voortydig voorkomende stappe geneem is nie.

- Petrican, R., Moscovitch, M. & Grady, C. 2014. Proficiency in positive vs. negative emotion identification and subjective wellbeing among long term married couples. *Frontiers in Psychology,* 5 (28): doi: 10.3389/fpsyg.2014. 00338. Hierdie artikel toon aan dat positiewe emosies ʼn belangrike rol binne ʼn gesonde interpersoonlike klimaat speel. Die aspekte wat hier beklemtoon word, kan ook as belangrike komponente in ʼn uiteindelike teoretiese raamwerk vir geestelike en emosionele begeleiding van die bejaarde geïntegreer word.

1.5.5 Boeke

- Coetzer, W.C. 2019. *Emosionele bagasie. Genesing van emosionele pyn van die verlede*. Pretoria: Bindworx.
- Lanham, S.L. & Pelletier, J.H. 2010. *Recovering from traumatic stress: a guide for missionaries.* Pasadena, CA: William Carey Library.
- Levine, P.A. 2008. *Healing trauma.* Boulder, CO: Sounds True.
- Prinsloo, T. 2012. *ʼn Stukkende mens kan heel word: vind genesing van emosionele pyn.* Vereeniging: CUM.
- Seamands, D.A. 2004. *Genesing van emosionele pyn*. Vereeniging: CUM.
- Van der Kolk, B. 2014. *The body keeps the score*. New York, NY: Penguin Books
- Weaver, A.J., Flannelly, L.T. & Preston, J.D. 2003. *Counseling survivors of traumatic events: a handbook for pastors and other helping professionals*. Nashville, TN: Abingdon Press.
- Wolynn, M. 2017. *It didn't start with you: how inherited family trauma shapes who we are and how to end the cycle*. New York, NY: Penquin Books.

Die boeke van Coetzer, Seamands en Prinsloo gee heelwat algemene praktiese riglyne en merkers met betrekking tot die begeleiding van die emosioneel verwonde persoon in die algemeen. Vanuit hierdie stof sal daar op ʼn eklektiese wyse aspekte en beginsels geselekteer moet word wat meer van toepassing op die bejaarde persoon is.

Die twee boeke van enersyds Lanham, S.L. & Pelletier en andersyds Weaver *et al.*, bied ʼn groot aantal algemene riglyne en wenke met betrekking tot trauma, verlies en

emosionele pyn. Hier is ook heelparty aspekte wat op die bejaarde persoon van toepassing is. Weaver *et al*. het ook ŉ spesifieke hoofstuk wat oor die misbruik en verwaarlosing van bejaardes handel en hier is heelwat feite en statistieke wat tersaaklik en op die tema van die onderhawige studie van toepassing is.

Die drie boeke van die outeurs Levine, Van der Kolk en Wolynn bied veral sinvolle besprekings en inligting met betrekking tot die fisieke langer termyn implikasies van onverwerkte trauma en emosionele krisisse. Heelwat stof vanuit bronne soos hierdie sal geselekteer en geakkommodeer kan word met die oog op die formulering van ŉ finale teoretiese raamwerk ten opsigte van die begeleiding van die bejaarde.

Vanuit die literatuur wat tot dusver aan die orde gestel is, blyk dit dat daar ŉ verskeidenheid van bronne beskikbaar is met ŉ uiteenlopende variasie van belangrike perspektiewe, feite en statistieke ten opsigte van die situasie van die bejaarde. Spesifieke pastorale modelle met ŉ geïntegreerde benadering tot die begeleiding van die bejaarde wat met onverwerkte trauma en emosionele verwonding worstel, ontbreek egter.

Die doelstelling van hierdie studie is gevolglik om vanuit die beskikbare literatuur op ŉ holistiese wyse die tersaaklike materiaal te integreer met die oog op die formulering van ŉ teoretiese raamwerk vir die pastorale begeleiding van die bejaarde persoon met onverwerkte emosionele pyn.

1.6 NAVORSINGSVRAAG

1.6.1 Die oorkoepelende navorsingsvraag

Wat kan as kritiese elemente vir ŉ teoretiese raamwerk dien wat die pastorale begeleiding van bejaardes met onverwerkte emosionele pyn kan informeer?

Ten einde die subvrae te identifiseer wat vanuit die oorkoepelende navorsingsvraag voortspruit, word die volgende vier vrae aan die hand van die benadering deur die praktiese teoloog Richard Osmer (2008:4-9) as vertrekpunt geneem. Omdat die klem in die onderhawige studie op ŉ literatuurstudie gefokus is, sal die volgorde van Osmer se eerste twee navorsingstake (*beskrywende* en *interpreterende take*) omgeruil word ten

einde aan die navorser die geleentheid te bied om eerstens, deur middel van ŉ in diepte ondersoek van die aanverwante wetenskappe (*interpreterende taak*) ŉ deeglike ontleding van die impak en gevolge van onverwerkte emosionele pyn te doen. Daarna sal die *beskrywende taak* aan die orde kom waar ŉ eie voorlopige teoretiese raamwerk bespreek sal word.

1.6.2 Subvrae wat vanuit die oorkoepelende navorsingsvraag voortvloei

- Watter navorsingsresultate vanuit die aanverwante wetenskappe kan, met betrekking tot die impak van onverwerkte emosionele pyn in die lewe van die bejaarde persoon, van hulp wees? (Aansluitend by Osmer (2008:4) se interpreterende vraag: *"Waarom het dit gebeur?*").
- Wat openbaar ŉ deskriptiewe studie aangaande die identifisering van onverwerkte emosionele pyn in die lewe van die bejaarde persoon? (Aansluitend by Osmer (2008:4) se deskriptiewe vraag: *"Wat is besig om te gebeur"?*).
- Watter Skriftuurlike perspektiewe kan op die impak van onverwerkte emosionele pyn in die lewe van die bejaarde persoon van toepassing gemaak word? (Aansluitend by Osmer (2008:4) se normatiewe vraag: *"Wat behoort hier te gebeur"?*).
- Watter pastorale riglyne vanuit die navorsing rakende onverwerkte emosionele pyn by die bejaarde persoon kan as strategiese merkers in die formulering van geïntegreerde teoretiese raamwerk vir die pastorale begeleiding van sulke bejaarde persone gebruik word? (aansluitend by Osmer (2008:4) se pragmatiese vraag: *"Wat behoort te verander?"*).

1.7 DOELSTELLING EN DOELWITTE

1.7.1 Doelstelling

Die oorkoepelende doelstelling van hierdie studie is om deur middel van Bybelse-perspektiewe asook insette vanuit die aanverwante wetenskappe ŉ teoretiese raamwerk te formuleer met die oog op die pastorale begeleiding van bejaardes met onverwerkte emosionele pyn.

1.7.2 Doelwitte

Ten einde die oorkoepelende doelstelling van hierdie studie te bereik, word die volgende vier take aan die hand van die praktiese teoloog Richard Osmer (2008:4-9) as vertrekpunt geneem. Volgens Osmer bestaan Praktiese Teologiese interpretasie en navorsing uit die volgende vier kern opdragte:

- ***Die interpreterende taak***. Om met behulp van ŉ literatuurstudie aan te toon watter perspektiewe aangaande onverwerkte emosionele pyn vanuit die aanverwante wetenskappe geïdentifiseer kan word. Verder gaan dit oor hoe hierdie perspektiewe in die formulering van ŉ geïntegreerde teoretiese raamwerk vir die pastorale begeleiding van die emosioneel verwonde bejaarde persoon geïnkorporeer en benut kan word (Osmer, 2008:6-8).
- ***Die deskriptiewe taak*.** Om deur ŉ deskriptiewe studie die basiese tekens en gevolge van onverwerkte emosionele pyn in die lewe van die bejaarde te identifiseer (Osmer, 2008:4-6).
- ***Die normatiewe taak*.** Om vas te stel watter Skriftuurlike perspektiewe met betrekking tot die hantering van onverwerkte emosionele pyn by die bejaarde geïdentifiseer kan word (Osmer, 2008:8-10).
- ***Die pragmatiese taak*** (strategies-teoretiese moment). Om deur ŉ kritiese sintese van die voorafgaande navorsing in interaksie met mekaar, ŉ pastorale teoretiese raamwerk te formuleer vir die begeleiding van bejaarde persone met onverwerkte emosionele pyn (Osmer, 2008:10-11).

1.8 SENTRALE TEORETIESE ARGUMENT

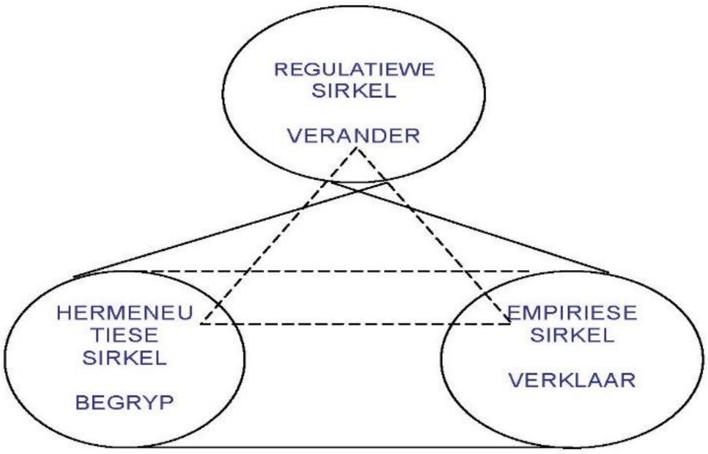
Die sentrale teoretiese argument van hierdie studie is dat die pastorale begeleiding van die bejaarde persoon met onverwerkte emosionele pyn tot beter lewenskwaliteit op die emosionele, fisiese en geestelike vlakke kan bydra.

1.9 METODOLOGIE

Ten einde ŉ keuse te maak met betrekking tot ŉ spesifieke metodologie om te volg met die onderhawige studie is daar aanvanklik na verskeie ander modelle gekyk. Dit sluit die modelle, soos deur die volgende navorsers voorgestel, in:

- Gerben Heitink
- Gene Getz
- George Lotter
- Rolf Zerfass
- Michael Cowan – LIM model
- Don Browning

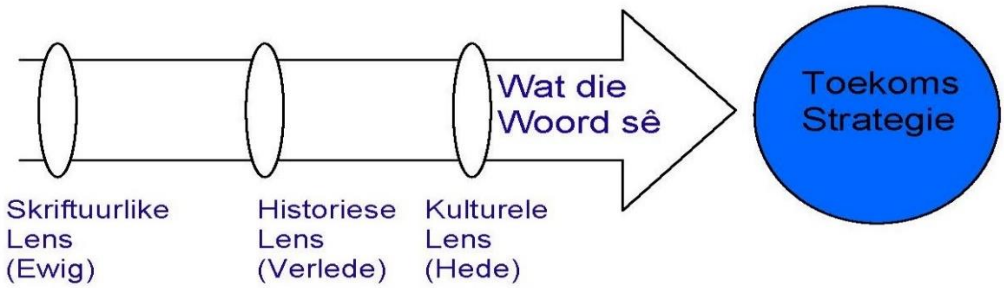
1.9.1 Gerben Heitink se model



In sy boek, *Practical theology: history, theory, action domains (studies in practical theology)* (1999:235) bespreek Heitink sy model.

1.9.2 Gene Getz se model

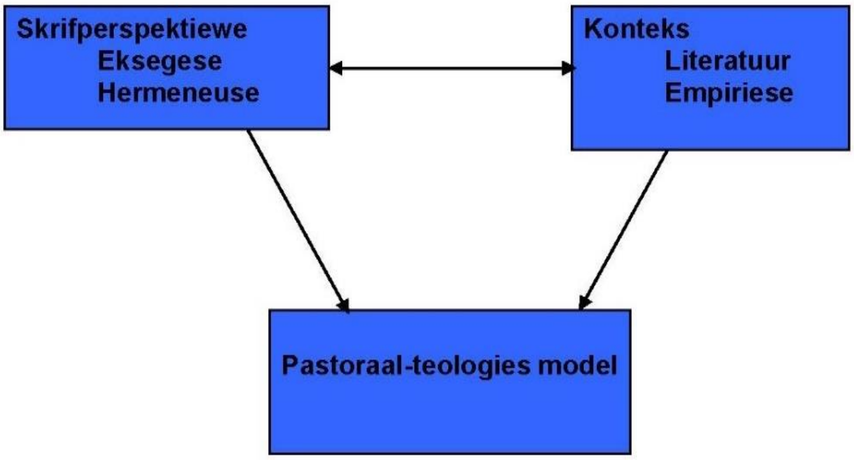
Getz maak van die beeld van verskillende lense gebruik in die uiteensetting van sy model:



In sy boek, *Sharpening the focus of the church* (2012:35) gee Getz ŉ uiteensetting van sy voorgestelde model.

1.9.3 George Lotter

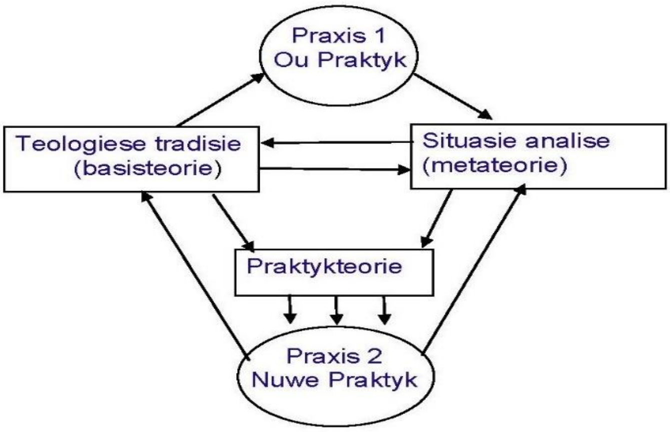
Lotter (2004:6) stel die volgende model vir die pastoraat voor:



Lotter het hierdie model bespreek in sy intreerede gedurende Oktober 2004.

1.9.4 Rolf Zerfass se model

Zerfass se model vir praktiese teologie kan soos volg voorgestel word:



Zerfass het reeds in 1974 sy model voorgestel (1974:164-177).

1.9.5 Michael Cowan se LIM model

Die sogenaamde LIM model is deur Proff. Michael Cowan (1993) en Barbara Fleischer (2000) tydens hul betrokkenheid by die Institute for Ministry by die Loyola University in Chicago ontwikkel. Tans is Prof. Cowan by die Centre for the Resolution of Intractable Conflict (CRIC) in Harris Manchester College van die Universiteit van Oxford betrokke terwyl Prof Fleischer afgetree is. Die LIM model bestaan uit die volgende vier stappe:

- Identifisering van die probleem
- Bestudering van die wêreld soos dit is (beskrywing van die huidige probleem)
- Bestudering van die wêreld soos wat dit behoort te wees (*preferred scenario*)
- Die Kerk se verantwoordelikheid (aksieplan) (vergelyk ook Smith, 2008; Nolasco, 2017).

1.9.6 Don Browning

In sy boek, *Fundamental practical theology* (1995:55-74), gee Don Browning ŉ bespreking van ŉ strategies-prakties-teologiese raamwerk. Volgens Browning se benadering word daar op die volgende vier vrae gefokus wat hanteer moet word ten einde die nodige doelwitte te kan bereik:

1. Identifiseer en interpreteer ŉ konkrete probleem wat binne die geloofsgemeenskap aandag benodig.
2. Ondersoek en ontwikkel ŉ Bybelse praksis wat geloofwaardig is met betrekking tot die konkrete probleem.
3. Gee ŉ verdediging en kritiese motivering van die norme soos in die vorige stap geformuleer.
4. Ontwikkel ŉ kommunikatiewe en strategiese plan ten einde die geloofsgemeenskap in staat te stel om hul praksis aan te pas met betrekking tot die geloofwaardige Bybelse praksis wat in die tweede stap ontwikkel is.

1.9.7 Motivering ten gunste van Richard Osmer se model

Na oorweging van alle aspekte met betrekking tot die voorafgaande sewe modelle is daar besluit om in hierdie studie die hermeneuties-teologiese metodologie te volg wat op die navorsingsmetodiek van Richard Osmer (2008:4) berus, soos in sy boek, *Practical*

Theology: An introduction, uiteengesit. Die redes en motivering vir hierdie besluit is die volgende:

- Sy doelwit om kerklike leiers in die prakties-teologiese interpretasie van episodes, situasies en kontekste te betrek wat op kerklike gemeentes en lede van toepassing is, is verfrissend. *"This model of doing theology 'in ministry' would be an invaluable skill for all pastors to master"* (Smith, 2010:107).
- Die viervoudige model van prakties-teologiese denke is op sigself ŉ ongekompliseerde tegniek. Selfs sonder formele opleiding in die teologie sou kerklike leiers grootliks kan baat deur diepgaande besinning oor Osmer se vier basiese vrae: *Wat is aan die gebeur? Waarom is dit besig om te gebeur? Wat behoort te gebeur? Hoe behoort ons te reageer?*
- Osmer se benadering tot die deskriptiewe empiriese taak is veral baie prakties en binne die teologie toepaslik.
- In vergelyking met ander standaard handboeke binne die terrein van praktiese teologie is Osmer se boek verrassend lesersvriendelik. Hy slaag daarin om ŉ fyn balans te handhaaf deur enersyds sy benadering op akademiese vertrekpunte te grond sonder om andersyds die gewone leser met tegniese terminologie en filosofie te oorlaai.
- Osmer se pleidooi aan die teologie vir ŉ wegbreek vanaf ŉ 'silo-mentaliteit' kan inderdaad ondersteun word, waar dit dus om ŉ oorbeklemtoning van ge spesialiseerde subdissiplines gaan. Die uitdaging is dus tot ŉ meer geïntegreerde model van teologiese interpretasie, "*... training thinking practitioners who can serve the church effectively as exegetes of the world and the word"* (Smith, 2010:107).
- Volgens navorsing op die terrein van die praktiese teologie blyk Osmer se metode tans ook een van die toonaangewende modelle te wees (vgl. Miller-McLemore, 2012:502).
- Babbie (2011:91) benadruk dat elke model oor sterk- en swakpunte beskik. Die navorser se keuse vir die model van Osmer hou verder ook verband met Osmer se praktiese benadering van te verklaar, daarna te verstaan, en daarmee saam die formulering van etiese norme waarop verandering kan volg wat verantwoordbaar is. Vir hierdie verandering wat nagestreef behoort te word dien

die Priesterlike-, Koninklike- en Profetiese roeping van Christus vervolgens as riglyn (vgl. Osmer, 2008:29).

- Die navorsingsfokus, asook die gerigtheid van die studie bring vervolgens mee dat hierdie model met die hermeneutiese wisselwerking tussen die onderskeie fases, met betrekking tot die onderhawige studie as die mees toepaslike geag word.

Mense kyk vanuit verskillende invalshoeke na dieselfde verskynsel en kom tot verskillende gevolgtrekkings. Waarneming is met onderliggende teorieë en voorveronderstellings belaai. Voordat daar enige afleidings ten opsigte van die vier basiese vrae van Osmer gemaak kan word, moet daar oor die verantwoordbaarheid van die metateoretiese onderbou, waarmee deur die bepaalde lense na die werklikheid gekyk word, besin word. De Klerk en De Wet (2013:x) beklemtoon hierdie aspek soos volg:

> Hierdie onderskeid wat deur Osmer getref word, noodsaak dit om ŉ eie metateoretiese vertrekpunt in ŉ reformatoriese konteks uit te spel en tot ŉ verantwoording te kom van die verantwoordbaarheid, konsekwentheid en toereikendheid daarvan wanneer ŉ bepaalde navorsingsprojek konseptualiseer en uitgevoer word.

Die navorser se lewens- en wêreldbeskouing is op die vertrekpunte van die Gereformeerde tradisie (die *Sola Scriptura* benadering) gebaseer wat bely dat die Skriftuurlike outoriteit as die ewige en altyd geldende geïnspireerde Woord van God dien waardeur God sy betrokkenheid in die wêreld tot openbaring bring.

1.9.8 Literatuurstudie

Volgens Louw (2014:75) is ŉ literatuurstudie tesame met kritiese beredenering en bespreking ŉ aanvaarbare navorsingsbenadering binne die terrein van die praktiese teologie. De Vos, Strydom, Fouche en Delport (2011:123) dui daarop dat ŉ literatuurstudie ŉ integrale deel van navorsing is. Met betrekking tot ŉ literatuurstudie is die volgende aspekte verder ook van belang:

- Dit bied 'n logiese raamwerk waar die navorsing tesame met die toepaslike literatuur hanteer word binne 'n tradisie van ondersoek (*inquiry)* en binne die konteks van verwante studies (Marshall & Rossman, 1999:43).
- 'n Literatuurstudie lê die fondasie vir suksesvolle navorsing (Rubin & Babbie, 2001:120).
- 'n Literatuurstudie bied kredietwaardigheid aan navorsing (Neuman, 2000:446).
- 'n Literatuurstudie identifiseer kundiges en leiers binne 'n bepaalde studieveld. Die navorser raak met huidige kennis, gesaghebbende teorieë, definisies en sleutelkonsepte binne die bepaalde studieveld bekend (Marshall & Rossman, 1995:43).

Booth, Colomb en Williams (2008:70) waarsku teen die gebruik van lukrake Internet-bronne. Verder wys Leedy en Ormrod (2005:25) op die geweldige uitdaging aan die hoeveelheid en tempo gekoppel waarteen inligting tans beskikbaar is en steeds word en beklemtoon vervolgens die belangrikheid van deeglike beplanning en 'n behoorlike strategie vir navorsing.

1.9.9 Interpreterende taak

Vir die doeleindes van hierdie studie word daar op 'n literatuurstudie vanuit aangrensende wetenskappe gesteun, vir moontlike bydraes tot die tema van hierdie studie.

In die metateoretiese afdeling van hierdie studie sal daar op moontlike bydraes tot die begeleiding van die bejaarde met onverwerkte emosionele pyn in sy/haar lewe, deur dissiplines soos die psigologie, sosiologie en mediese wetenskap gelet word.

Die belangrike vraag wat volgens Osmer (2008:4) met betrekking tot die interpretatiewe taak vra is, waarom het dit gebeur? Die doel is om te kan verstaan. Die interpreterende taak soek na die redes vir die fenomeen waarop gefokus word. Osmer (2008:20-22) verwys daarna dat verstandige wysheid (*sagely wisdom*) tydens die soeke na redes be-nodig word. Wysheid sluit drie karaktereienskappe in, naamlik bedagsaamheid, teoretiese interpretasie en wyse oordeel.

In hierdie opsig word die belangrikheid van ŉ metateoretiese vertrekpunt soos volg deur De Klerk en De Wet (2013:7) verwoord:

> Sonder ŉ uitdruklike verantwoording ten opsigte van die metateoretiese onderbou van die werklikheidsbeskoulike vertrekpunte waarmee gewerk word, kan die navorser ten opsigte van invalshoeke en die navorsingsdoel in ankerloosheid ronddryf.

1.9.10 Beskrywende empiriese taak (deskriptiewe taak)

Hier gaan dit basies om die probleemstelling.

> Gathering information that helps us discern patterns and dynamics in particular episodes, situations, or context. (Osmer, 2008:4).

Die belangrike vraag wat hier aan die orde is, is die volgende: *Wat is besig om te gebeur?* Osmer (2008:34) grond die beskrywende taak in terme van ŉ *geestelike erns* by die navorser, om te bepaal wat in die lewens van individue gebeur. Hierdie taak is verder op die versameling van inligting gefokus

> *...* that helps us discern patterns and dynamics in particular episodes, situations or contexts (Osmer, 2008:4).

Dreyer (2009:23) definieer die beskrywende taak van praktiese teologie as ŉ voortdurende proses van ontwikkeling om werklik by die waarheid van praktiese teologie uit te kom. Hierdie voortdurende leerproses sluit betrokkenheid sowel as distansiëring in terwyl daar ook gereelde interaksie tussen die navorser en die betrokke persoon/persone nodig is.

As deel van die beskrywende taak binne die onderhawige studie sal die uitgangspunt verder wees om die voorgestelde teoretiese raamwerk, soos tentatief vanuit ŉ literatuurstudie (gebaseer op die voorafgaande *interpreterende taak*) geïdentifiseer, te konseptualiseer en te kontekstualiseer (Viljoen, 2016:19). Dit sal die volgende impliseer:

- Die identifisering van onverwerkte emosionele pyn in die lewe van die bejaarde.
- Die identifisering en beskrywing van onverwerkte emosionele pyn en die gevolge daarvan.

1.9.11 Normatiewe taak

Osmer beskryf hierdie taak soos volg:

> Using theological concepts to interpret particular episodes, situations, or contexts, constructing ethical norms to guide our response, and learning from good practice (2008:4).

Osmer (2008:131) beskryf verder die normatiewe taak van praktiese teologiese interpretasie aan die hand van die volgende drie lyne:

- Teologiese interpretasie.
- Die gebruik van etiese norme ten einde oor die praktyk te reflekteer en ook om as gids te dien.
- Voorbeelde van goeie praktyk.

Die oogpunt is dus om etiese riglyne te formuleer waarmee sekere situasies benader kan word. Met betrekking tot die normatiewe taak vra Osmer (2008:149) ook van die navorser om die praktyke van die Christelike tradisie wat normatiewe leiding in die verlede sowel as die hede gegee het, te bestudeer sodat patrone vir die Christelike lewe daaruit afgelei kan word.

In hierdie betrokke gedeelte van die onderhawige studie gaan daar op enkele Skrifgedeeltes gefokus word wat met onverwerkte emosionele pyn verband hou. Die Skrifgedeeltes waarop in besonder gefokus sal word, is die uitspraak in Jesaja 61:1 en die toepassing van hierdie gedeelte deur Jesus Christus op sy eie bediening in Lukas 4:18-19.

Osmer (2008:4) se belangrike vraag met betrekking tot die normatiewe taak is: *Wat behoort hier te gebeur?* Die doel is vervolgens om Skriftuurlike norme daar te stel met die oog op die uitwerk van 'n strategie vir vernuwing van die praksis.

Daar sal gepoog word om vas te stel hoe onverwerkte emosionele pyn te verstaan en in die lig van die Skrif hanteer behoort te word. Om hierdie onderskeid te kan tref, beklemtoon Osmer dat "profetiese onderskeiding" benodig word. Hoewel die Ou Testamentiese profete normatief van God gepraat het, was hulle ook interpreteerders van tradisies en huidige gebeure. Profetiese onderskeiding dui op die tussenspel van goddelike openbaring en menslike vorming van God se Woord (Osmer, 2008: 133-135).

Eksegese sal volgens die grammaties-historiese metode gedoen word, terwyl die Reformatoriese tradisie as vertrekpunt vir hierdie studie sal dien (Coetzee, 1990:17). Vertrekpunte ten opsigte van ŉ eksegetiese verkenning van bovermelde Skrifgedeeltes sal veral op die bundel, *Preekgeboorte* (De Klerk & Van Rensburg, 2011) berus. Vir woordstudies sal daar van Bybelse woordeboeke en kommentare gebruik gemaak word.

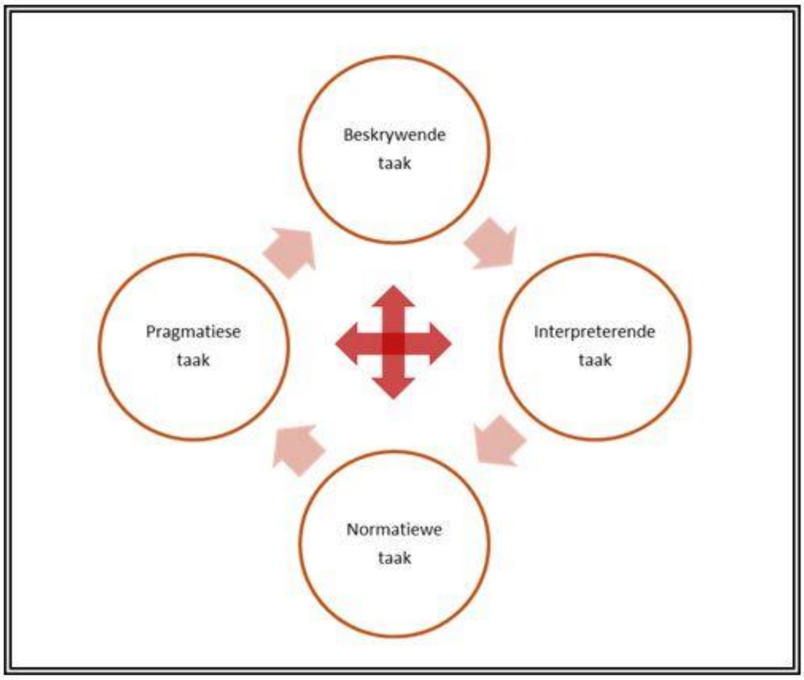
1.9.12 Pragmatiese taak

Osmer beskryf hierdie taak soos volg:

> Determining strategies of action that will influence situations in ways that are desirable and entering into a reflective conversation with the "talk back" emerging when they re-enacted (2008:4).

Hier gaan dit om die formulering van praktyk-teoretiese riglyne en doelwitte en die belangrike vraag wat volgens Osmer hier gevra word, is: Hoe moet daar reageer word? Inligting uit die Woord van God verkry, teologiese literatuur asook aanverwante wetenskappe sal saamgevoeg en geïnterpreteer word. Die uiteindelike doel volgens Osmer is dus om verandering of vernuwing tot gevolg te hê en dit alles kan in sy beskrywing van die frase "*dienskneg leierskap*" saamgevat word.

Met betrekking tot die tema van hierdie studie gaan die pragmatiese taak om die formulering van pastorale riglyne ter begeleiding van onverwerkte emosionele pyn in die lewe van die bejaarde. Die volgende vloeidiagram bied ŉ goeie beeld van die samestelling en wisselwerking van Osmer (2008:11) se model aan:



Figuur 1.1 Die Model van Osmer (2008:11) vir die interpretasie van praktiese teologie

Daar is voortdurend interaksie tussen die vier take. Die primêre doel van die vier take model is om pastorale leiers as interpreterende leiers toe te rus (Osmer, 2008:15).

1.10 ETIESE IMPLIKASIES

Hierdie studie word uitgevoer onderhewig aan die algemene riglyne van die Etiese Komitee van die Noordwes-Universiteit. Die klem is op ŉ suiwer literêre studie (ondersoekende en deskriptiewe ontwerp) en gevolglik sal dit ŉ lae risiko faktor impliseer aangesien daar geen empiriese ondersoeke sal wees waar individue by betrokke is nie.

1.10.1 Rasionaal vir die spesifieke metodologie van die studie

Daar sal op ŉ omvattende literatuurstudie vanuit die aanverwante wetenskappe asook binne die pastoraat met betrekking tot die tema van die onderhawige studie gefokus word. Die klem binne hierdie nie-empiriese studie sal gevolglik op ŉ analitiese evaluering van die resultate van die beskikbare literatuur wees.

Aangesien die bejaarde persoon in ŉ al groter mate deel van ŉ 'kwesbare populasie' is, verhoog dit die risiko's verbonde aan ŉ volwaardige empiriese navorsing. Terwyl die fokus van hierdie studie ook in besonder op die onverwerkte trauma en emosionele verwonding van die bejaarde gerig word, sou dit baie maklik kan gebeur dat empiriese vraelyste en persoonlike onderhoude as snellers vir die aktivering van onverwerkte en sluimerende pyn en verliese kan dien. Traumatiese geheue wat ook vir jare onderdruk kon gewees het, sou dan ook maklik gesneller kan word en dit sou vervolgens vir sommige persone op ŉ hertraumatisering kon uitloop wat aan gebeure van die verlede gekoppel is wat hulle ten alle tye probeer vergeet of vermy het.

Om sodanige probleme te voorkom, sal dataversameling en analise gevolglik plaasvind deur die gebruikmaking van ŉ deskriptiewe literatuuranalise wat ŉ assessering en beskrywing van die onderskeie temas en patrone sal insluit wat na vore mag kom na aanleiding van die oorkoepelende navorsingsvraag van hierdie studie.

1.10.2 Navorsingstrategie

Daar sal op ŉ kombinasie van artikels, tydskrifte en tersaaklike navorsingsbronne gefokus word. Die deskriptiewe literatuurnavorsing sal deur middel van dataversameling gedoen word wat op primêre bronne (so ver moontlik) gebaseer is wat nasionale en internasionale bronne, akademiese boeke, tydskrif artikels en webbladsye insluit. Verskeie hulpmiddels as deel van ŉ rekenaarsoektog sal ook ingespan word: EBSCO HOST; PsychInfo; PsychArticles; Google Scholar; SACat, SAePublication en Health Source.

1.10.3 Kriteria vir die seleksie van artikels

Die navorser sal van artikels gebruik maak wat in bekende tydskrifte gepubliseer is, asook sekere klassieke tekste ten einde 'n verskeidenheid perspektiewe in te sluit. Daar sal verder gepoog word om meer klem op resente literatuur en tydskrif artikels te plaas. Deur op hierdie wyse van bronne gebruik te maak, is die konseptuele studie daarop gemik om kennis te genereer wat aanvullend tot 'n reeds bestaande liggaam van kennis kan wees (Maree, 2007: 71).

1.10.4 Die risiko rakende vooroordeel en geloofwaardigheid

Die geskatte risiko met betrekking tot moontlike vooroordeel en gebrek aan geloofwaardigheid van hierdie literatuurnavorsing is laag as gevolg van die feit dat die navorser poog om outeurs met opponerende sienings oor dieselfde onderwerp in te sluit. Daar sal vervolgens gepoog word om vanuit ʼn sintese telkens ʼn geloofwaardige middeweg en balans rakende belangrike vertrekpunte aan die orde te stel.

> Trustworthiness will enhance the credibility, transferability, dependability and confirmability of the research (Guba & Lincoln, 1994: 105).

1.10.5 Voordele vir deelnemers / navorsers / organisasies of instellings / samelewing in die algemeen

Daar sal gepoog word om op hierdie wyse ʼn bydrae tot bestaande literatuur met betrekking tot die algemene tema van gerontologie te maak. Die resultate van die navorsing sal tot voordeel van die kerk in die breë, leraars, pastorale beraders, maatskaplike werkers, sielkundiges asook alle ander aangrensende dissiplines wees wat op een of ander wyse betrokke by die versorging en begeleiding van ouer wordende lede van die samelewing is.

1.10.6 Kundigheid en vaardighede

Die navorser is iemand wat self reeds die ouma van kleinkinders is en wat talle van die tersaaklike aspekte en toepaslike konsepte van hierdie studie behels, het sy self reeds heelwat praktiese ervaring. Haar eie ervaring sal egter telkens ook aan die resultate van die literatuurstudie gemeet word.

1.10.7 Monitering van navorsing

Die navorser sal verantwoordelik wees om te verseker dat die navorsing ten volle voldoen aan die goedgekeurde protokolle. Die literatuurstudie (data-insameling en analise) behels 'n noukeurige ondersoek en beskrywing van die verskillende temas en patrone wat vanuit die navorsingsvraag van die studie voortspruit en die proses as geheel sal voortdurend deur die studieleier gemoniteer word.

1.11 HOOFSTUKINDELING

Hfst.	1	Inleiding en probleemstelling.
Hfst.	2	’n Literatuurstudie vanuit die aanverwante wetenskappe.
Hfst.	3	Konseptualisering van ’n voorlopige teoretiese model, vanuit pastoraal teologiese literatuur.
Hfst.	4	Die identifisering van ’n aantal belangrike Skriftuurlike perspektiewe
Hfst.	5	Die formulering van ’n strategies-teoretiese pastorale raamwerk.
Hfst.	6	Samevatting, gevolgtrekkings en aanbevelings.

HOOFSTUK 2

‘N LITERATUURSTUDIE VANUIT DIE AANVERWANTE WETENSKAPPE

2.1 INLEIDING

Die oorkoepelende doelstelling van hierdie studie is om ŉ bydrae tot praktiese teologie, in die besonder die pastoraat met betrekking tot die subdissipline van die gerontologie, te maak. Soos reeds in die vorige hoofstuk aangedui, is die oorkoepelende doelstelling van hierdie studie om deur middel van Bybelse perspektiewe asook insette vanuit die aanverwante wetenskappe ŉ teoretiese raamwerk met die oog op die pastorale begeleiding van bejaardes met onverwerkte emosionele pyn te formuleer. Volgens die model van Osmer (2008:89) gaan dit dus hier om die interpreterende taak binne sy model waar daar deur middel van belangrike inligting vanuit die aangrensende wetenskappe, vanuit ŉ metateoretiese invalshoek gepoog word om die redes vir die fenomeen verder te ondersoek, te probeer verstaan en te verklaar. In hierdie verband sal die fokus in besonder op bydraes vanuit dissiplines soos die sosiologie, psigologie, mediese wetenskap en die gerontologie val.

Met betrekking tot ŉ studie soos hierdie is dit belangrik om tussen die onderskeie interdissiplinêre perspektiewe te onderskei wat almal op een of ander wyse ter sake mag wees. Die metateorie van praktiese teologie is die groot verhaal van die Christelike geloof, gevoed deur die Skrif as Woord van God, wat die *bril* is waarmee daar in die ondersoekveld na die werklikheid gekyk word (Dreyer, 2013:24; Osmer, 2008:4; Pieterse 2013:12). In hierdie verband konstateer De Wet (2011:3) dat die mens se werklikheidsbeskouing die denkkonstruksie en raamwerk vorm waarbinne dit wat as werklikheid beleef word, op ŉ voorwetenskaplike wyse saamgestel word.

2.2 METODOLOGIE

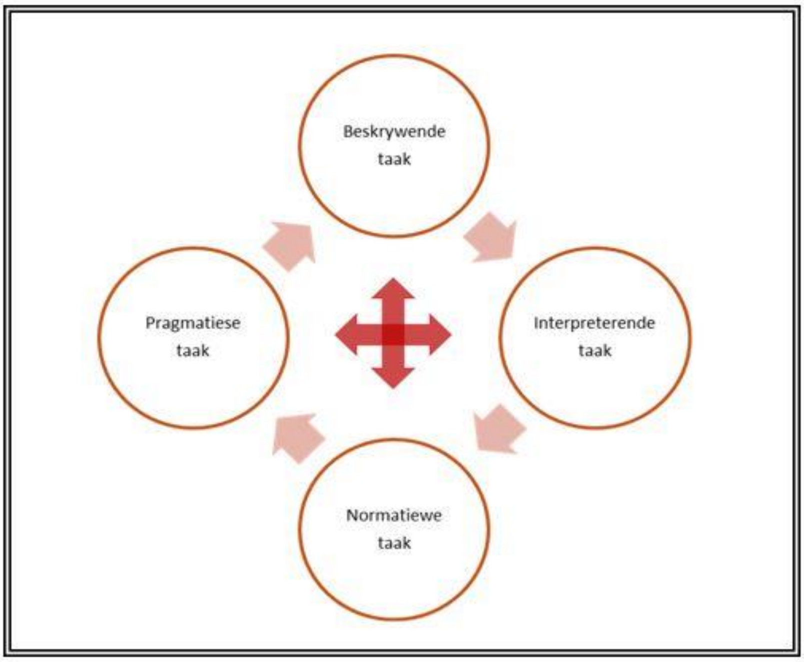
Die besondere bydraes vanuit die aanverwante wetenskappe met betrekking tot ŉ spesifieke tema word soos volg deur Osmer (2008:4) beskryf: “*Drawing on theories of the arts and sciences to better understand and explain why these patterns and dynamics are*

occurring." Dit hou weer verband met die reaksie op die vraag: *Waarom het dit gebeur?* Die antwoord op hierdie vraag is aan spesifieke aspekte gekoppel wat in bepaalde gebeure, situasies en kontekste geïdentifiseer kan word ten einde beter begrip te verkry (Osmer, 2008:162).

Aangesien prakties-teologiese navorsing in besonder op die waarneembare wêreld gerig is waarin menslike handelings in die verbintenis of gebrek aan verbintenis met goddelike handelings ondersoek word, sou metateoretiese besinning oor die navorser se werklikheidsbeskouing een van die eerste aspekte wees ten opsigte waarvan verantwoording moet plaasvind. ’n Gebrek aan verantwoording ten opsigte van die bepalende en rigtinggewende invloed van ’n werklikheidsbeskouing sou op blinde wetenskapsbeoefening neerkom (De Wet, 2011:2).

Osmer (2008:170) beklemtoon dat geen enkele perspektief die volle betekenis bevat nie en daarom is multidissiplinêre perspektiewe nodig vir beter begrip van die onderskeie verskynsels. Wat die tema van die onderhawige studie betref, sal daar vervolgens op multidissiplinêre vlak, veral met die Psigologie en die Sosiologie en Mediese wetenskap in gesprek getree word vir beter begrip van onverwerkte trauma in die lewe van die bejaarde. Vir ’n goeie oordeel en om beter begrip vanuit die aanverwante wetenskappe te kan verkry, word, volgens Osmer, ook “*sagely wisdom*” benodig (Osmer, 2008: 84-85).

Die diagram in Figuur 1 dui vervolgens die vier take aan wat volgens Osmer tydens ’n ondersoek na ’n fenomeen in die praktyk uitgevoer moet word. Hierdie betrokke hoofstuk verteenwoordig vervolgens die interpreterende taak binne Osmer se model (2008:11).



Figuur 2.1 Die Model van Osmer (2008:11) vir die interpretasie van praktiese teologie.

2.2.1 Definiëring van ’n metateoretiese model

Metateorie verskaf die wetenskaplike vertrekpunte wat raakvlakke met ander vakke deel wat aspekte van dieselfde werklikheidsveld ondersoek (Venter, 1996:8). Pieterse (1993: 133) stel dat die basisteorie deur interdissiplinêre gesprekke met ander teologiese dissiplines en met insigte vanuit die grenswetenskappe, asook met insigte vanuit empiriese ondersoeke in die praktiese teologie gevoed word. Metateorie verhelder en belig vervolgens die basisteorie vanuit grenswetenskappe. Die integrasie van metateoretiese insigte vervul ook ’n belangrike rol ten einde ’n praktykteorie te ontwerp (Heystek, 2000:56). Wanneer die teks begin spreek, ontmoet die lewende Christus die gelowige deur sy lewende Woord en Gees en Hy spreek die mens in hul diepste wese aan. Die hermeneutiese spanning tussen die eie en die vreemde horisonne word dialogies deur die verstaanproses heen verwerk en bewerk ’n horisonsversmelting waarin insig en begrip rakende die teks se betekenis vir die eie tyd kan realiseer (Gadamer, 1975: 289-290, 356-366; 1979: 274-276, 333-341).

Die prakties-teologiese navorser moet hulself eers metateoreties ten opsigte van hul voorwetenskaplike beskouing van die werklikheid oriënteer. Daarna kan tot die hermeneutiese vraag rakende die verstaan en interpretasie van verskynsels en patrone oorgegaan word wat in die gebeurlikheidsdimensie/handelingsveld van die werklikheid waargeneem word en hoe daar op wetenskaplike vlak teorieë rakende die praksis ontwerp kan word (De Wet, 2011:3). Hoewel die insigte uit ’n ander vakgebied kom, kan dit binne die verstaan van die geloofsbelydenisse in diens geneem word (Pieterse, 2013: 15). Kruis-dissiplinêre denke is gevolglik ’n inherente deel van elkeen van die vier take van Praktiese Teologie (Osmer, 2008:240).

Verstaan geskied vir die mens slegs deur taal – veral taal as gesprek (Gadamer, 1975: 344-360; 1979: 325-341). Nuwe insig word verkry en beide horisonne dra iets tot die nuwe "*Einverständnis*" by in die sin dat ons die boodskap in ons eie konteks kan verwoord (De Klerk & De Wet, 2012:57). Die doel van die verkenning van ’n alternatiewe werklikheids-beskouing sou verder wees om kritiese verantwoording ten opsigte van moontlike leemtes te doen wat daar in die eie beskouing mag wees. Wanneer die eie werklikheids-beskouing nie krities beoordeel word nie, kan ’n eensydige persepsie oor die werklikheid en die dinamika van die handelings in die gebeurlikheidsdimensie daarvan, ontstaan (De Wet, 2011:4).

Teen laasgemelde agtergrond toon Pieterse, Dreyer en Van der Ven (2003: 130) die volgende onderskeiding aan:

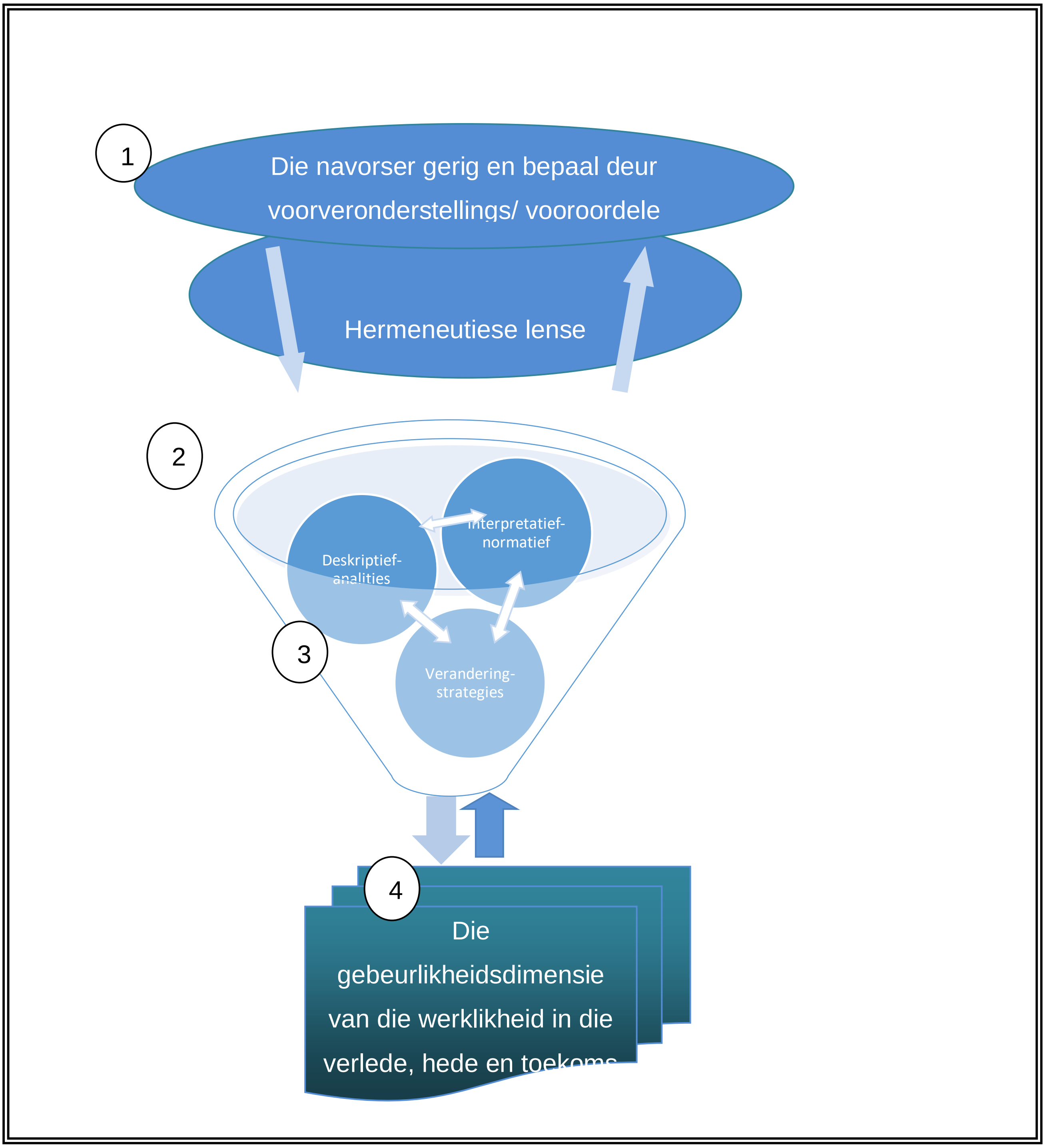
Tabel 2.1. Multidissiplinêre-, Interdissiplinêr- en Intradissiplinêre verhouding

Multidissiplinêre verhouding	Interdissiplinêre verhouding	Intradissiplinêre verhouding
Wanneer die sosiale wetenskappe, met hul eie teorieë, die ondersoek doen en Praktiese Teologie as self-standige wetenskap naas die sosiale wetenskap, gesien as hulpwetenskap, van die resultate gebruik maak.	Daar is gesprek en samewerking met aangrensende wetenskappe in die ondersoeke. Die metateoretiese verskille bemoeilik egter soms die gesprek en die resultate.	Die praktiese teoloog neem die empiriese instrument van die sosiale wetenskappe in diens en leer om dit te gebruik met eie invalshoek en dan met teologiese teorieë die ondersoek te doen en die resultate te interpreteer.

2.2.2 Die hermeneutiese model

Die reformatoriese benadering tot die gebeurlikheidsdimensie van die werklikheid en die handelingsvelde wat daarin na vore kom, oefen ’n bepaalde invloed op die manier uit waarop prakties-teologiese navorsingsvrae geformuleer word, asook op die invalshoek waarmee die navorsing gedoen en in ’n rigting gestuur word (De Wet, 2011:9). Dit is belangrik dat die prakties-teologiese navorser in sy/haar metateoretiese besinning rekening moet hou met die wesenlike invloed van werklikheidsbeskouing op die invalshoek waarmee die navorsingsterrein benader word. Wanneer die eie werklikheidsbeskouing nie duidelik ten opsigte van beskouings, wat met ander invalshoeke werk, uitgespel en verantwoord word nie, kan eensydighede ontwikkel en verstarring in prakties-teologiese wetenskapsbeoefening intree (De Wet, 2011:20). Die navorser se lewens- en wêreldbeskouing steun die Gereformeerde tradisie. Die Skrif word as die primêre kernbron vir interpretasie bely.

Ten einde die hermeneutiese interaksie tussen die navorser en die navorsingsveld in die uitvoer van die wetenskaplike taak tydens prakties-teologiese wetenskapsbeoefening te illustreer, kan van ’n basiese model (vgl. Figuur 2), soos dié van De Klerk en De Wet (2012:76), gebruik gemaak word. Hierdie model poog om op ’n basiese vlak en vanuit die invalshoek van die praktiese teologie aan die navorser in hul gerigtheid op die navorsingsterrein te illustreer wat tydens die navorsingsproses op hermeneutiese vlak gebeur.



Figuur 2.2 (De Klerk & De Wet, 2012:76).

2.3 AANVERWANTE WETENSKAPPE

Vir die tema van die onderhawige studie is perspektiewe vanuit navorsing met betrekking tot die breër veld van die gerontologie van besondere belang. Gerontologie is ŉ erkende dissipline op sigself en dit word deur verskeie deelnemende wetenskappe soos dié van die mediese (biologiese) geestesgesondheid en ook sosiale wetenskappe onder-steun (Moolman, 2017:5). Alvorens daar op perspektiewe vanuit die aangrensende wetenskappe met betrekking tot onverwerkte trauma in die lewe van die bejaarde gelet word, word daar vervolgens eers kortliks op die verskillende invalshoeke en verhelderende perspektiewe met betrekking tot die dissipline van die gerontologie gefokus.

2.3.1 Sosiologie

Sosiologie is die produk van die '*Enlightenment'* of ook die sogenaamde Eeu van Rede (*Age of Reason*), gedurende die 17de en 18de eeue. In daardie tyd het die wetenskap en rede in ŉ groot mate die denke begin oorneem.

Die aard van Sosiologie kan vervolgens as ŉ gerigtheid op menslike gedrag beskryf word (Beeden, 2015: par 1). Volgens Baron, Branscombe en Bryne, (2009:5) asook Beeden (2015: par 1) is ŉ formele definisie van sosiologie egter ŉ komplekse taak. Dit fokus op die verstaan van die hoe en waarom van individuele gedrag, denke en gevoelens binne ŉ sosiale konteks – wat die werklike en denkbeeldige teenwoordigheid van ander insluit, hoe die groep saamgestel word, die dinamika wat die groep beweeg, hoe hierdie dinamika volhou word en hoe die groep verander en sosiale verandering bewerk. Sosiologie word gevolglik as die wetenskaplike veld gedefinieer waar veral op begrip vir die aard en oorsaak van individuele gedrag binne spesifieke sosiale kontekste gefokus word. Sosiologie bestudeer vervolgens ook die instellings en organisasie van gemeenskappe, die verskeidenheid sosiale groeperings en stratifikasies binne groepe asook die interaksie en ervarings van die individu, vandaar die klem op 'sosiale gerontologie, waar die fokus op die bejaarde binne ŉ spesifieke sosiale konteks geplaas word.

Aansluitend hierby definieer Grivas (2006:132) sosiologie as die area van psigologie wat spesialiseer in die bestudering van hoe ŉ individu se denke, gevoelens en gedrag deur ander individue, groepe en die gemeenskap beïnvloed word. Die klem is dus op die

bestudering van individuele gedrag, wat sosiaal van aard is, en faktore wat sosiale gedrag en sosiale lewe beïnvloed.

Ayalon en Tesch-Römer (2018:1) beklemtoon dat veroudering enersyds die biologiese proses van gerontisme impliseer, naamlik die geleidelike agteruitgang van liggaams-funksies wat die risiko van morbiditeit en sterflikheid verhoog. Andersyds is dit ook so dat veroudering binne ŉ sosiale konteks plaasvind en deur sosiale faktore gevorm word.

Daar word vervolgens op enkele van die mees prominente insigte vanuit die sosiale gerontologie met betrekking tot onverwerkte emosionele pyn en trauma in die lewe van die bejaarde gelet.

2.3.1.1 ŉ Snit vanuit die sosiologie: Gerontologie

Die menslike verouderingsproses vind binne ŉ sosiale konteks plaas en word deur sosiale faktore, insluitend ŉ sosiale netwerk van vennote, familielede en vriende beïnvloed. Sekere eksplisiete sowel as implisiete veronderstellings, verwagtinge en standpunte rakende ouer persone as ŉ sosiale groep, veroudering as ŉ ontwikkelingsproses en ouderdom as deel van die lewensspan, gee spesifieke gestalte aan die aard van ver-oudering. Daarom word daar dikwels na ouer mense in die algemeen verwys en nie na ŉ bepaalde individu nie, na die proses van veroudering en nie na die veelvuldige unieke prosesse wat veroudering insluit nie, en na ouderdom as ŉ eenvormige stadium aan die einde van die lewe en nie na die diverse en heterogene lewensituasies van spesifieke individue nie. Wanneer sekere individue verwaarloos word, is kommentators geneig om oormatig te veralgemeen en word ouer persone, veroudering en ouderdom ŉ stereotipe (Ayalon & Tesch-Römer, 2018:1).

2.3.1.2 Gevolgtrekkings

Sosiologiese gerontologie is gemoeid met hoe verandering van veroudering ingebed en deur die groter sisteem gevorm word en die navorsing ondersoek die sosiale konteks en die invloed daarvan op die individu (Sasser & Moody, 2018:14). Daar word gevolglik op veroudering as deel van die lewensspan van elke mens gefokus en nie as ŉ losstaande stadium aan die einde van die lewe nie (Ayalon & Tesch-Rõmer, 2018:1). Kennis en in-

sig vanuit die Sosiale gerontologie lewer enersyds belangrike insette met betrekking tot die pastoraat rakende onverwerkte emosionele pyn in die lewe van die bejaarde. Andersyds sal die pastoraat egter deurgaans besonder op die individualiteit en uniekheid van elke bejaarde persoon in terme van die fenomeen van onverwerkte emosionele pyn gefokus wees. Elke individu se persoonlike verhaal sal belangrik wees en elkeen se unieke en eiesoortige belewenisse sal geaksentueer word ten einde uiteindelik in staat te kan wees om heling aan so individu te kan fasiliteer.

2.3.2 Psigologie

Die woord psigologie is ŉ samestelling van twee Griekse woorde naamlik, '*psyche'* en '*logos'.* Die woord "*psychology*" het vir die eerste keer in 1693, in Engels verskyn, maar die woord is eers vrylik gedurende die 1800's gebruik en verstaan. In Griekse mitologieë was die menslike siel as die '*psuche*' beskryf. Gedurende die 17de eeu is die begrip *psyche* verbreed sodat dit ook die denke en verstand (*mind*) ingesluit het. Binne hierdie konteks is die betekenis van die woord '*logos'* (woord) ook later na rede of diskoers verbreed. Hierdie samestelling vanuit twee Griekse woorde/konsepte het uiteindelik op die diskoers of redenasie rondom die verstand (*mind*) gedui (Colman 2016).

Colman (2016) bied die volgende meer hedendaagse definisie van psigologie aan: "*Psychology is the science of the nature, function and phenomena of behaviour and mental experience*." Grivas (2000:112) en Pastorino en Doyle (2016:4) verwys na psigologie as ŉ wetenskaplike dissipline wat die sistematiese studie van gedagtes *(thoughts)*, gevoelens en gedrag impliseer. Die doel van hierdie dissipline is gevolglik om gedrag te beskryf, te voorspel en te verduidelik deur van wetenskaplike beginsels en navorsingsmetodes gebruik te maak.

2.3.2.1 ŉ Snit vanuit die psigologie: Gerontologie

Enkele belangrike voorbeelde wat met die rol van onverwerkte emosionele pyn, trauma en PTSV (post traumatiese stresversteuring) verband hou, is die volgende.

ŉ Uitgebreide studie deur Fridmen, Bakermans-Kranenburg, Sagi-Swartz en Van IJzendoom (2011) wat met oorlewendes van die *Holocaust* gedoen is, dui daarop dat

hulle met heelwat meer simptome van dissosiëring (*dissociative symptomatology*) geworstel het en heelwat minder lewensvreugde en lewensin ervaar het as ŉ kontrole groep van persone wat nie deur die *Holocaust* geraak was nie. Verder dui die navorsing daarop dat sommige Holocaust oorlewendes steeds PTSV simptome toon, sewentig jaar na die trauma.

Grey en Holmes (2008:788) verwys in ŉ artikel na gedetailleerde geheue van hoogs emosionele angs wat tydens sekere traumatiese gebeure ervaar is. Hierdie navorsing is gedoen om te bepaal hoe gereeld sulke terugflitse (*flashbacks)* voorgekom het, en wat die emosionele en kognitiewe inhoud van sulke traumatiese terugflitse was. Die 42 respondente, 26 vroue en 16 mans, was pasiënte by ŉ kliniek in Londen (UK) waar hulle behandeling vir PTSV ontvang het.

ŉ Onderskeidende kenmerk van onverwerkte traumageheue teenoor ander outobiografiese geheue wat duidelik geblyk het, was die feit dat traumageheue asof in die hede beleef word.

Verder is elke respondent se eiesoortige beskrywing van ŉ betrokke emosie gekodeer tot ŉ bepaalde emosionele kategorie bepaal is, byvoorbeeld 'beangs' is as 'vrees' gekodeer, 'vasgevang' as 'hulpeloos', ens. Elf verskillende kategorieë van emosie is gevolglik geïdentifiseer. In Figuur 3 is ŉ grafiese voorstelling van Grey en Holmes (2008:792) se uiteensetting van die gemiddelde voorkoms van elke emosionele kategorie per respondent. Die mees algemene negatiewe emosionele temas was vrees, woede, hartseer, dissosiasie en hulpeloosheid. Waar trauma en emosionele pyn dus nie hanteer is nie, het dit geweldige langtermyn emosionele gevolge vir die slagoffers geïmpliseer. Aspekte soos hierdie is inderdaad vir die pastoraat van besondere belang en veral ook wat die tema van hierdie studie betref.

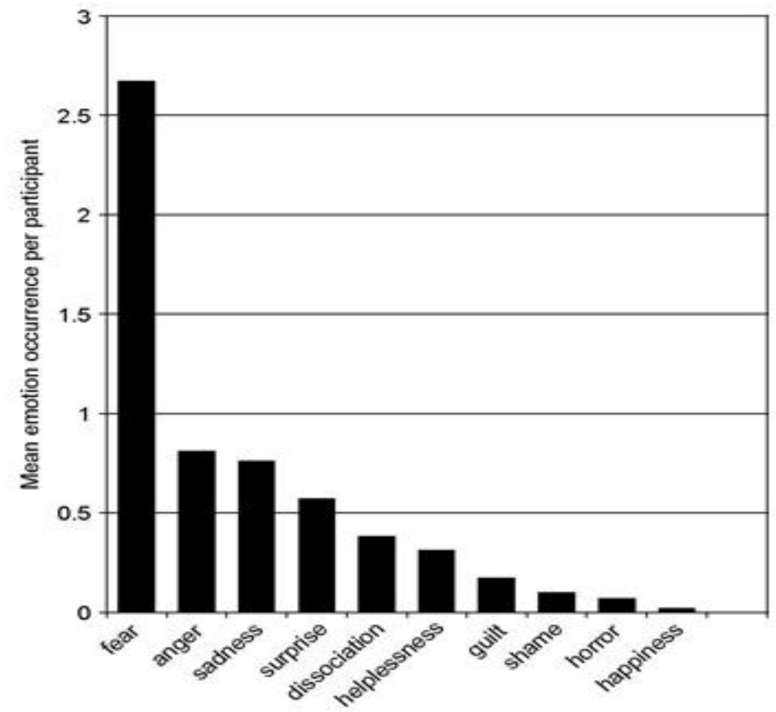


Figure 1. Mean frequency per participant for each emotion theme in trauma hotspots.

Figuur 2.3 Gemiddelde emosionele kategorie per respondent (Grey & Holmes, 2008:79).

Navorsing deur Black (2006) fokus veral op die narratiewe weergawes deur bejaardes (80 jaar en ouer) met betrekking tot hul persoonlike lyding. Hulle verhale van pyn word met geestelike en godsdienstige aspekte vervleg in ʼn poging om die sin van lyding te probeer vind en tegelykertyd hul ondervindinge aan ander te kommunikeer. As subjektiewe ervaring word lyding op hierdie wyse tot die verlies van primêre lewens-waardes soos gesondheid, verhoudings, onafhanklikheid, geld, ens. verbind. Verder word aangetoon dat op ʼn hoë ouderdom kan lyding, te midde van ander faktore, die bewustheid van onvervulde doelwitte impliseer en die besef dat daar in hierdie laat stadium van die lewe bykans geen moontlikheid meer bestaan om sodanige doelwitte te bereik nie. Tydens hierdie studie het vier van die respondente ook insiggewende narratiewe van negatiewe aangeleerde gedrag as kind gebied en hoe daardie aangeleerde gedrag ge-woontes tydens hul jeugjare geword het en na hul volwasse lewens en selfs tot in hul bejaarde fases deurgevloei het. Elkeen van hierdie respondente het egter geestelike

komponente geïdentifiseer wat deurgaans aan hulle hoop gebied het wanneer hul identiteit deur lyding bedreig was.

Navorsing het ook aangetoon dat langtermyn geheue hoofsaaklik in semantiese formaat gestoor word. Die langtermyn geheue is 'n massiewe netwerk van inligting wat onderling verbind is. Hierdie inligtingsweb vorm 'n semantiese netwerk. Semantiese netwerke beklemtoon die assosiatiewe aard van geheue en die onderlinge verbande. Alle konsepte is verbind en wanneer een konsep geaktiveer word, deurdat dit byvoorbeeld, genoem, gesien of daaraan gedink word, aktiveer dit weer die ander konsepte waarmee dit verband hou (Ahmed, Train, Tommy, Tomlinson, Stracey, Seedat, Greenop, Crous, Crafford & Cockcroft, 2007:256).

2.3.2.2 Gevolgtrekkings

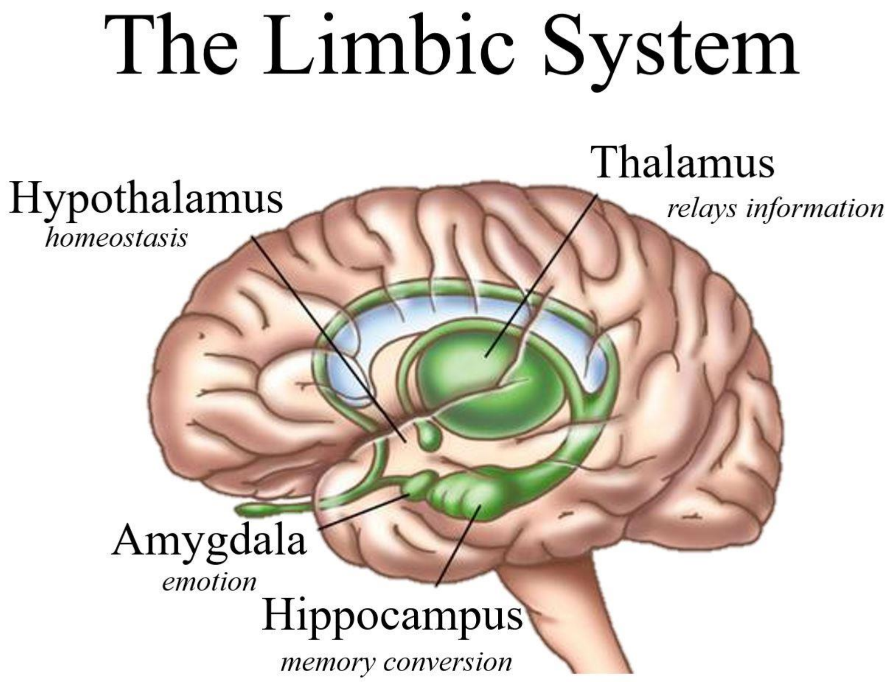
Psigologie is die wetenskaplike dissipline wat onder andere op die gedagtes, gevoelens en gedrag van die bejaarde fokus. Psigologie binne die raamwerk van gerontologie poog om die gedrag van die bejaarde met onverwerkte emosionele pyn te beskryf, te voorspel en te verduidelik. Kennis vanuit die psigologiese gerontologie maak gevolglik 'n beduidende bydrae tot pastorale navorsing rakende onverwerkte emosionele pyn in die lewe van die bejaarde. Enersyds het dit duidelik geblyk dat waar trauma en pyn nie tydens die kinderjare hanteer is nie, dit ingrypende langtermyn emosionele gevolge vir die slagoffers geïmpliseer het. Andersyds het dit geblyk dat negatiewe gewoontes en gedrag wat vroeg reeds gevestig was, moeilik ontgroei en afgeleer is en dat die betrokke persone uiteindelik in hul bejaarde fase steeds met die gevolge geworstel het.

2.3.3 Die mediese wetenskap

2.3.3.1 Die neuroanatomie van geheue

Die veld van die mediese wetenskap, en veral die area van die neuroanatomie, bied ook insiggewende perspektiewe met betrekking tot onverwerkte trauma en emosionele pyn in die lewe van die bejaarde. In hierdie verband is veral die navorsing met betrekking tot die menslike brein asook die stoor van geheue belangrik. Die brein is die mees komplekse orgaan van die menslike liggaam en is in elke gedrag- en denkpatroon

betrokke. Dit is die sentrum vanwaar gedrag, persoonlikheid, kognitiewe vermoëns, emosies asook denke ontstaan (Ziegler, 2011:110; Anthony, 2004:79; Amen, 2010:55, Rothschild, 2003:10).



Figuur 2.4 Die Limbiese sisteem. (Brady, 2016).

In Figuur 2.4 word ŉ aantal van die belangrikste areas in die brein aangedui, tot beter begrip ten opsigte van onverwerkte emosionele pyn in die lewe van die bejaarde bydra. Geheue word in twee hoof kategorieë verdeel naamlik, implisiete en eksplisiete geheue. Implisiete geheue is onbewustelik en is deur emosies en sensasies saamgestel. Eksplisiete geheue is bewustelik en is deur konsepte, feite, gebeure, beskrywings en gedagtes saamgestel (Rothschild, 2003:8).

Die brein is asimmetries wat impliseer dat die regter- en die linkerkant van die brein verskillende funksies het. Samewerking tussen die twee kante van die brein word deur die *corpus callosum* gekoördineer. Die linkerkant van die brein beheer die eksplisiete geheue, naamlik aspekte wat veral met die bewustelike, roetine, kognitiewe, rasionele

en verbale areas verband hou. Die regterkant beskerm en reageer op onverwagte stimuli en koördineer die emosionele, persepsies van ruimtelike verhoudings, globale patrone, emosionele ervarings, gesigsuitdrukkings asook psigobiologiese toestande (Montgomery, 2013:29-30). Binne die limbiese sisteem van die brein is daar twee verwante areas, wat sentraal in die storing van geheue staan – die amigdala en die hippokampus. Navorsing dui daarop dat hierdie twee dele hoofsaaklik by die reaksie op en geheue van traumatiese gebeure betrokke is (Van der Kolk, 2014:258; Ziegler, 2011:12).

Dr. Daniel Amen is ŉ Christen psigiater wat aan die hoof van ŉ aantal breinskanderingsklinieke in die VSA staan en is een van ŉ handjievol psigiaters wêreldwyd "*who are licensed in nuclear brain imaging*" (Amen, 2000:8). Amen (2010:22) gebruik die benaming 'diep limbiese sisteem', en dit sluit die talamus strukture in. ŉ Belangrike funksie van die diep limbiese sisteem is die bepaling van emosionele toon. Binding, reuke, seksualiteit en die diep limbiese stelsel is ten nouste verbind. Wanneer hierdie sisteem minder aktief is, is daar in die algemeen ŉ positiewe en hoopvolle ingesteldheid in die denke. Wanneer dit egter ooraktief raak kan negatiewe emosies en depressie oorneem. Hierdie deel van die brein is die filter waardeur die gebeure van die dag geïnterpreteer word.

Die amigdala registreer hoogs gelaaide emosies soos geweld en angs, tesame met die liggaamlike sensasies aan sodanige gebeure en emosies gekoppel. Hierdie deel van die brein stuur die sein na die outonome senuweestelsel vanwaar voorbereiding getref word vir die liggaam om te veg, te vlug of te vries. Geheue van geweld en angs en die gepaardgaande liggaamlike sensasie van beskermings- of verdedigingsbewegings word nie in die amigdala gestoor nie, maar deur die amigdala geprosesseer om as implisiete geheue in die breinkorteks gestoor te word (Rothschild, 2003:10; Ziegler, 2011; Van Deusen-Husinger, 2015:6).

Die hippokampus is nodig vir die storing van inligting wat die mens help om kognitiewe sin van geheue te maak, byvoorbeeld kontekstualisering van geheue in tyd en spasie. Die hippokampus liasseer geheue binne die werklike perspektief en die regte tydgleuf op die lewenstydslyn en dit word vervolgens geprosesseer om as eksplisiete geheue in die

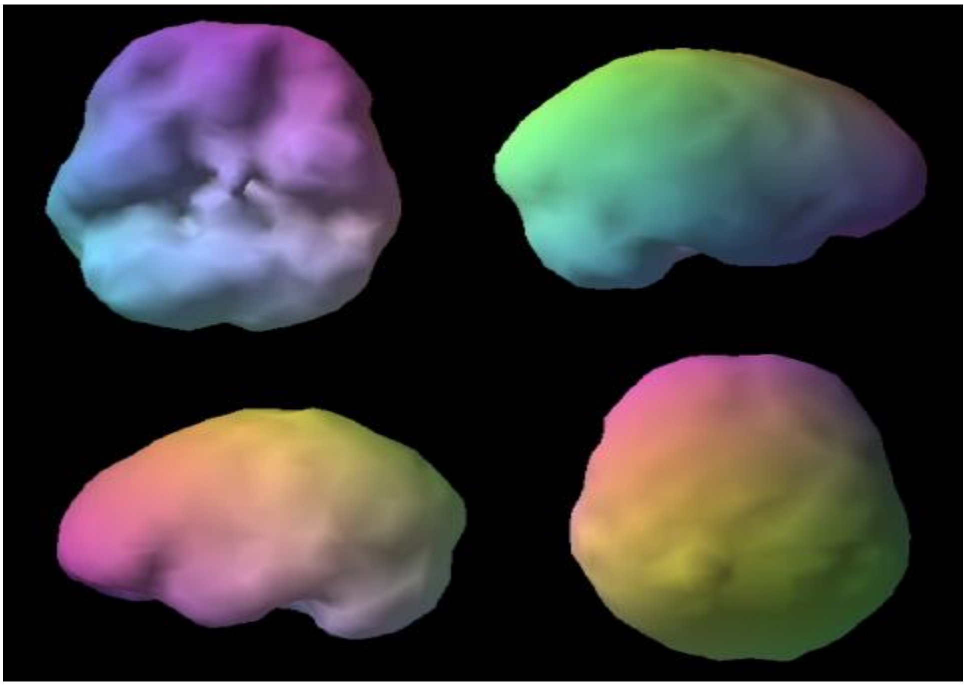
breinkorteks opgeneem te word (Rothschild, 2003:8; Ziegler, 2011). Na trauma krimp die hippokampus en verloor sodoende van sy funksies wat meegehelp het om stres te hanteer. Verder blyk dit ook dat die amigdala na trauma meer aktief raak. Hierdie gedeelte funksioneer soos ŉ 'biblioteek' waarin alle emosionele persepsies van voor geboorte af gestoor word en wat telkens reaktief op stimulasie reageer (Leaf, 2009:28).

ŉ Deeglike oorsig van die multidimensionele struktuur van traumageheue en hoe dit in die brein en liggaam gestoor word, is belangrik (Levine, 2015). Belemmering van die normale funksie van die hippokampus kan byvoorbeeld verhoed dat traumageheue normaal gestoor word en gevolglik nie aan tyd geanker kan word nie. Traumageheue skyn dan vrylik 'rond te dryf' en duik dikwels in die hede by wyse van ongemaklike en on-verwerkte geheue-flitse op. As gevolg van die afwesigheid van die normale hippokampus-aktiwiteit kan geheue van onverwerkte trauma slegs deel van die implisiete ge-heue bly. Beelde, sensasies en emosies kan gevolglik op die voorgrond tree sonder die betrokkenheid van die eksplisiete geheuestelsel en kan vervolgens nie oorvertel, same-hangend weergee of verstaan word nie. Dit is hierdie meganisme en onafgehandelde proses wat die dieperliggende basis van PTSV-simptome of terugflitse vorm. Traumageheue word ook deur die bemiddeling van die hippokampus se vermoë om tydens traumatiese gebeure helder te kan dink beïnvloed. ŉ Kombinasie van stres, angs en vrees beïnvloed egter die vermoë om helder te kan dink en binne sulke omstandig-hede sin te kan vorm (Rothschild, 2003:11).

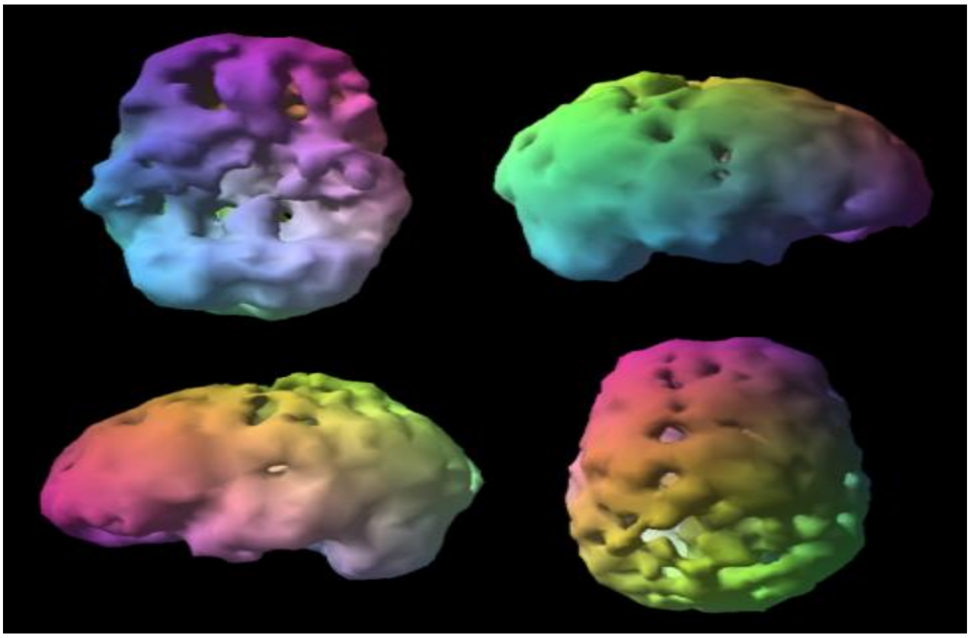
Tydens terapeutiese situasies maak Dr. Amen veral van die sogenaamde SPECT *(single photon emission computerized tomography*) breinskandering gebruik. SPECT-skan-dering bepaal die hoeveelheid bloedtoevoer na die brein en meet ook die intensiteit van aktiwiteit in die brein tydens die denkprosesse. Hierdeur word onderskei watter gedeeltes van die brein optimaal, oor- of onderfunksioneer. Behandeling word daarvolgens voor-geskryf sodat die brein as ŉ gebalanseerde eenheid, optimaal kan funksioneer (Amen, 2019).

Die oppervlak van ŉ gesonde brein is glad en vol simmetriese bloedvloei en aktiwiteite wat daarop dui dat die brein gesond is en goed funksioneer.

Die volgende figuur, Figuur 5, toon ’n voorbeeld van ’n drie dimensionele SPECT-skandering van ’n gesonde brein aan (Amen 2019).



Figuur 2.5 Drie dimensionele SPECT-skandering van ’n gesonde brein (Amen, 2019)



Figuur 2.6 Drie dimensionele SPECT skandering van ’n ongesonde brein

Figuur 6 toon die SPECT-skandering van ŉ ongesonde brein en toon baie 'gate' op die oppervlak – dit is die dele waar die bloedvloei en aktiwiteite swak is as gevolg van byvoorbeeld substans- en alkoholmisbruik, onverwerkte traumatiese ervarings, onbehandelde slaap-apnee, Alzheimer siekte, ens.

2.3.3.2 Gevolgtrekkings

Vanuit die bovermelde gegewens is dit duidelik dat die neuroanatomie van geheue van kardinale belang is, in besonder ook wat die bejaarde persoon betref. Indien daar gedurende die voorafgaande jare om een of ander aanleidende oorsaak sou kon wees wat die normale funksionering van die brein kon belemmer, kan dit volgens Dr. Amen ŉ ingrypende impak gedurende die latere jare hê. ŉ Standaard vraag wat byvoorbeeld aan elke pasiënt gestel word (jonk of oud), is of hulle ooit in die verlede ŉ harde stamp teen die kop gehad het.

> Clinically, I have found that I have to ask patients at least five times whether they have had a serious brain injury. Often, they forget, and therapists give them the diagnoses of personality disorders, when, in fact, they have brain damage from injuries or accidents (Amen, 2000:17).

Vanuit ŉ multidissiplinêre vertrekpunt is dit gevolglik van besondere belang dat pastorale beraders van perspektiewe soos hierdie vanuit die aangrensende wetenskappe sal kennis neem. Die implikasie is nie dat die pastorale beraders sy/haar eie grense moet oorskry nie, maar dat hulle ten minste bewus van basiese gevaartekens sal wees en beradenes sal aanmoedig om moeite te doen ten einde by oplossings te kan uitkom.

2.3.4 ŉ Snit vanuit die mediese wetenskap: Gerontologie

Verskeie vorme van trauma vorm deel van elke individu se lewe en hierdie trauma het ŉ invloed op veroudering (Davis, 2015:116). Kumulatiewe trauma verteenwoordig ŉ lewensspan van herhaalde blootstelling aan teenspoed, krisisse en terugslae wat mettertyd neig om aan angs, depressie en fisiese siektes tydens bejaarde fases te koppel (Moody & Sasser, 2015:1). Staut-Hamilton (2011:3) verwys daarna dat ouderdom deel

van ʼn kontinuum is en die uiteindelike produk is van wie die jonger persoon was. Daarom is dit nodig dat daar ook binne die onderhawige studie in besonder op die bydrae van die mediese wetenskap, en gerontologie in die besonder, gefokus sal word ten einde ʼn wyer perspektief en beter begrip ten opsigte van die uiteindelike gevolge van onverwerkte emosionele pyn in die lewe van die bejaarde te kry.

Gerontologie fokus op die vasstelling van antwoorde oor die normale proses van veroudering, en word van geriatrie onderskei, wat met siektetoestande van bejaardes gemoeid is (Mohanty, 2013:358). Atchley en Barusch (2004:2) definieer gerontologie as "*the use of reason to understand aging*". Ferraro (2013:3) omskryf gerontologie as die bewustheid van die proses van veroudering by die mens, wat jou help om die wetenskaplike bydraes deur verskeie navorsers oor die verskillende aspekte rondom veroudering beter te verstaan. Teoreties sluit die studie van gerontologie alle aspekte van die ouderdom en veroudering in (Stuart-Hamilton, 2011:15).

Aiken (1995:21) verwys na gerontologie as ʼn interdissiplinêre veld met die basiese vertrekpunt gefokus op oplossings vir die probleme van veroudering en daarom is die gekombineerde samewerking van die verskillende tersaaklike dissiplines nodig. Die onderskeie dissiplines wat veral belangrik in hierdie verband is, is terreine soos die fisiologie, psigologie, antropologie, sosiale werk, openbare gesondheid en sosiologie (Page, 2017; Moolman, 2019:11).

Minios (1989) toon aan hoedat ʼn studie rakende veroudering as ʼn historiese verskynsel, normaalweg ʼn verskeidenheid van sieninge met betrekking tot die verskillende lewensstadiums sal aantoon en onder andere klem op die aanvang van veroudering asook die implikasies daarvan sal lê. Moody en Sasser (2015:6) beklemtoon dat daar nie na veroudering as ʼn aparte periode van die lewe gekyk moet word nie, maar wel as ʼn integrale deel van die totale menslike lewensspan, van geboorte tot sterwe, aangesien vroeë lewensgebeure ʼn langdurige invloed op die lewe van die mens kan hê. Die letsels van trauma, hetsy in die kinderjare of regdeur die lewensspan, het die potensiaal om ʼn inpak op die lewe van die bejaarde te hê en daarom is dit byvoorbeeld sinvol om op ʼn trauma-raamwerk te let wanneer daar met ouer persone gewerk word. Trauma beïnvloed gewoonlik die persoon wat dit beleef, sowel as diegene wat ten nouste aan hierdie

persoon verbind is (Elders & Johnson, 2003:116; Ganzel, 2016:409; Winnettte & Baylin, 2017:16).

Soos alle lewende organismes volg die mens se ontwikkeling basies ŉ geneties bepaalde ontwikkelingsplan (Louw, 1998:6). Ouderdom is ŉ fase van die lewensspan en die resultaat van talle invloede en insidente wat reeds voor die bejaarde fase plaasgevind het. In die lig hiervan is dit belangrik om die somtotaal van alle gebeure tydens al die lewensfases in ag neem, vanaf konsepsie tot in die gryse ouderdom (Elders & Johnson, 2003:14). Gerontologie sluit gevolglik die komplekse interaksie van ouderdom asook die totale konteks waarbinne veroudering plaasvind, gekoppel aan alle belangrike gebeure en veranderinge in die lewe van die betrokke individu in (Ayalon & Tesch-Römer, 2018:4).

Verskeie poging is die afgelope paar dekades aangewend om veroudering doeltreffend te beskryf. In hierdie verband word daar byvoorbeeld tussen die volgende drie verskillende vlakke onderskei:

- *Die mikrovlak* – dit verwys na die individu en sluit gedagtes, emosies en aksies in.
- *Die mesovlak* – dit verwys na gemeenskappe, en sluit werk en gesondheidsorg asook ŉ dissipline soos die pastoraat in.
- *Die makrovlak* – dit verwys na kulturele en sosiale waardes in die algemeen, byvoorbeeld politieke beskouinge en verbintenisse (Ayalon & Tesch-Römer, 2018:4).

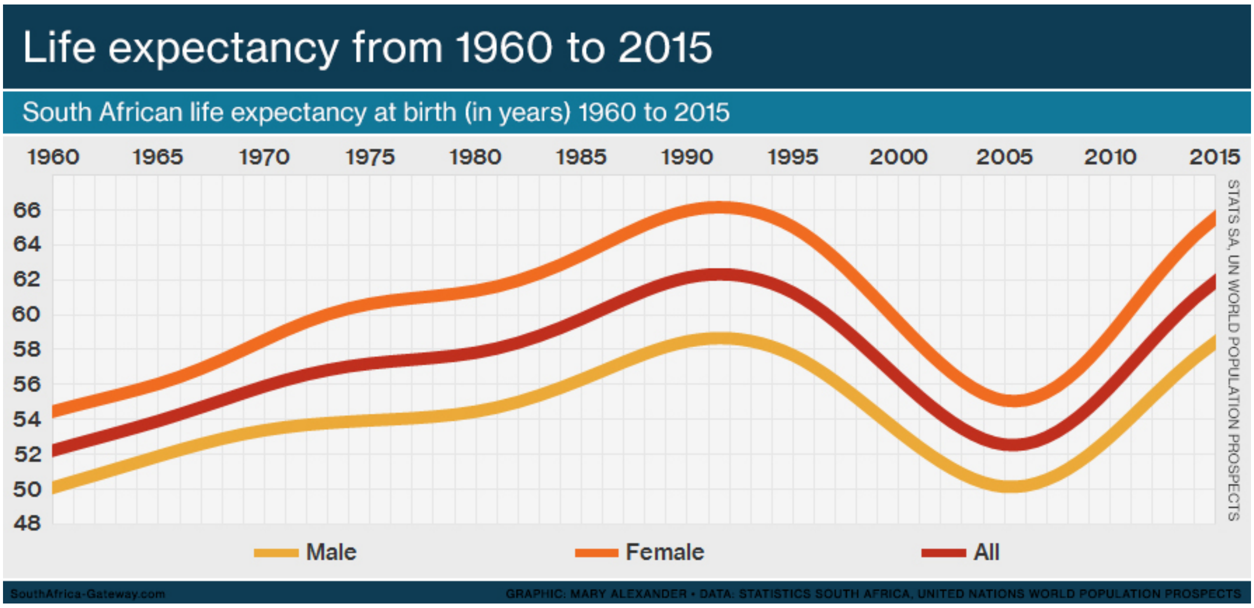
2.3.4.1 Navorsing rakende gerontologie

Op die vraag na waarom navorsing rakende die gerontologie belangrik is, en veral binne die pastoraat, is die volgende drie redes van belang:

- Die erns en aktualiteit van die tema.
- Die waarde wat die betrokke groep tot die samelewing of gemeente toevoeg.
- Die toenemende mag en invloed van die groep, veral gemeet aan hul getalle asook lewenskennis en ervaring (Aiken, 1995:xiii).

Teen hierdie agtergrond wys Staut-Hamilton (2011:6) op hierdie deel van die bevolking as die sogenaamde "*grey population*" wat ŉ betekenisvolle deel van die populasie

verteenwoordig. Hierdie groep mense vorm inderdaad ook ŉ kragtige ekonomiese mag. Die afgelope paar dekades het die lewensverwagting dramaties verhoog – dit is veral te danke aan tegnologiese vooruitgang en biomediese deurbrake in die voorkoming en behandeling van aansteeklike siektes. In hierdie verband word byvoorbeeld aangetoon dat die algemene gemiddelde lewensverwagting tot ongeveer twintig jaar na amptelike aftrede verhoog het (Staut-Hamilton, 2011:21; Bench, 2004:13). Dit gaan hier inderdaad om ŉ internasionale ontwikkelingstendens wat wêreldwyd groot uitdagings en veranderings binne gemeenskappe tot gevolg het (Moolman, 2019:7). Bejaardheid wat potensieel die langste lewensfase van die mens is, is ook ŉ tydperk van baie eise en spanning (Louw, 1998:551).



Figuur 2.7. Suid Afrikaanse lewensverwagting grafiek (Alexander, 2019).

2.3.4.2 Gevolgtrekking

Die bovermelde gegewens gebaseer op die bydraes vanuit die onderskeie tersaaklike dissiplines beklemtoon die noodsaaklikheid van meer aandag aan die groeiende getal bejaardes. Dit geld in besonder ook die pastoraat wat direk by hierdie komponent van die samelewing betrokke is. Wat die onderhawige studie betref beklemtoon dit ook die belangrikheid van die samestelling van ŉ teoretiese raamwerk binne die pastoraat met

die oog op die sinvolle begeleiding van bejaarde persone wat dikwels vir jare reeds met geakkumuleerde onverwerkte trauma en emosionele pyn worstel. Perspektiewe met betrekking tot die stoor van geheue in die brein kan in hierdie verband ŉ deurslaggewende rol vervul en gevorderde mediese navorsing soos byvoorbeeld dié deur Dr. Daniel Amen rakende die veld van breinskandering, kan tot groot voordeel tydens terapie gebruik word (Amen, 2019).

Bylaag 1. Daniel Amen Brein Kontrole Vraelys.

2.4 EMOSIONELE BAGASIE VANUIT DIE VERLEDE

2.4.1 Inleiding

Levine (2015) konstateer dat trauma weens die omvang en invloed daarvan, vanaf die vroegste tye die episentrum van menslike ervarings is. Hy wys in hierdie verband op die rol van psigologiese trauma wat byvoorbeeld die gevolg van verkragting, fisiese aanranding, marteling, motorongelukke, ens. is, wat reeds gedurende die 19de eeu deur navorsers soos Janet, Freud, Breuer en ander waargeneem en beskryf is. Tydens die Eerste- en Tweede Wêreldoorloë het onder andere iemand soos Kardiner dit ook weer sterk beklemtoon en uiteindelik is temas rondom trauma ten volle op die voorgrond geplaas deur navorsing met betrekking tot die gevolge van die Viëtnamese oorlog. Van der Kolk (2000:7) wys ook op belangrike verdere bydraes wat deur gesprekke met seksueel gemolesteerdes asook verkragtingslagoffers gelewer is – hierdie openlike gesprekke is veral deur vroue vryheidbewegings aangemoedig.

ŉ Keerpunt is bereik toe PTSV in 1980 in die derde uitgawe van die '*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders'* (DSM-III) geïnkorporeer is. Die hoof diagnostiese kriteria waarvolgens trauma in hierdie stadium beskryf is, is die volgende:

- Die herbelewing van trauma
- Die vermyding van stimuli met die trauma geassosieer
- Simptome van verhoogde waaksaamheid (*hyper alertness*) (Van der Kolk, 2000:7).

Weaver, Flannelly en Preston (2003:19) beklemtoon dat PTSV as ŉ normale reaksie op ŉ abnormale stressituasie hanteer behoort te word. PTSV is ook nie ŉ teken van emosionele swakheid of ŉ geestesversteuring nie aangesien die hanteringsmeganisme van enige persoon wat aan erge skok of uitermatige stres blootgestel was, tot een of ander mate oorweldig sal word.

Daniel Siegel, ŉ Professor in kliniese psigiatrie aan die *UCLA School of Medicine,* Los Angeles, en Uitvoerende Direkteur van die *Mindsight Institute* in Santa Monica, Kalifornië, verduidelik dat die graad van spanning wat met ŉ traumatiese ervaring geassosieer word, ŉ direkte impak op die geheue het. Gebeure met ŉ lae spanningsvlak maak nie so diep en blywende indruk nie, maar hoë spanningsvlak gebeure word diep in die geheue vasgelê. Dit is waarom vroeë ervarings van onveiligheid asook onvermoë om take met goedkeuring en aanvaarding te voltooi, ŉ negatiewe denkwyse kan skep asook ŉ bepaalde gevoel van funksionering binne die sosiale gemeenskap kan vestig wat vir hierdie persoon jare later steeds negatiewe implikasies kan hê. Hierdie gevoel dien as interne model van wie die persoon is en hoe daardie persoon, selfs as volwassene, leef (Winnette & Baylon, 2017:55-57).

Ervarings van onveiligheid en trauma sou aan herinneringe aan gebeure soos oorloë, ongelukke, ingrypende mediese prosedures, natuurrampe, skielike dood van ŉ geliefde (aborsies, miskrame en stilgeboortes is hier ook belangrik) gesinsgeweld, aanranding, seksuele trauma, ens., gekoppel kon wees Enige van die genoemde skokke kan ŉ persoon se biologiese, psigologiese en sosiale ewewig in so mate versteur dat daardie een gebeurtenis alle ander gebeure later sal domineer. Hierdie selektiewe aandag aan gebeure in die verlede is geneig om slaap- en eetpatrone te versteur en mense van lewensvreugde en lewensin te beroof (Levine, 2015; Van der Kolk, 2000:7).

Wanneer ’n persoon se selfbesef met ’n onverwagte en traumatiese werklikheid bots, ontstaan daar probleme. ’n Traumatiese gebeurtenis breek ’n persoon se vorige siening van die wêreld, mense en die self af. ’n Nuwe verhouding tot die werklikheid, ’n ander wyse van interaksie met ander en tussen ander, en ’n nuwe manier van wees in die wêreld, moet gevind word. Dit kan pynlik en verwarrend wees (Dreyer, 2005:17).

Vir effektiewe terapie is kennis van hoe trauma as't ware in die liggaam vasgevang kan raak en hoe dit in 'n bepaalde emosie fikseer, krities belangrik. Emosies waarin emosionele pyn gefikseer kan word, kan by geleentheid met angs, vrees en woede verband hou. Verdere gevolge, indien die trauma nie hanteer word nie, sou met gemoedstoestande soos byvoorbeeld depressie, bipolêre versteurings, verlies aan lewenslus asook verskeie selfvernietigende en herhaalde negatiewe gedragspatrone verband kon hou (Levine, 2015; Jones, 2019:13). Verdere gevolge sou met vrees, afsku, gevoelens van hulpeloosheid, woede, haat- en wraakgedagtes asook 'n voortdurende gevoel van onherstelbare verlies verband kan hou (Levine, 2015).

Letsels en wonde as gevolg van onverwerkte trauma en emosionele pyn is nie noodwendig altyd fisies sigbaar nie maar dikwels lê dit diep in die geheue, emosies en psige van slagoffers ingebed. Die innerlike vernietigingswerk van sulke psigiese wonde hou gewoonlik verband met die bykans onmoontlike uitdagings wat dit aan slagoffers stel en waarvoor hulle in die algemeen nie toegerus is nie (Jones, 2019:13; Dayton, 1997:6).

Teen bovermelde agtergrond kan die stelling met oortuiging gemaak word dat empatiese begrip en liefdevolle hantering van emosionele wonde en onverwerkte herinneringe in die lewe van die bejaarde 'n krities belangrike faset van die pastoraat is.

2.4.2 Adverse Childhood Experience Study (ACE)

Waarskynlik die mees omvattende navorsingsprojek rakende onverwerkte emosionele pyn en trauma sowel as die invloed daarvan jare later, was die sogenaamde *Adverse Childhood Experience Study,* deur Dr Vincent Felitti (1998).

Hierdie studie is by die *Kaiser Permanente's San Diego Health Appraisal Clinic,* in die middel 1980's begin, waar daar 'n program vir oorgewigpersone aangebied is. 'n Groot aantal van die respondente het nie met die program volgehou nie, alhoewel hulle welslae met gewigsverlies bereik het. Hierdie verskynsel het vrae laat ontstaan. In diepte onderhoude met 200 van die respondente het kindermolestering en kindermishandeling onverwags, as die dieperliggende redes vir die gewigsprobleme van die betrokke pasiënte, na vore getree. Die gewigsprobleem was nie die kern van hul probleem nie aangesien

gewigstoename geblyk het om uiteindelik die beskermende oplossing vir ŉ veel dieper liggende emosionele probleem te wees wat nooit aangespreek of hanteer is nie.

ŉ Ambivalensie is algemeen by die respondente waargeneem, die begeerte om gewig te verloor maar ook die veiligheid van die gewig, byvoorbeeld twee sekuriteitswagte wie gewig verloor het, het veiliger voor die gewigsverlies gevoel (Felitti, 2002).

Vanuit hierdie navorsing het dit geblyk dat, alhoewel obesiteit konvensioneel as die probleem gesien is, dit dikwels onbewustelik as oplossing vir veel dieper verborge probleme beskou is (Felitti, 2002). Vanuit Dr. Felitti *et al.* se navorsing het geblyk dat talle van hierdie pasiënte vantevore tabak, alkohol of straatdwelms gebruik het ten einde gevoelens van stres en wanhoop te hanteer voordat hulle uiteindelik hul toevlug tot kos geneem het (Lanius & Vermetten, 2010:8; Felitti, Anda, Nordenberg, Williamson, Spitz, Edwards, Koss &, 1998: 253-254). Hierdie studie het bevind dat ŉ hoë aantal van die volwasse deelnemers wat vir ŉ omvattende mediese ondersoek gekom het, beduidende misbruik ervaar het of binne ŉ disfunksionele huislike milieu tydens hulle kinderjare opgegroei het (vgl. ook Ziegler, 2011:48; Van der Kolk, 2000:7; Winnette & Baylin, 2017:17).

Hierdie aanvanklike waarnemings het vervolgens tot ŉ omvattende studie gelei wat oor 50 jaar gestrek het met 17,421 respondente wat betrokke was – uiteindelik het dit tot die grootste navorsingsprojek ooit van sy soort ontwikkel (*Adverse Childhood Experience Study* – ACE). Dit het basies oor ŉ samewerking tussen Kaiser Permanente (mediese organisasie) se Department of *Preventive Medicine* in San Diego en die *Centres for Disease Control and Prevention* gegaan.

Die ACE studie definieer negatiewe of aftakelende ervarings tydens kinderjare aan die hand van ŉ vraelys met sewe kategorieë, wat deur respondente ingevul moes word. Respondente is as blootgestel gedefinieer, indien die antwoord op een of meer van die vrae rakende die sewe kategorieë 'Ja' was.
Drie kategorieë van kindermishandeling:

- Psigologiese mishandeling
- Fisiese mishandeling

- Kontak of seksuele mishandeling

Vier kategorieë van blootstelling:

- Blootstelling aan substans misbruik
- Verstandelike versteurings
- Kriminele gedrag binne die huishouding.

Hierdie sewe kategorieë is tydens die ontleding van die vraelyste gebruik. Die som van die kategorieë kan van nul tot sewe wissel en die getal is die ACE telling van die respondent genoem (Felitti *et al*., 1998). In **Bylaag 2** wat oor Aftakelende Kinderjare Ervaringe (AKE telling) gaan, is 'n voorbeeld van die vraelys wat deur die ACE studie in hul ondersoek gebruik is.

Uit hierdie navorsing het geblyk dat persone met 'n hoë *Adverse Childhood Experience* (ACE) telling in 'n latere stadium van hul lewe 'n groter risiko ten opsigte van gesondheid en mediese toestande toon as gevolg van die tipes keuses ter ontvlugting van hul emosionele pyn. Van die algemene ontvlugtingskeuses waarna persone met onverwerkte emosionele pyn neig, is onder andere rook, alkohol en dwelms.

Dit het onder andere geblyk dat daar 'n sterk verhouding bestaan tussen die hoeveelheid blootstelling aan mishandeling en negatiewe invloede binne disfunksionele huishoudings tydens kinderjare enersyds, en andersyds die veelvuldige risikofaktore vir verskeie van die hoofoorsake van dood by volwassenes (Felitti, *et al,.* 1998:245; van der Kolk, 2000:7). Die stelling kan gevolglik gemaak word dat onverwerkte trauma en emosionele pyn uiteindelik die mens in sy/haar totaliteit raak.

Colbert (2003:20) verwys in hierdie verband na die volgende emosies wat in die langtermyn 'n destruktiewe invloed op die liggaam kan hê: woede, onvergewensgesindheid, depressie, bekommernis, frustrasie, vrees, skuldgevoelens, angs en droefheid. Die meerderheid van hierdie emosies is aspekte wat by geleentheid ook in die Bybel aangespreek en teen gewaarsku word (Coetzer, 2013:79).

2.4.2.1 Belangrike implikasies vir die pastoraat vanuit die ACE studie

As deel van hul gevolgrekkings het Dr. Felitti en sy kollegas die volgende twee breë meganismes geïdentifiseer waardeur traumatiese kinderjare ervarings (ACE) normaalweg in die langtermyn in biomediese siektes getransformeer word:

- Vertraagde gevolge van hanteringsmeganismes met diepliggende emosionele wonde kan byvoorbeeld met aspekte van te veel eet, rook, dwelms, siektes soos depressie, angstigheid, oorgewig, tipe 2 diabetes en kardiovaskulêre probleme verband hou.
- Kroniese spanning kan tot kroniese hoofpyn of rugpyn, primêre longfibrose en koronêre hartsiektes ly (Felitti, 2009:131).

Vyftig jaar later, tesame met die resultate van 17,421 respondente se bydraes laat die volgende belangrike vraag ontstaan:

Watter belangrike implikasies is daar onder andere vir die pastoraat vanuit die ACE studie? Dr. Felitti (2009:132) antwoord soos volg: Hierdie probleme kan aangespreek word, deur ʼn klemverskuiwing te implementeer, weg vanaf die huidige uitsluitlike fokus op simptome na ʼn alles omvattende benadering soos wat dit oorspronklik beplan was vir primêre sorg. So benadering sal ook spesifiek na die dieper wortels en aanvanklike oorsake van jare later se oorweldigende liggaamlike simptome vra.

Hierdie antwoord van Dr. Felittie is inderdaad eerstens op ʼn mediese benadering van toepassing, maar die basiese beginsels kan net so in die pastoraat toegepas word. Solank daar slegs op beradenes se simptome gefokus gaan word, sal daar nooit by langtermyn genesing uitgekom word nie.

2.4.3 Emosionele verwonding

Die emosionele area is dikwels die terrein waar van die mees vernietigende langtermyn gevolge manifesteer wanneer trauma en emosionele verwonding nie hanteer is nie. Verliese vind nie slegs deur die dood plaas nie maar ook deur egskeiding, verslawing, verwydering en vervreemding (Dayton, 1997:6). Enige fisiese of emosionele skok het die

potensiaal om sekere fisiologiese reaksies tot gevolg te hê, soos onder andere deur die ACE studie bewys (vgl. Van Deusen Hunsinger, 2015:6; Weaver *et al.*, 2003:19: Felitti, 2009:131).

Jantz (2009;11; vgl. ook Arterburn & Stoop, 2016:33) toon aan dat, met betrekking tot mishandeling en emosionele aftakeling, die fokus gewoonlik baie sterk op uiterlike aspekte soos fisiese mishandeling, uiterlike verwaarlosing en seksuele molestering is, terwyl die tekens van emosionele mishandeling nie noodwendig altyd raakgesien word nie. Hierdie aspek ontvang dus nie altyd dieselfde aandag nie en talle slagoffers ly gevolglik in stilte.

> There is no scar tissue to stretch no bruises to yellow and heal no gaping wounds to point to. In spite of their invisibility, emotional wounds comprise a very damaging form of abuse. Jantz (2009:9).

Seamands (2004: 13-14) vergelyk emosionele verwonding met die jaarringe van ŉ boom, vlak onder die buitenste bas – vanuit die jaarringe kan gewoonlik vasgestel word wat al die moeilike tye in die betrokke boom se geskiedenis was. Op ŉ soortgelyke wyse dien die persoon se uiterlike masker as ŉ bedekking van jare se pyn deur gebeure soos molestering, mishandeling of verwerping toegedien. Dit kan aan pynlike onderdrukte herinneringe van ŉ alkoholis pa of ma, die molestering deur ŉ familievriend of selfs ŉ pa gekoppel wees. Emosionele verwonding veroorsaak onbeskryflike seer en woede en dit beïnvloed die mens se siening, gevoelens en verhoudings intens en direk, en ook die manier waarop die mens hom/haarself, God en ander sien en beleef.

Weens die intensiteit en uniekheid van emosionele wonde, is selfs wedergeboorte nie ŉ kortpad na totale emosionele genesing nie – hierdie wonde vereis inteendeel ŉ diep vlak van genesing deur die Heilige Gees (Seamands, 2004:13). Emosionele verwonding lei ook tot verdraaide programmering van die denke wat vervolgens weer met gedrag inmeng (Seamands 2004:13; Seamands 1998:11). Herprogrammering van die verlede en ŉ transformasie deur die vernuwing van die denke vind egter nie oornag plaas nie. Van die mees algemeen beskadigde emosies by die emosioneel verwonde persoon is ŉ in-

tense gevoel van onwaardigheid, ʼn afgetakelde selfbeeld, ontoereikenheid en minderwaardigheid – slegs ʼn Goddelike aanraking na hierdie diep innerlike letsels genees.

Dit is ʼn mite dat tyd alle wonde genees omdat sommige van hierdie tipe wonde soms so pynlik is dat die verstand dit moeilik kan verwoord en verwerk. Dit is daardie wonde wat na tien of twintig jaar steeds net so pynlik is soos tien of twintig minute nadat die persoon dit kort na die trauma uit hul bewustelike probeer verban het (Seamands, 1998:35). In talle gevalle is seksuele trauma deel van hierdie verwonding (Seamands, 2004: 16-17).

Bradshaw (2005:5) verwys na toksiese skaamte as een van die algemene uitvloeisels van emosionele verwonding en verwerping. Dit is soos ʼn diep sny wat hoofsaaklik van binne gevoel word en wat ook as emosionele interne bloeding beskryf kan word. Toksiese skaamte verdeel die mens van hom/haarself en ander. Die mens word van hom/haarself onteien en dit is die onteiening wat bedekking benodig, omrede skaamte en skande van donkerte en geheimsinnigheid hou. Hierdie bedekte emosionele wonde is gewoonlik aan die verlede gekoppel deur middel van ongesonde emosionele bande.

2.4.3.1 Ongesonde emosionele bande met die verlede

Navorsers verwys op verskillende wyses na die ongesonde houvas en impak van onverwerkte emosionele pyn uit die verlede. Coetzer (2009:8) verwys byvoorbeeld na emosionele bagasie' in hierdie verband, Levine (2015:1) verwys na die tirannie van die verlede terwyl O'Neill (2019) die volgende beskrywing gee: "*There is no present or future, only the past happening over and over again.*"

Trauma leef in die mens se liggaam, onderbewussyn en dade. Dit is soos ʼn loopgraaf in die brein en denkpatrone, soos ʼn strop waaruit die persoon nie kan ontsnap nie en dit trek hierdie persoon telkens na die oorspronklike gebeure in die verlede terug. Mettertyd domineer hierdie geheuefragmente die totale bestaan van hierdie persoon (Jones, 2019:5).

Winettte en Baylin (2017:58) wys in hierdie verband op die belangrikheid van trauma-terugflitse. Die alarmstelsel van die brein is reeds vanaf ŉ baie vroeë ouderdom in staat om emosionele reaksies op bedreigende sosiale stimuli te stoor. Hierdie onbewustelike implisiete vreesgedrewe geheue kan later op enige ouderdom weer gesneller word en vanuit die niet verskyn sonder eksplisiete konneksie tot die huidige konteks. Dit is hierdie geheue wat vanuit die middelbrein verdedigingssisteem spruit wat die subjektiewe ervaring van trauma deur terugflitse met die helderheid van die oorspronklike insident, laat herbeleef.

Die traumatiese gebeure word in ŉ bepaalde vorm herbeleef, byvoorbeeld ŉ belewenis van die herhaling van die oorspronklike gebeure (dit sou ook in ŉ droom kon afspeel). By wyse van ontvlugting volhard persone gewoonlik daarin om situasies te vermy wat met die trauma geassosieer kan word en beleef vervolgens ŉ emosionele verdowing (Weaver et *al.*, 2003:19). Levine (2015) verwys na trauma as ŉ skok vir die verstand, wat die gedagte (*mind*) verlam en die liggaam vries. Die slagoffer word deur trauma oorweldig en op ŉ see van foltering, hulpeloosheid en wanhoop gelaat. Moolman (2019:49) stel dat onverwerkte emosionele pyn soos ekstra bagasie is wanneer daar vir ŉ vlug ingeboek word, en daarom is dit altyd beter om 'emosioneel lig' te probeer reis. Vergifnis en herstel van gebroke verhoudings voor die 'vlug' van bejaardheid aanbreek, verseker gevolglik ŉ rustige vlug.

Wat emosionele bande betref, is dit verder belangrik om daarop te let dat sommige van hierdie bande goed is terwyl ander nie goed is nie, sommige is 'heilig' en ander 'onheilig'. Die Here plaas byvoorbeeld Sy seën op bande tussen ouers en kinders, huwelikmaats, goeie en gesonde vriendskappe en tussen Christene as lede van die liggaam van Christus (Coetzer, 2009:45) – hier gaan dit inderdaad om goeie en 'heilige' bande. In teenstelling hiermee verwys Carnes (1997: xix) na ongesonde emosionele bande as deel van huishoudelike geweld, disfunksionele huwelike, uitbuiting binne die werkplek, religieuse uitbuiting, ontvoering, mensehandel (*human trafficking*), die okkulte, verslawing, bloedskande en kindermolestering – hier gaan dit inderdaad om 'onheilige' bande wat gevestig raak.

Waar daar emosionele verwonding plaasgevind het wat dikwels ook met traumatiese ervarings gepaard gegaan het wat nooit verwerk en hanteer is nie, het daar heel dikwels ongesonde emosionele bande of 'traumabande'[2] onstaan.

- **Traumabande (*betrayal bonding*)**

Carnes (1997: xv-xvi) stel dit dat verhoudings wat uitbuiting insluit (*exploitive relationships*) traumabande veroorsaak. Tipiese situasies waar dit gebeur is volgens hom die volgende: egskeiding, werkgewersverhoudings, kindermishandeling, huishoudelike geweld, professionele uitbuiting en religieuse mishandeling. Uitbuiting volg 'n patroon wat nie altyd logiese sin maak vir buitestaanders nie. Die slagoffer is bewus van die uitbuiting maar kan dit nie ongedaan maak nie, al is die situasie ondraaglik en pynlik, tog is daar geen ander uitweg nie. Binne so verhouding word die slagoffer se welsyn voortdurend geoffer ter wille van die hoop dat die oortreder tot ander insigte sal kom. Die slagoffer voel nooit veilig nie en bly konstant op sy/haar hoede, in afwagting van die volgende verwonding en verwerping. Dikwels is persone binne so verhouding onbewus daarvan dat 'n deel van hulle reeds gesterf het, en dat hulle deur 'n rouproses gaan en dieselfde tipiese tekens van 'n rouproses manifesteer vervolgens, naamlik skok, ongeloof oor die gebeure, vrees, alleenheid en hartseer.

Die traumaband word baie sterk deur die kombinasie van 'n afwisselende patroon van straf en beloning in so verhouding geheg. Traumabinding is gevolglik 'n kragtige emosionele konneksie tussen die slagoffer en die viktimiseerder, wat mettertyd al stewiger gevestig raak as gevolg van hierdie herhaalde afwisseling van straf (trauma) en beloning. Traumabinding impliseer verder lojaliteit aan 'n destruktiewe persoon (Coetzer. 2017:15). Die ergste van so sieklike verhouding is dat daar uiteindelik 'n vedowing van die denke plaasvind (*mind-numbing*) en dit lei weer tot 'n hoogs verslaafde gehegtheid aan die uitbuiter wat die seer veroorsaak (Carnes, 1997: xv-xvi)

Alle reaksies en gedrag van die slagoffer gaan uiteindelik nie meer om bewustelike besluite nie – vir hulle voel dit asof hulle geen ander keuse het nie. Sulke gedrag mag dom

[2] In hierdie verband is Patrick Carnes se boek, *The betrayal bond. Breaking free of exploitive relationships,* byvoorbeeld baie insiggewend.

voel, maar dit is vrees wat oorwin en die traumaband leef voort. Hoe langer so verhouding duur, hoe vernietigender is die gevolge (Arterburn & Stoop, 2016:105). Die volgende ongesonde band met die verlede is vrees.

- **Vrees**

Die woorde angs, stres, vrees, fobie en spanning het tegnies verskillende betekenisse maar ten diepste is daar ŉ noue band en hulle almal beskryf een van ons tyd se mees algemene probleme, naamlik vrees. Daar is in hierdie verband reeds na vrees en angs as 'die amptelike emosies van ons tyd', die 'basis van alle neuroses' en die 'mees deurdringende sielkundige fenomeen van ons tyd' verwys (Collins, 2008:77). Angs is ŉ innerlike gevoel van benoudheid, ongemak, besorgdheid, kommer en of vrees wat deur verskerpte fisiese opwekking vergesel word. Daar is verskeie tipes vrees of angs geïdentifiseer, insluitend normale en neurotiese angs, gematigde en intense angs, situasieverwante en karakterverwante angs. Clinton, Hart en Ohlschlager, (2005:168) stel dat angs die resultaat van ŉ samestelling van chemiese reaksies in die brein op ŉ stimulus is en dit lei vervolgens tot vreesagtige bekommerde denke, swaarmoedigheid en ŉ volhardende stresreaksie. Daar bestaan ook ŉ brein-liggaamverbintenis waar elke verandering in die brein wat met vrees verband hou, ŉ ooreenstemmende verandering in die liggaam veroorsaak en *vice versa*. Hierdie reaksie beïnvloed gelyktydig elke deel van die persoon se wese. Coetzer (2009: 20-29) verwys na een van die gevolge van die ongesonde emosionele band van vrees, naamlik dat Satan juis deur vrees die mens immobiliseer en lamlê, veral diegene met abnormale vrese. So kan daar ŉ verskeidenheid van abnormale vrese by geleentheid ŉ rol speel, byvoorbeeld vrees vir hoogtes, water, donker, vuur, engtes en noutes, donderweer, alleenheid (skeidingsangs), bloed, spinnekoppe, oop ruimtes, baie mense, ens. Hierdie tipe vrese blokkeer gewoonlik genesing terwyl vrees wat nie hanteer is nie geneig is om mettertyd in angsaanvalle te akkumuleer. Die volgende ongesonde emosionele band met die verlede is die krag van die leuen.

- **Die krag van die leuen**

Die vermoë om te kan kommunikeer onderskei die mens van die res van die skepping. Tripp (2000:1) wys op die oorlog van woorde wat mettertyd deel van die kommunikasieproses geword het. Daar is woorde wat diep seermaak, woorde wat eerder nie uitge-

spreek moes gewees het nie, woorde van beskuldigings en woorde wat nie waar is nie. Woorde is egter die boustene van die mens se bestaan en bepaal verhoudings, dit beskryf waarnemings en definieer belewenisse. Tog het die wonderlike gawe van kommunikasie ʼn bron van baie sonde en ellende geword (Tripp, 2000:1).

Thurman (2019:6) wys op verskeie faktore soos die volgende wat tot die leuens wat mense glo bydra:

- Dit wat oor jare heen deur ouers aan kinders oorgedra word, vorm daardie kind se wêreldsiening ten goede of ten kwade.
- Die wêreld waarin die mens leef dra sekere boodskappe oor, veral met betrekking tot spirituele en psigologiese werklikhede. Dit is gevolglik noodsaaklik om hierdie boodskappe rakende die waarheid te toets gemeet aan die Woord van God.
- Die kerk dra ook ʼn bepaalde boodskap uit en selfs hierdie boodskap moet in die Lig van die Woord getoets word.

Thurman (2019:33) wys verder op die prys wat betaal word wanneer mense leuens omtrent die werklikheid aanvaar – so foutiewe siening beskadig die mens se sin van self, ander, die lewe en selfs hul persepsies oor God. Sulke ingegraveerde leuens omtrent die werklikheid is heel dikwels ook die gevolg van verwonding en onreg wat iemand beleef het as gevolg van ander verwonde mense se optredes. Die volgende ongesonde emosionele band van die verlede is emosionele pyn rakende seksualiteit.

❖ **Emosionele pyn rondom seksualiteit**

Die praktyk toon aan dat persone wat vir seksuele oortredings verantwoordelik is, in 90% van gevalle iemand is wat aan die slagoffer bekend is – ʼn vriend, ʼn familielid, iemand wie die slagoffer vertrou of iemand in ʼn gesagsposisie. Emosionele wonde rakende seksualiteit is gewoonlik baie diep en weens die aard van hierdie wonde is die herstelproses baie stadig (Lanham & Pelletier, 2010:38). Seksuele misbruik lei tot die aftakeling van die natuurlike grense van die slagoffer. In die geval van ʼn kind kan dit daartoe lei dat die persoon, as volwassene, probleme ondervind om self sekere grense te stel. Verder is dit ongelukkig so dat heelwat persone wie seksueel verwond is, geneig is om later self die negatiewe patroon te herhaal (Arterburn & Stoop, 2016:38). Dit is nie slegs die fisiese

grense wat tydens misbruik oorskry word nie, maar die slagoffers se algemene vertroue word ook geskend en wantroue word ’n middel om die seer en ver-raad te versag. Hierdie wantroue kan as ’n ‘lugborrel’ beskryf word wat beskerming en isolasie moet bied, maar terselfdertyd versmoor en vernietig – dit wat hierdie persoon as beskerming gebruik, word die kern van die vernietiging van verhoudings (Allender & Mullins, 2016: 21-22; Lanham & Pelletier, 2010:38).

Navorsing toon ook dat hoe meer gereeld die mishandeling plaasgevind het en hoe langer die mishandeling geduur het, hoe ernstiger is die skade (Clinton, Hart & Ohlschlager, 2005:416). By seksuele mishandeling wat penetrasie van enige aard insluit, is die skade gewoonlik nog meer intens. ’n Verdere bepalende faktor hou met die feit verband dat hoe nader verwant die persoon aan die slagoffer is en hoe groter die ouderdomsverskil is, hoe groter is die skade. Vroue wat passief of gewillig op mishandeling reageer, blyk ook later met meer skuldgevoelens te worstel. Terreine waar seksuele trauma van die verlede heel dikwels ’n kardinale onderliggende rol speel, is byvoorbeeld die volgende: seksuele verslawing, pornografie, internetseks, prostitusie, verkragting, molestering en bloedskande (Clinton *et al.,* 2005:275).

2.4.4 Vrugte van bitterheid en onvergewensgesindheid

Interpersoonlike verskille is ’n integrale deel van die lewe. Vergifnis herstel die skade wat deur skokkende interpersoonlike dade berokken is (Krause & Ellison, 2011:11). Vergifnis is nie slegs ’n daad om onregverdige mense vry te stel nie, maar bring ook genesing en vrede in verwonde mense se harte vir die onreg wat hulle aangedoen is (Denton, 2016:9). Enright en Fitzgibbons (2000:15) dui daarop dat wanneer ’n persoon kwaad is ervaar hy/sy psigologiese opwekking *(arousal*) en verwante emosionele pyn met betrekking tot die onregverdige behandeling of frustrasie. Daar word ook op die volgende sewe aspekte rakende woede gewys waar vergifnis ’n deurslaggewende rol kan vervul:

- Woede gefokus op ’n ander persoon of persone.
- Intense vlak van woede, ten minste vir ’n kort tyd.
- Woede wat soms tot ’n aangeleerde patroon van gegriefdheid, irritasie en bitterheid teenoor andere, wat nie die bron van die woede is nie, kan lei.
- Woede wat in vyandige aksies manifesteer.

- Woede wat soms regressief is en op diegene veel jonger gefokus is.
- Woede wat 'n langtermyn onderliggende emosie geword het.
- Woede wat op werklike onreg en seer gebaseer is en nie op een of ander irrasionele denkbeeldige waarneming nie.

Vergifnis is die teengif wat vryheid en vrede op al hierdie onderskeie areas kan bring. Newberg en Waldman (2009:par1) verwys na woede as die mens se grootste vyand. Van al die emosies waarmee die mens gebore word, is woede die vernaamste en ook die moeilikste emosie om te beheer. Woede genereer angs, verdediging en aggressie by ander persone – dit impliseer die veg- of vlugreaksie wat deel van elke lewende organisme is.

Enright (2001:75) verwys soos volg na die paradoks van vergifnis: "*As we reach out to the ones who hurt us, we are the ones who heal.*" Vergifnis stel die persoon vry van skuld, hartseer, skaamte en woede wat die gevolg van onreg, verborge haat en bitterheid is. Vergifnis voorkom gevolglik die ontwikkeling van langdurige toksiese emosies wat lewensbagasie word, en die persoon emosioneel en fisies siek sou kan maak (Kotze, 2008:147). Vergifnis kan gevolglik as die onvoorwaardelike aanvaarding van God se genade en deernis en die vrystelling (oorgawe) van retribusie, weerwraak, vergelding en onreg (selfs die oortreder) aan die genade en oordeel van God gedefinieer word (Denton, 2016:9).

Vergifnis geskied op verskillende maniere, vir sommige is vergifnis 'n onvoorwaardelike gegewe en daar word nie van die ander persoon betrokke iets verwag nie. Hierteenoor is daar diegene wat, voordat hulle kan vergewe, eers van die ander persoon 'n daad van berou of restitusie verwag. Daar word na onvoorwaardelike vergifnis as die Christelike model verwys – vergifnis soos deur God (Krause & Ellison, 2011:2). Tan (2011:32) wys op die element van hoop as die essensie van die konsep van vergifnis binne die pastorale gesprek en Louw (2000:459) beklemtoon die eskatologiese dimensie van hierdie hoop wat uit geloof gebore word. Dit is juis hierdie hoop wat die beradene tot nuwe geloofshorisonne begelei en 'n dieper sinsdimensie aan die lewenswandel verleen. Krause en Ellison (2011:3) wys op die drie belangrike areas van vergifnis naamlik, onvergewensgesindheid teenoor self, onvergewensgesindheid teenoor ander en onvergewensgesind-

heid teenoor God. Die bevinding van die studie deur Krause en Ellison (2011:11) is dat bejaardes wat ander vergewe, ŉ groter sin van psigologiese welstand beleef as diegene wat in onvergewensgesindheid volhard.

2.4.5 Gevolge van onvergewensgesindheid

Sommige persone het mettertyd gewoond geraak om pynlike emosies diep te begrawe. Wat die korttermyn betref sou dit kon voorkom asof dit die makliker roete is, maar wat die langtermyn betref, toon die navorsing dat dit die immuunsisteem verswak (Arterburn & Stoop, 2016:112). Emosies wat nie hanteer is nie en slegs onderdruk is, is egter geneig om êrens vorentoe weer na die oppervlakte te kom. Onderdrukte woede kan byvoorbeeld tot oordrewe, ongepaste uitbarstings lei terwyl onverwerkte woede vanuit die kinderjare teenoor byvoorbeeld ouers, tot projeksie van woede teenoor ŉ lewensmaat, kinders, medewerkers en ander kan lei. Hierdie tipe woede kan ook op die self gerig word en tot depressie, kompulsiewe gedrag en verslawings bydra. Onderdrukte vrees kan tot angs-versteurings, slaaploosheid, hartaritmieë en disfunksionele seksualiteit lei. Onderdrukte skuldgevoelens en skaamte kan tot selfverwaarlosing, gewigprobleme, kompulsiewe en selfvernietigende gedrag asook beskuldigings en kritiek teenoor ander lei. Verder is passiewe-aggressiewe gedrag ook ŉ algemene gevolg van onderdrukte emosies (Arterburn & Stoop, 2016:112).

In pastorale gesprekke met bejaardes sal dit gevolglik belangrik wees om in die lig van bovermelde aspekte te probeer vasstel of daar nie moontlik in die verlede situasies en persone was wat aanleiding tot intense woede en bitterheid gegee het wat nooit sedert-dien verwerk en hanteer is nie. So persoon sou moontlik steeds met ŉ verskeidenheid van emosionele, geestelike en liggaamlike probleme kan worstel wat alles die gevolg van sulke onverwerkte emosionele bagasie kan wees.

2.4.6 Terapeutiese waarde van restitusie en berou

Van Zyl (2020) bied die volgende uiteensetting van restitusie, indien vergifnis die hart van ŉ verhouding is, is restitusie (herstellende geregtigheid) die hande en voete. Restitusie handel oor geregtigheid, dit wat reg voor God is en hoe Hy graag wil hê die mens moet lewe. Vanuit vergifnis vloei ŉ lewe van dankbaarheid, waarvan herstellende geregtigheid

deel vorm. ʼn Sprekende voorbeeld van restitusie is in Lukas 19:9 opgeteken, waar Saggeus die tolenaar as teken van sy egte berou en aanvaarding van God se vergifnis bereid tot restitusie is. Ware berou en ontvangs van vergifnis loop ge-woonlik uit op die bereidheid tot herstel van verhoudings en die herstel van skade wat aangerig is – restitusie impliseer ook ʼn daad van vryheid, genesing en vreugde. Krause en Ellison (2011:3) verwys daarna dat indien die oortreder na ware restitusie en berou begelei kan word en dit ook so aan die slagoffer gekommunikeer word, gee dit erkenning aan die pyn en verwonding van die slagoffer. Indien daar opregtheid aan die kant van die oortreder, tesame met die nodig begeleiding en terapie, is bied dit ook die versekering aan die slagoffer dat die oortreding nie sal herhaal word nie

Van Zyl (2020) beklemtoon die volgende punte as ʼn aanduiding van wat restitusie nie is nie.

- Restitusie is nie ʼn angstig patologiese grawe in die verlede, om alles wat verbrou is ongedaan te maak nie.
- Restitusie moet nie ou wonde oopkrap en nuwe wonde veroorsaak nie, daarom is dit nodig om met wysheid te werk te gaan.
- Restitusie is nie ʼn voortdurende skuld-vaart terug in die verlede in nie, maar eerder die daarstel van nuwe moontlikhede.

Restitusie dui eerder op die volledige *apokatastasis* (wederopligting en herstel) van God se skepping in die lewe van die mens (Van Zyl, 2020).

Vervolgens verwys McDonald (2016) na drie redes waarom restitusie nodig is:

- Restitusie bevorder genesing deur aan die slagoffer en die oortreder ʼn mate van heelheid te bied.
- Restitusie is ʼn bewys van berou en sigbare bewys van ʼn hart wat in harmonie met God se plan vir eenheid en vrede is.
- Restitusie verhinder die herhaling van die pyn aangesien dit tot ʼn mate by die oortreder ʼn begrip van die pyn, verlies of skade wat aangerig is bring.

- Die herstelproses van die slagoffer, die koste van die herstel, die erkenning en die langtermyn effek van die oortreding behoort alles saam te werk en as afskrikmiddel vir ŉ herhaling te dien.

Indien so proses van berou en restitusie egter nie plaasvind nie, kan die bitterheid by die slagoffer ŉ geweldige negatiewe krag word (Krause & Ellison, 2011:3). Sodanige bitterheid kan ook as die blokkasie van genesing en herstel na trauma beskryf word – vergifnis daarenteen vervul die rol van ŉ geestelike reinigingsproses. Indien ŉ persoon vergifnis sou teenstaan, raak hy/sy net al meer innerlik 'vergiftig', hetsy fisies, emosioneel of geestelik en so onvergewensgesindheid hou die slagoffer sowel as die oortreder in ŉ sekere sin 'gevange' (Coetzer, 2009:75).

2.4.7 Substansafhanklikheid

Moolman (2019:86) wys op die belangrikheid van hierdie aspek met betrekking tot bejaarde persone:

> What I never realised was the high prevalence of substance dependence in older persons, in the later years of life. I was only confronted with this fact once I was given the specific task of ministering to older people.

Afhanklikheid van ŉ substans word deur die onvermoë van ŉ persoon gekenmerk om hulle gedrag te beheer en die skade wat gevolglik aan familiesisteme en verhoudings met naasbestaandes aangerig word.

Substansafhanklikheid tydens latere lewensfases is dikwels die gevolg by slagoffers van trauma en emosionele verwonding wat nie die nodige begeleiding gehad het tydens of kort na die krisis nie en vervolgens word daar na chemiese oplossings gegryp as ŉ wyse van korttermyn ontvlugting vanaf onhanteerbare emosies en herinneringe. Dit bied ook soms ŉ verklaring vir die feit dat sommige van hierdie persone geneig is om stresvolle verhoudings rondom hulle te skep aangesien hulle in die proses onbewustelik besig is om na die vlak van ekstreme intensiteit te reik wat met hul eie innerlike intensiteit korreleer (Dayton, 1997:13).

In gevalle van substansafhanklikheid by bejaarde persone is pastorale begeleiding moeilik en kompleks weens die omvang van die skade, heel dikwels reeds oor jare heen (Moolman, 2019:86). Aspekte wat hier ŉ rol sou kon speel kan die volgende wees:

- Toonbank en ook voorskrifmedikasie
- Marijuana – gewettig in Suid-Afrika
- Pynmedikasie
- Beide positiewe (baie meer vrye tyd) en negatiewe ervarings rakende verliese sou substansafhanklikheid by bejaardes kon bevorder.
- Sosialisering tesame met alkoholmisbruik kan dikwels ŉ voortsetting van ŉ vroeëre lewenstyl impliseer (Moolman, 2019:87).

2.5 VOORLOPIGE BELANGRIKE TERAPEUTIESE MERKERS VANUIT DIE AANGRENSENDE WETENSKAPPE

2.5.1 Bespreking van voorlopige model

❖ **Inleiding**

In hierdie hoofstuk is daar op ŉ literatuurstudie binne die multidissiplinêre velde van die gerontologie, biologiese, gesondheid- sowel as geestes- en sosiale wetenskappe met betrekking tot die tema van onverwerkte emosionele pyn en trauma in die lewe van die bejaarde gefokus. Dit het geblyk dat die mens ŉ onbeperkte voorkeur het om aan andere leed en trauma toe te dien, tog is mense ook in staat tot oorlewing, aanpassing en uiteindelike transformering van traumatiese gebeure (Levine, 2015:). Emosionele pyn het ŉ intense en direkte invloed op die mens se siening, gevoelens en verhoudings (Seamands, 2004:13). Emosionele en geestelike pyn kan vir baie jare onderdruk en ont-ken word, alhoewel die effek daarvan duidelik sigbaar in die betrokke persoon se daag-likse funksionering is. Die erns van emosioneel en geestelike pyn en die wonde wat daardie pyn veroorsaak, kan met 'n kankeragtige gewas vergelyk word omdat emosies in die biochemie van die brein gekodeer word en moeilik uitgekanselleer kan word (Du Plessis: 2007:3, Van der Kolk, 2014:11). Die eerste stap in die rigting van genesing en herstel begin egter met die gewilligheid om jou denke en innerlike keuses te verander (Arterburn *et al.*, 2012:132).

2.5.2 Identifisering van emosionele pyn en trauma in die lewe van die bejaarde.

Selfs al sou die gebeure gekoppel aan die trauma en onverwerkte emosionele pyn in die onderbewussyn gestoor wees, is daar aanduidings soos die volgende wat in die daaglikse lewe sigbaar sou kon wees (Levin, 2008:17-18):

- Angstigheid en paniekaanvalle selfs onder normale omstandighede.
- ʼn Gevoel van minderwaardigheid, wat ʼn uitvloeisel is van ʼn gevoel van waardeloosheid, onbelangrik voel of selfs voel die persoon is sleg.
- Kroniese depressie.
- Vermyding van mense, plekke en dinge wat verwant aan die traumatiese gebeure is – dit sal ook die vermyding van onaangename emosies kan insluit.
- Terugflitse, nagmerries en liggaamsgeheue rakende die traumatiese gebeure.
- Verskeie vorme van verslawing asook eetsteurings kan poginge wees om die negatiewe emosies te verwerk en/of te ontvlug.
- Slaapsteurings, probleme om aan die slaap te raak of om voldoende te slaap.
- Onverwerkte emosionele verwonding en trauma kan ʼn gevoel van doodsheid veroorsaak of ʼn gevoel van losmaking (*detachment*) waartydens die persoon alleen en geïsoleerd voel.
- ʼn Gevoel van dissosiasie laat die persoon binne sekere situasies voel asof hy/sy verwyderd staan en selfs tydens gesprekke onbetrokke voel.
- Uitermate versigtigheid, (*hypervigilance*) wat impliseer dat die persoon ʼn konstante gevoel van onrus ervaar.
- Selfdoodgedagtes en poging tot selfdood.
- Onbeheerste woede.
- Selfpyniging deur byvoorbeeld self-sny of mutilasie.
- Onbevoeg tot konflikhantering.
- Onverklaarbare vrese vir mense, plekke of dinge.

2.5.3 Vraelyste

In **Bylaag 3** is ʼn agtergrond-inventaris vir beradenes aangeheg. Hierdie is die vraelys wat in die Meier Klinieke in die VSA gebruik word (Meier & Wise, 2003:134). Die lys opdragte

en vrae word deur die beradene voltooi, ten einde hom/haar tot beter selfkennis te help en tegelykertyd ’n volledige agtergrondgeskiedenis van die betrokke persoon te verskaf.

Die Meier Klinieke integreer Bybels gebaseerde Christelike beginsels met psigologiese en mediese beginsels ten einde ’n holistiese behandeling van die persoon as geheel aan die orde te stel (Meier, 2020).

2.5.4 Identifisering van ongesonde emosionele bande

Ongesonde emosionele bande ontstaan gewoonlik tussen twee persone waar die een eintlik mettertyd die slagoffer is. Wanneer daar op ’n gereelde basis emosionele af-takeling, verwerping en vernedering plaasvind, impliseer dit emosionele misbruik en in hierdie proses word ongesonde bande tussen hierdie twee persone gevestig wat later die helingsproses vir die slagoffer kan kompliseer (vgl. Jantz, 2009:11).

2.5.5 Traumabande

Wat die identifisering van traumabande betref en ook die spesifieke area waar die skade plaasgevind het, gee Carnes (1997:37ev.) ’n uitgebreide vraelys tesame met die inter-pretering daarvan. Hierdie vraelys kan ’n effektiewe hulpmiddel in die identifisering van spesifieke areas in die lewe van die bejaarde wees waar begeleiding nodig is. Hier-die vraelys is in **Bylaag 4** van hierdie studie vervat.

Om ongesonde emosionele bande in die lewe van die bejaarde te identifiseer, is dit nodig om die volgende merkers ingedagte te hou (Carnes, 1997: xv-xvi):

- Is of was die persoon deel van ’n verhouding wat uitbuiting ingesluit het? Uitbuiting kan onder andere deel van ’n egskeiding, ’n werksituasie, kindermishandeling of huishoudelike geweld wees.
- Uitbuiting volg gewoonlik ’n onlogiese patroon. Die slagoffer is bewus van die uitbuiting maar kan nie die verhouding beëindig nie en hy/sy is binne hierdie toksiese verhouding vasgevang.
- Offer hierdie persoon voortdurend sy/haar eie welsyn op in die hoop dat die oortreder tot ander insigte sal kom?

- Daar is voortdurende spanning binne die verhouding omrede die slagoffer op die volgende aanslag wag.
- Die slagoffer toon gewoonlik heelwat tipiese tekens as aanduiding van ŉ rouproses, naamlik, skok, ongeloof oor die gebeure, vrees, alleenheid en hartseer.
- Die persoon sou ŉ verdowing van denke (*mind numbing*), met betrekking tot sekere verhoudings in die verlede, kon toon.
- Daar kan steeds ŉ slaafse gehegtheid aan die uitbuiter wees of ŉ onvermoë om vanuit die negatiewe herinneringe hieraan los te breek.
- Sluit die patroon van die verhouding waarbinne die persoon hom/haar bevind of bevind het, ŉ afwisselende patroon van straf en beloning in.
- Daar kan steeds ŉ emosionele lojaliteit teenoor ŉ destruktiewe persoon wees.

Ten einde die dieper wortels van traumabande te kan identifiseer is dit nodig om die probleem reguit in die oë te kyk. Konfronteer die verskuilde herinneringe van jou kinderdae met genadelose morele eerlikheid. Erken die verskuilde herinneringe aan jouself en teenoor iemand anders. Aanvaar verantwoordelikheid, al was jy die slagoffer, het jy toegelaat dat haat of woede in jou binneste kon wortelskiet (Seamands, 2011:22; Arterburn *et al.*, 2012:138). Die beste vertrekpunt om tot selfbemagtiging in te neem, is om ŉ naam aan die gebeure te gee want dit bevestig die waarheid. Om aan iets ŉ naam te gee impliseer ook om outoriteit daaroor te neem. Die proses van identifisering hanteer ook twee deurweefde aspekte van rou of pyn naamlik, woede en hartseer (Arterburn *et al*., 2012:141 & 143).

ŉ Verdere belangrike riglyn en effektiewe metode in die evaluering van ŉ persoon se emosionele karakter word deur Arterburn *et al*. (2012:140) as die identifisering van sekere emosionele reaksies verwoord. Dit gaan oor die beradene se benadering tot lewensgebeure aan die hand van vier konstante emosionele reaksies, naamlik vrees, woede hartseer en skaamte. Persone met onverwerkte seer neem dikwels die posisie van woede in, daarmee saam selfkritiek wat op hul gedrag gefokus is en toksiese skaamte wat op hul selfbeeld gefokus is.

Wright, Woodley & Woodley (2011:91) verwys na die noodsaaklikheid, veral by persone met ŉ intense en uitgerekte geskiedenis van trauma, om daaroor te praat. Daar moet nie

gepoog word om die trauma te ‘ontsmet’ en te verbloem of te probeer voorgee dat die trauma hulle nie geraak of gekwes het nie of hoop dat die pyn vanself sal weggaan en dat tyd die seer sal heel nie.

2.5.6 Identifisering van enige abnormale vrese

Collins (2008:77) verwys na vrees as die ‘amptelike emosie van ons tyd’, die ‘basis van alle neuroses’ en die ‘mees deurdringende sielkundige fenomeen van ons tyd’. Daarom is die identifisering van enige abnormale vrese in die lewe van die bejaarde belangrik. Clinton, *et al.* (2005:168) toon aan dat angs gewoonlik die gevolg van ’n samestelling van chemiese reaksies in die brein op ’n stimulus is en dit lei weer tot vreesagtige en bekommerde denke, swaarmoedigheid en ’n volhardende stresreaksie. Coetzer (2009: 20-29) verwys daarna dat Satan by geleentheid ook die mens deur vrees, veral abnormale vrese, kan immobiliseer. Abnormale vrese manifesteer in verskeie vorme, onder andere hoogtevrees, vrees vir water, vrees vir die donker, engtevrees, vrees vir noutes, ens. Abnormale vrese blokkeer dikwels genesing en onverwerkte vrese kan uiteindelik in angsaanvalle akkumuleer. As hulpmiddel tot die identifisering van vrese, is ’n volledige lys van abnormale vrese in **Bylaag 5** aangeheg. Hierdie lys kan deur die bejaarde voltooi word en dien as hulpmiddel in die identifisering van alle eie vrese.

2.5.7 Identifisering van diep gewortelde leuens

Om diep gewortelde leuens te kan identifiseer is dit nodig om op die areas te let waar sulke leuens gewoonlik manifesteer, veral in die lewens van bejaarde persone. Volgens Smith (2000:40) is toksiese emosies soos vrees, depressie, hopeloosheid, bekommernis, angs en hulpeloosheid heel dikwels die bewys van die teenwoordigheid van leuens. Die manifestering daarvan in die lewe van die bejaarde is gewoonlik ook die be-wys van die feit dat sulke leuens op ’n subtiele wyse mettertyd as waarheid geïntegreer is.

Geïnternaliseerde leuens lê soms so diep verskuil en in die psige van die verwonde persoon ingebed dat hierdie leuens slegs deur die werking van die Gees en die waarheid van die Woord geïdentifiseer kan word en na die oppervlakte gebring kan word ten einde met die waarheid vervang te word. In **Bylaag 6** is ’n vraelys vir die identifisering van

geïnternaliseerde leuens. Die voltooiing van hierdie vraelys kan die bejaarde help om sodanige leuens in sy/haar lewe te identifiseer.

2.5.8 Identifisering van enige onverwerkte seksuele trauma

Wonde rakende seksualiteit lê baie diep omrede hierdie wonde dikwels deur persone toegedien word wat baie naby aan die slagoffer is, iemand met wie die slagoffer bekend is, 'n vriend, 'n familielid of 'n persoon binne 'n gesagsposisie. Seksuele misbruik oorskry uiteraard persoonlike grense en een van die algemene gevolge is dat die slagoffer later as volwassene probleme ervaar om sekere grense te stel en selfs geneig is om die negatiewe patroon van seksuele mishandeling te herhaal (Lanham & Pelletier, 2010:38; Artburn & Stoop, 2016:38).

Die volgende aspekte is van belang rakende die identifisering van seksuele verwonding:

- Hoe nou die oortreder aan die slagoffer verwant was.
- Die ouderdomsverskil tussen die oortreder en die slagoffer.
- Of penetrasie wel plaasgevind het.
- Oor hoe 'n lang tydperk die mishandeling geduur het.
- Was die deelname passief of gewillig?

Genoemde faktore beïnvloed die intensiteit van die verwonding (Clinton *et al*., 2005:275). Let in hierdie verband ook op die vraelys in **Bylaag 7** met betrekking tot seksuele en fisiese mishandeling.

2.5.9 Substansafhanklikheid

Daar is na die hoë voorkoms van substansafhanklikheid in die lewe van die bejaarde verwys, vandaar die noodsaaklikheid om hierdie probleem te kan identifiseer en in die beradingsmodel vir die bejaarde met onverwerkte emosionele pyn in te sluit. Substans-afhanklikheid is nie tot alkohol beperk nie, dit kan wissel van voorskrif-, toonbank-, pyn-medikasie, alkohol of enige ander substans wat tot verslawing kan lei.

2.5.10 Onvergewensgesindheid en bitterheid

Die hoeveelheid lewens wat deur onvergewensgesindheid vernietig word, is skokkend. Persone wat nie gewillig is om te vergewe nie, sluit hulself in ŉ tronk van negatiewe emosies op en strompel deur die lewe eerder as om voluit en gelukkig te lewe. Onvergewensgesindheid rig meer skade aan die persoon self aan as aan die oortreder (Meyer, 2012:3). Wanneer daar na die gevolge van onvergewensgesindheid gekyk word soos deur Seals (2019) verwys, is die identifisering van onvergewensgesindheid en bitterheid in die lewe van die bejaarde ŉ belangrike aspek van die beradingsmodel vir die bejaarde as gevolg van die volgende redes:

- Onvergewensgesindheid en bitterheid is die uitvloeisel van onregverdige behandeling of frustrasie.
- Onvergewensgesindheid het meer as een definisie, dit maak egter nie saak watter definisie aan onvergewensgesindheid gekoppel word nie, die universele persepsie van onvergewensgesindheid is negatief.
- Onvergewensgesindheid vergiftig
- Onvergewensgesindheid neem wraak op die menslike liggaam deur ŉ gedreineerde en swaarmoedige gevoel.
- Volgens die Mayo Klinieke kan die emosionele tol van onvergewensgesindheid tot kroniese pyn, hartkwale, kanker, hoë bloeddruk en ander fisiese probleme bydra.
- Onvergewensgesindheid belemmer ook geestelike groei (Seals, 2019).

Negatiewe gebeure word in die onderbewussyn gestoor en so dikwels as wat negatiewe gebeure herroep word, word dieselfde hormone en chemikalie as tydens die gebeure self vrygestel. Die opbou van hierdie hormone en chemikalie word toksies en daarom is dit so dat onvergewensgesindheid en bitterheid in die onderbewussyn die liggaam vergiftig. Dit hou weer met die feit verband dat neuro-wetenskaplike navorsing aantoon dat die mens se onderbewuste 90% van die persoon se liggaam, of die persoon slaap of wakker is, kontroleer terwyl die bewustelike slegs 10% van die brein se energie gebruik. Hierdie navorsing toon ook aan dat 75-90% van mediese probleme deur stres, woede en onvergewensgesindheid veroorsaak word (Hudson, 2019:11).

Enige daad van onreg sou tot ŉ wortel van bitterheid kon lei. Verontregting is ŉ subtiele aanslag van die Satan om onenigheid en verdeling te saai. Trots weerhou die mens

daarvan om te erken dat hy/sy ’n probleem het. Verontregte persone bou skanse om hulleself en funksioneer binne ’n self-bewaring, self-insluitende (*self-contained)* en self-soekende (*self-seeking*) lewenstyl. Persone ervaar dikwels bitterheid teenoor sekere ander persone terwyl die ander persoon meestal nie eens bewus daarvan is nie (Bennett, 2012:47). In **Bylaag 8** is ’n vraelys wat as hulpmiddel gebruik kan word in die identifisering van onverwerkte bitterheid en wrokke in die lewe van die bejaarde.

2.5.11 Restitusie en berou

Restitusie en berou is twee belangrike konsepte vir insluiting in die beradingsmodel vir die bejaarde met onverwerkte emosionele pyn. Restitusie handel oor geregtigheid en dit wat reg voor God is en hoe Hy graag wil hê die mens moet lewe. Ware berou en die ontvang van vergifnis impliseer gewoonlik die bereidheid tot herstel van verhoudings asook die herstel van skade wat aangerig is.

In **Bylaag 9** word ’n vraelys gegee wat met dankbaarheid en vergenoegdheid verband hou en aan die hand hiervan kan die moontlike aanwesigheid van bitterheid en onvergewensgesindheid by die bejaarde geïdentifiseer word – dit kan ook op die noodsaaklikheid van restitusie en berou dui.

2.5.12Die aanmoediging aan beradenes om te praat

Traumageheue is gewoonlik ongeorden en onlogies en dit kan in ’n sekere sin as die ‘stoorkamer’ van die geheue vir alles wat nêrens anders inpas nie beskryf word en daarom vind talle slagoffers dit makliker om ‘die deur toe te trek’ en dit diep te onderdruk. Persone met emosionele pyn maak daarom van verskeie verdedigingmeganismes gebruik om die pyn te hanteer, naamlik onderdrukking, ontkenning en dissosiasie (Wright *et al.,* (2011:92). ’n Sterk innerlike stem wat die persoon na kompulsiewe gedrag of totale opgee dryf, omrede alles hopeloos lyk, bemoeilik verder ook enige erkenning van die werklike probleem (Arterburn *et al*., 2012:134). Dit is gevolglik baie belangrik vir elke persoon om ’n wilskeuse ten opsigte van genesing te maak en ook verantwoordelikheid vir dit te aanvaar wat met jou gebeur het (Seamands, 2011:23).

Deel van so keuse tot heling sal onder andere die bereidwilligheid impliseer om oor die pyn en trauma te praat. In hierdie opsig sal daar na die volgende drie vlakke van praat verwys kan word:

- *Erkenning van die pyn op hartsvlak:* Hier gaan dit oor selferkenning van die aanwesigheid van pyn, wat ten spyte van alle poginge, gebede, lees van boeke, erediensbywoning, Bybelstudies, ens., steeds ŉ harde werklikheid gebly het. Op hierdie vlak is die persoon net eenvoudig eerlik oor die harde realiteit ten opsigte van die aanwesigheid van hierdie emosionele pyn.
- *Volkome eerlikheid voor die Here:* Hier gaan dit oor die bereidwilligheid om nie meer enige sonde, gebrokenheid, woede, hartseer, ongeloof op innerlike opstand weg te steek of te probeer ontken nie.
- *Die beskikbaarheid van ŉ veilige luisteraar:* Dit sou ŉ vriend/in, ŉ terapiegroep, ŉ leraar of ŉ berader kon wees (Wright *et al.,* 2011: 98-102; Arterburn *et al*., 2012:136).

Vir beradenes om gehelp te word sal daar ŉ bereidwilligheid moet wees om te praat en ŉ ervare berader sal hulle in hierdie opsig kan begelei – die volgende punte is in hierdie opsig van belang.

2.5.13 Leer om te luister

Dit is belangrik dat die berader die vaardigheid om te luister sal bemeester en ook om dit wat hy/sy hoor reg te interpreteer. Die volgende sewe punte is belangrik;

- Ouderdom moet in ag geneem word omdat verskillende oudedomsgroepe verskillend hoor en reageer.
- As gevolg van ŉ verskeidenheid van redes hoor en reageer mans en vroue nie dieselfde nie en dit moet ook in ag geneem word.
- Die opleiding en agtergrond van beraders en terapeute kan verskil en dit lei dikwels na verskillende interpretasies – hierdie verskille moet ook in ag geneem word.
- ŉ Berader se eie verlede wat pyn en trauma asook ŉ groot werklas kan sy/haar vlak van begrip en empatie beïnvloed.

- Die berader se eie pessimisme of optimisme rakende hulle eie toekoms kan op die beradene se verwagtinge en doelwitte oorgeprojekteer word.
- Die berader se persoonlike gevoel teenoor die beradene (die kwessie van teenoordrag). Navorsing het byvoorbeeld bewys dat beraders beleefd, oop en positief tot beradenes reageer by wie hulle aanklank vind maar geslote en negatief teenoor diegene reageer wie ʼn negatiewe gevoel by hulle wek.
- Huidige emosionele en fisiese gevoelens van die berader kan ʼn groot rol vervul. ʼn Berader wie fisies moeg of siek voel neig om meer die negatiewe te hoor teenoor ʼn gelukkige en energieke berader wie eerder die positiewe hoor. Luister is gevolglik ʼn vaardigheid wat aangeleer moet word (Wright, 2011: 31-32).

2.6 SAMEVATTING

Die oorkoepelende doelstelling van hierdie studie is om ʼn bydrae tot praktiese teologie te maak, in die besonder die pastoraat binne die raamwerk van gerontologie deur ʼn teoretiese raamwerk te formuleer vir die begeleiding van bejaarde persone, met onverwerkte emosionele pyn. Hierdie hoofstuk het op die interpreterende taak, volgens Osmer, gefokus, naamlik die ondersoek na waarom sekere fenomene in die praktyk bestaan. In die lig hiervan is die vraag dan tereg gestel na wat die fisiese, emosionele en geestelike gevolge van onverwerkte trauma in die lewe van die bejaarde is?

Omrede hierdie studie binne die breër raamwerk van die gerontologie gedoen word, word die pastorale ondersoek by wyse van ʼn interaksie met die aangrensende dissiplines gedoen wat almal op een of ander wyse met die dissipline van die gerontologie verbind is. Daarom is daar binne hierdie hoofstuk, volgens die model van Osmer, deur middel van ʼn literatuurstudie na multidissiplinêre perspektiewe vanuit sommige aanverwante wetenskappe (sosiologie, psigologie en mediese wetenskap) na onverwerkte emosionele pyn en trauma in die lewe van die bejaarde gekyk.

Daar is vervolgens eerstens op die terrein van die sosiologie gefokus, die wetenskap wat op die verstaan van die hoe en die waarom van individuele gedrag, denke en gevoelens binne sosiale konteks fokus – vandaar die sosiale gerontologie waar die fokus op die

bejaarde binne sosiale konteks geplaas word. Teen hierdie agtergrond is daar op ŉ aantal sosiologiese perspektiewe rakende onverwerkte trauma in die lewe van die bejaarde gelet.

Die bydrae deur die sosiologiese gerontologie met betrekking tot die tema van hierdie studie hou veral verband met die fokus van sosiologie naamlik, die verband tussen sosiale stelsels en die individu se lewe – dit onderskei sosiologie van die ander sosiale wetenskappe. In hierdie opsig sal aspekte soos die volgende van besondere belang wees met betrekking tot die begeleiding van bejaardes wat met onverwerkte emosionele pyn en trauma worstel:

- Sosiologiese insigte dra by tot ŉ beter begrip van die sosiale aspekte van bejaardheid en die sosiale probleme wat veroudering vergesel.
- Die mikro-dimensie van sosiologiese gerontologie sluit lewenservaring, afhanklikheid, rolaanpassing en sosiale wisselwerking in – hierdie sou almal belangrike merkers met betrekking tot die bejaarde kan wees wat met onverwerkte emosionele pyn worstel.
- ŉ Holistiese benadering waarbinne daar op die gees, siel en liggaam van die bejaarde gefokus word, sal uiteraard impliseer dat daar vanuit verskillende dissiplines geput word en in hierdie opsig sal dit tot voordeel van die bejaarde wees (Malan & Dreyer, 2009).

Die besondere bydrae vanuit die sosiologie met betrekking tot die voorgestelde model vir die begeleiding van die bejaarde sal vervolgens in besonder op die sosiale aanpassing van die emosioneel verwonde persoon binne verhoudings, gesin, familie en samelewing gefokus wees.

Tweedens is aandag aan die terrein van die psigologie geskenk, die wetenskaplike dissipline wat veral op persone (en in hierdie geval die bejaarde) se gedagtes, gevoelens en gedrag fokus. Psigologie binne die raamwerk van gerontologie poog om die gedrag van die bejaarde met onverwerkte emosionele pyn te beskryf, voorspel en te verduidelik. Onverwerkte emosionele pyn in die lewe van die bejaarde hou grootliks verband met

geheue en in hierdie opsig het die volgende aspekte byvoorbeeld geblyk van besondere belang vir hierdie studie te wees:

- Onderdrukte geheue is daardie geheue wat weens die pyn wat dit veroorsaak, na die onderbewussyn verban word.
- Langtermyn geheue word hoofsaaklik in semantiese formaat gestoor. Semantiese netwerke beklemtoon die assosiatiewe aard van geheue en die onderlinge verbande. Alle konsepte is verbind en wanneer een konsep geaktiveer word, deurdat dit byvoorbeeld, genoem, gesien of daaraan gedink word, aktiveer dit weer die ander konsepte waarmee dit verband hou.
- Die wyse waarop inligting aanvanklik gestoor is, beïnvloed hoe daardie inligting later herroep word.

Die bydrae vanuit die psigologie met betrekking tot die finale model binne hierdie studie sal vervolgens wees om die tipiese gedrag van die bejaarde met onverwerkte emosionele pyn te beskryf, te voorspel en te verduidelik.

Derdens het die fokus op die terrein van die mediese wetenskap geval met besondere klem op die rol van die menslike brein en die stoor van geheue. Die omvattende navorsing deur die mediese wetenskap en die in-diepte kennis van hierdie wetenskap rakende die brein lewer ʼn groot bydrae tot hierdie studie. Die letsels van trauma, hetsy in die kinderjare of regdeur die lewensspan, het die potensiaal om ʼn inpak op die lewe van die bejaarde te hê en daarom is dit sinvol om te let op ʼn trauma-raamwerk wanneer daar met ouer persone gewerk word. Die psigiater, Dr. Daniel Amen, stel byvoorbeeld dat dit raadsaam is om aan elke persoon te vra of hy/sy enige breinbeserings gedurende hul lewe opgedoen het. Die breinkontrole vraelys van Dr. Daniel Amen word as **Bylaag 1** aangeheg.

Binne die mediese konteks is daar ook verder gelet op verskeie definisies van gerontologie asook die redes waarom gerontologiese navorsing belangrik is. Gerontologie sluit gevolglik die komplekse interaksie van ouderdom asook die totale konteks waarbinne veroudering plaasvind, in.

Vanuit mediese navorsing het geblyk dat verskeie vorme van trauma deel van elke individu se lewe vorm en hierdie trauma het ŉ invloed op veroudering. Kumulatiewe trauma verteenwoordig ŉ lewensspan van herhaalde blootstelling aan teenspoed, krisisse en terugslae wat mettertyd neig om aan angs, depressie en fisiese siektes, tydens die bejaarde fase te koppel. Ouderdom is dus deel van ŉ kontinuum en die uiteindelike produk van die totale lewensfase van hierdie persoon. ŉ Traumaraamwerk met betrekking tot die bejaarde se totale lewe gaan dus ŉ belangrike komponent van die finale model binne hierdie studie wees – hierdie traumaraamwerk sal alle onverwerkte emosionele aspekte insluit maar ook enige fisiese aspekte wat belangrik mag wees.

Die volgende afdeling waarop gefokus is, is dié van emosionele bagasie vanuit die verlede tesame met post-traumatiese stresversteuring. Emosionele bagasie dui op al die onverwerkte emosionele pyn, verliese, rouprosesse, krisisse en trauma – heel dikwels word dit baie goed agter uiterlike maskers verberg. Sodanige emosionele bagasie het ŉ vernietigende uitwerking op die mens met onder andere gevoelens van onwaardigheid, afgetakelde selfbeeld, ontoereikendheid, moedeloosheid en ŉ swak selfbeeld.

In hierdie verband het die resultate van die omvattende *Adverse Childhood Experience Study* (ACE) deur Dr. Vincent Felitti en sy kollegas geblyk ŉ besonder belangrike bydrae te lewer met betrekking tot die onverwerkte trauma en emosionele verwonding vanuit persone se kinderjare. Felitti wys byvoorbeeld op die belangrike aspek om vanaf ŉ simptoom reaktiewe benadering te beweeg na ŉ alles omvattende en holistiese benadering. Wat hy daarmee bedoel, is dat daar deurgaans na die dieper wortels en oorspronklike oorsake van jare later se oorweldigende simptome gevra sal word. Vir pastorale berading is ŉ bevinding soos hierdie van kardinale belang, soveel te meer wanneer daar met bejaarde persone gewerk word wat steeds met ŉ leeftyd se onverwerkte verliese, hartseer en pyn worstel. **Bylaag 2** bevat die vraelys wat deur die ACE studie van Dr. Felitti en sy kollegas gebruik is ten einde die dieper wortels van oorweldigende emosionele simptome asook sommige fisiese probleme later in die lewe te identifiseer.

Vervolgende is op die area van ongesonde emosionele bande gelet wat aspekte soos traumabande ingesluit het en wat ook by aspekte soos abnormale vrese, die rol van die

leuen en seksuele trauma aangesluit het. As deel van die finaal voorgestelde model is dit belangrik dat die bejaarde van die negatiewe impak van elk van hierdie aspekte bewus gemaak sal word. Met behulp van die uitgebreide vraelys in **Bylaag 3** sal heelwat van hierdie aspekte reeds geïdentifiseer kan word. As verdere hulpmiddel in hierdie verband sal die vraelys in **Bylaag 4,** wat spesifiek op traumabande gefokus is, as verdere hulpmiddel dien – hiermee saam ook die lys van abnormale vrese soos in **Bylaag 5** uiteengesit.

Die volgende area waarop gelet is, is dié van onvergewensgesindheid, restitusie en berou. Die korttermyn oplossing vir onvergewensgesindheid, wat deur baie persone as oplossing gesien en gebruik word, is om die emosies diep weg te bere. Navorsing bevestig egter dat hierdie metode op die lang duur die immuunstelsel verswak en dus net meer probleme tot gevolg het. Die kwessie rakende onvergewensgesindheid sal vervolgens ook ŉ kritiese komponent binne die finale model wees aangesien talle persone geneig is om tot in die gryse ouderdom aspekte soos bitterheid en wrokke te vertroetel. Restitusie en berou is egter deel van bevryding vir die slagoffer sowel as die oortreder en hierdie tema sal in diepte met elke bejaarde persoon deurgewerk moet word by wie daar pastoraal betrokke geraak word.

Ten slotte is daar ook op die tema van substansafhanklikheid gefokus. Om op hierdie terrein gesonde grense te kan handhaaf, dui gewoonlik op die vermoë van die persoon om hul gedrag te kan beheer. Substansafhanklikheid tydens latere lewensfases is dikwels die gevolg by slagoffers van trauma en emosionele verwonding wat nie die nodige begeleiding gehad het kort na die krisis nie en vervolgens na chemiese oplossings gegryp het as ŉ wyse van korttermyn ontvlugting. Omrede hierdie afhanklikheid nie slegs die individu se lewe raak nie maar ook hul totale verhouding-struktuur beïnvloed, is dit belangrik dat hierdie komponent ook deel van ŉ finale model vir die pastorale begeleiding van die bejaarde persoon sal wees.

Laastens is ŉ voorlopige model vir die begeleiding van bejaarde persone met betrekking tot onverwerkte emosionele pyn en trauma aan die orde gestel. Hierdie model sal verder uitgebrei en aangevul word namate daar met die verdere hoofstukke van hierdie studie gevorder word.

HOOFSTUK 3

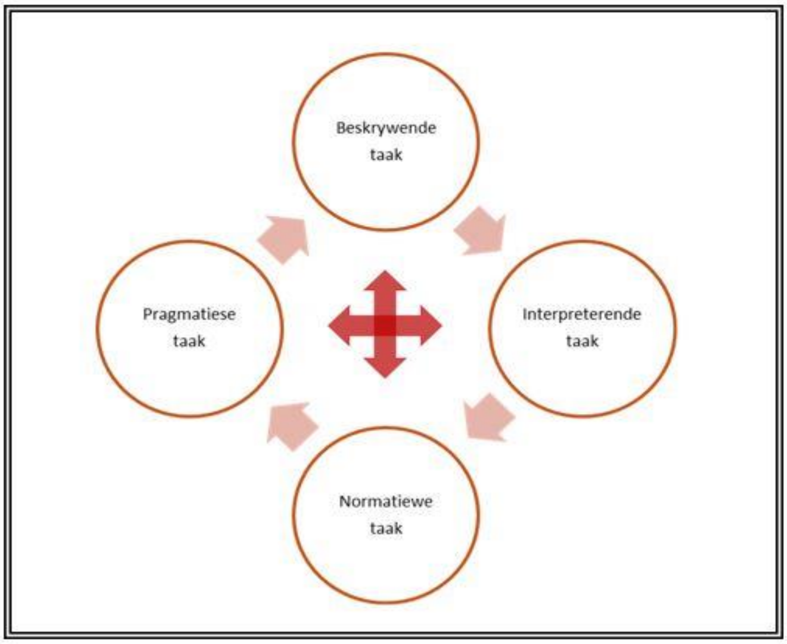
KONSEPTUALISERING VAN ‘N VOORLOPIGE MODEL

3.1 INLEIDING

In hierdie hoofstuk word met die konseptualisering van ŉ voorlopige teoretiese model, met betrekking tot onverwerkte emosionele pyn in die lewe van die bejaarde voortgegaan. Soos in Hoofstuk 1 aangedui, is daar in Hoofstuk 2, op belangrike terapeutiese merkers, vanuit aangerensende wetenskappe, gelet. In Hoofstuk 3 gaan daar na belangrike terapeutiese merkers gekyk word en wel vanuit die pastoraal teologiese literatuur vir samestelling van ŉ praktykgerigte teoretiese raamwerk vir die bring van heil en heils-ervaring deur middel van pastorale berading aan die bejaarde met onverwerkte emosionele pyn. Hierdie is egter ŉ ‘voorlopige’ teoretiese model aangesien die finale integrering van alle toepaslike gegewens eers in Hoofstuk 6 sal geskied.

Soos reeds in Hoofstuk 2 vermeld, geskied hierdie navorsing aan die hand van die model van Osmer (2008:11). Die model stel die vier take, soos in die diagram (Figuur 3.1) hier onder aangedui, voor.

Binne hierdie hoofstuk is die fokus op die deskriptiewe of beskrywende taak binne die model van Osmer (2008: 4-5) gerig.



Figuur 3.1 Die Model van Osmer (2008:11) vir die interpretasie van praktiese teologie.

3.2 METODOLOGIESE VERANTWOORDING

Die deskriptiewe-empiriese of beskrywende taak volgens Osmer se model, is daardie deel van die interpretasieproses waar inligting ingesamel word wat kan help om sekere patrone en dinamika binne bepaalde episodes, situasies en kontekste te verstaan (Osmer, 2008:5). Osmer verwys herhaaldelik na hierdie drie kategorieë om verskillende fokuspunte binne die interpretasieproses van praktiese teologie te onderskei. ʼn *Episode* is ʼn insident of enkel gebeurtenis binne die alledaagse lewe. ʼn *Situasie* dui op die groter prentjie van gebeure, verhoudings en omstandighede waarin *episodes* sou voorkom, en sluit gewoonlik verskeie persone in. ʼn *Konteks* word deur sosiale en natuurlike sisteme saamgestel *situasies* onvou en ʼn sisteem is die netwerk van interaksie en interne verbindings van die dele wat die interne eienskappe van die geheel bepaal. *Konteks* het ʼn buigsame doel en vestig die aandag op toepaslike mikro- en makrosisteme. Kontekstuele ontleding is ʼn belangrike dimensie van prakties teologiese interpretasie (Osmer, 2008:12).

Inligtinginsameling kan op meer as een wyses geskied, informele inligtinginsameling, deur fyn te luister en noukeurig waar te neem of op ŉ meer sistematiese wyse (Osmer, 2008:4-6). Vir die doel van ŉ literêre studie word daar op ŉ meer sistematiese wyse inligting versamel en wel vanuit pastoraal teologiese literatuur, waardeur ŉ duidelike prentjie verkry kan word vir die samestelling van ŉ voorlopig teoretiese model met die oog op die berading van bejaardes met onverwerkte emosionele pyn. In gevalle waar die proses van insameling van inligting prakties, byvoorbeeld deur gesprekvoering, sou plaasvind verwys Osmer na luister met ŉ 'derde oor', verwysende na oplettendheid rakende gevoelens en lyftaal. Tydens die fyner waarneming word op tekens van depressie of ander psigologiese probleme gelet (Osmer, 2008: 5-6).

Verder verwys Osmer (2008:16) na die onderlinge verbintenis tussen individue, families, gemeentes, gemeenskappe en die groter sosiale sisteem. In hierdie verband waarsku Clinebell (2011) teen die toenemende ontoepaslikheid van gemeentes met betrekking tot die gebrokenheid van individue, families en gemeenskappe. Hy beskryf toepaslikheid as ŉ teenwoordigheid daar waar persone seer het, na hoop smag, in gebed worstel, na sin en betekenis honger en na verhoudings dors. Dit impliseer die genesing van wonde van onreg binne gemeenskappe. In hierdie verband stel Osmer (2008:32) dat praktiese teologie met episodes, situasies en kontekste begin veral met die klem op die uitnodiging om hierdie hedendaagse 'lewende menslike dokumente' te interpreteer.

Osmer (2008: 33-34) grond die deskriptiewe taak, die interpretasie in terme van ŉ spirituele teenwoordigheid, deur aandag daaraan te skenk wat in lewens van individue, families en die gemeente gebeur en verwys daarna as 'priesterlike luister' en om die situasie in gebed aan God op te dra. De Klerk en De Wet (2012: 292) sluit hierby aan deur te stel dat die gemeenteleier of navorser wat deur dieselfde Gees as ons Hoëpriester, Jesus Christus, toegerus is, ŉ priesterlike bewoënheid en ŉ nederige gesindheid behoort te openbaar en tegelyk dienend in ŉ gees van teenwoordig wees te luister en in ŉ gees van entoesiastiese betrokkenheid.

Al bogenoemde aksies is daarop gerig om ŉ antwoord op die deskriptiewe vraag: *"Wat is besig om hier te gebeur?",* te bied. Hierdie vraag is gewoonlik aan ŉ probleemsituasies, krisis of trauma gekoppel en daarom is dit belangrik om die probleem te omskryf.

3.2.1 Verskillende benaderings tot die beoefening van praktiese teologie

Geen mens neem die werklikheid waar sonder sekere basiese wêreldbeskouings nie. Ten opsigte van 'n empiriese ondersoek in die Praktiese Teologie maak Dreyer (2004:11) die volgende belangrike stelling:

> If we look at the history of the social sciences and humanities, we see a vast number of approaches to empirical research. Empirical research (like all academic work) is always done from a certain perspective and against the backdrop of certain assumptions and world views.

Praktiese teologie is daardie deel van teologie wat met die praksis van die Christelike geloof handel. Teologiese teorieë en die praksis is ten nouste met mekaar verbind (De Wet & Pieterse 2010:537). Binne die beoefening van praktiese teologie en die wyse van ondersoek is daar verskillende benaderings, wat soos volg onderskei kan word:

- Basies empiriese benadering – Van der Ven, 1990 – 1993
- Hermeneutiese benadering – Browning, 1991; Heitink, 1993; Dingemans, 1996.
- Bevrydingsteologiese benadering – Cochrane *et al.,* 1991.
- Narratiewe benadering – Müller, 2005; Demasure & Müller, 2006. (vgl. Pieterse, 2011:720).

Die keuse van die metodologie van hierdie studie is volgens die model van Osmer, waarvolgens hy praktiese teologiese navorsing pneumatologies in die priesterlike, profetiese en koninklike ampte van Jesus Christus anker (Osmer, 2008:29; De Wet, 2009:235). Om aan die ondersoekvereistes van die deskriptiewe taak te voldoen, is dit vervolgens nodig om die basiese vertrekpunt van die navorser te stel.

3.3 BASIESE VERTREKPUNT VAN DIE NAVORSER

Alle navorsing word vanuit 'n sekere voorveronderstelling gedoen. Subjektiwiteit is 'n integrale deel van elke mens se denke en is deur opvoedingsagtergrond, dissipline, filosofie, ondervinding en vaardighede gekondisioneer. Subjektiwiteit is nie doelbewus nie maar dit is die inherente wyse van verstaan en interpreteer (Kumar, 2019; Ward,

2017; Vyhmeister & Robertson, 2014). Daarom het die navorser se antropologie en teologie asook beskouing van God en die mens ŉ invloed op die navorsingsresultate (Breed, 2013:2) en sal ŉ gebrek aan verantwoording ten opsigte van die metateoretiese onderbou van die werklikheidsbeskouing en unieke verwysingramwerk doelgerigte navorsing bemoeilik (De Wet & Pieterse, 2013:18).

Die navorser grond haar basiese unieke verwysingsraamwerk op die Gereformeerde tradisie en die Skrif as die geïnspireerde Woord van God. Verder is die veronderstelling ook dat God Drie-enig steeds aktief by Sy skepping en so ook in die besonder by persone in nood betrokke is, wie die bejaarde met onverwerkte emosionele pyn insluit.

3.4 BELANGRIKE PRAKTYKGERIGTE TEORETIESE PERSPEKTIEWE

Soos reeds na verwys gaan daar in hierdie Hoofstuk na belangrike terapeutiese merkers gekyk word en wel vanuit die pastoraal teologiese literatuur, in die soeke na antwoorde op die vraag: "Wat is besig om te gebeur?" (Volgens die model van Osmer). Die antwoorde op hierdie vraag is dikwels aan ŉ probleemsituasie, krisis of trauma gekoppel. In die geval van hierdie studie is die probleemsituasie onverwerkte emosionele pyn in die lewe van die bejaarde, en daarom gaan daar vervolgens op die faktore gelet word wat tot hierdie probleem bydra asook na ŉ aantal voorlopige pastorale merkers met betrekking tot die begeleiding van die bejaarde persoon met onverwerkte emosionele pyn en trauma.

3.4.1 Inleidend

Die kumulatiewe proses van emosionele pyn het ŉ lang aanloop en vernietigende gevolge. In hierdie verband verwys Benner (1990:16) na emosionele wonde as daardie wonde wat niemand verdien nie en stel dat emosionele wonde so vroeg as voorgeboorte reeds kan begin, byvoorbeeld tydens ŉ mislukte aborsie of ongewensde swangerskap. Talle persone is byvoorbeeld reeds gedurende die kinderjare deur verwonding geraak as gevolg van fisiese en seksuele misbruik, kroniese verwaarlosing of die pyn aan ouers se egskeiding gekoppel – al hierdie faktore laat ŉ letsel. Die skade van hierdie tipe emosionele letsels raak nie slegs die liggaam en die emosies nie maar dit verwond ook die siel van die kind. Rogers en Rogers (2009:29) gebruik in hierdie verband die term

‘sielswond’ (*soul wound*). Elke sielswond bevat ’n boodskap, en die probleem kom wanneer die kind en jongmens hierdie boodskap internaliseer en dit as die waarheid omtrent hulself glo.

Verder word daar na trauma tydens die ontwikkelingsjare as ontwikkelingstrauma verwys en dit lei daartoe dat in talle kinders se lewens hul selfbeeld dikwels ver daarvan verwyderd is wat God oorspronklik vir die mens bedoel het. Die Vyand beroof daardie kinders nie slegs van hulle kindwees nie maar ook hul potensiaal as volwassenes. Volgens Sweeney (2002:552) sluit die profiel van getraumatiseerde kinders tipies aspekte soos die volgende in: selfbeskuldiging, magteloosheid, gevoelens van verlies en verraad, fragmentasie van liggaamservarings, stigmatisering, selfvernietigende gedrag, dissosiatiewe of veelvuldige persoonlikheidsversteuring asook bindingversteuring (*attachment disorder*). Aansluitend by die aspek van ontwikkelingstrauma en as uitvloeisel daarvan verwys Lyles, Clinton en Centore (2005: 397-398) na simptome wat uiteindelik in die lewe van die volwasse persoon, as gevolg van onverwerkte trauma en verwonding gedurende die kinderjare, kan manifesteer:

- *Verminderde regulering van affek*
  Dit hou verband met die onvermoë om emosies te beheer, wat vervolgens tot uitbarstings, selfdoodgedagtes, katatoniese staat en aantrekking van gevaarlike situasies kan lei.
- *Verwronge vermoë om te kan fokus en gebrek aan waarneming*
  Dit sluit in amnesie, onderdrukking van traumatiese herinneringe, afstomping (*numbing*) of dissosiasie.
- *Verwronge selfpersepsie.*
  Dit kan skaamte, skuldgevoelens, gevoelens van hulpeloosheid of swakheid of ’n permanente ingesteldheid van inkompetensie insluit.
- *Verwronge persepsie van die oortreder*
  Hier sou die viktimiseerder byvoorbeeld geïdealiseer kan word.
- *Beskadigde verhoudings as gevolg van wantroue*
  Dit kan tot viktimisering van ander, sosiale isolasie, ’n gevoel van interpersoonlike verwerping en ’n voortdurende soeke na ’n redder lei.
- *Somatiese simptome*

Dit kan manifestering van spysverteringsprobleme, kroniese pyn, kardiovaskulêre simptome en seksuele disfunksie insluit.

- *Verlies van geloof en waardesisteme*

  Dit kan gevoelens van hopeloosheid en wanhoop insluit terwyl krisisse op geestelike terrein ook aan die orde kan wees.

Die gevolge van onverwerkte emosionele pyn gedurende die kinderjare strek oor die hele lewenspan van die mens – daarmee saam ook die moontlikheid om in ŉ later stadium opnuut verwond te word. Onverwerkte emosionele pyn in die lewe van die bejaarde akkumuleer gevolglik oor baie jare en in die laaste lewensfase kan die somtotaal oorweldigend wees.

As deel van die deskriptiewe taak soos deur Osmer voorgestel, word daar vervolgens op faktore gelet wat tot onverwerkte emosionele pyn bydra ten einde ŉ beter begrip van die vraag: "*Wat is besig om te gebeur?",* te kry.

3.4.2 Belangrike faktore rakende die begeleiding van die emosioneel verwonde bejaarde

Bejaardheid, potensieel die langste lewensfase van die mens, is inderdaad net soos die ander fases van volwasse ontwikkeling, ŉ fase vol spanning en eise (Koenig *et al.*, 2012).

Die begeleiding van die bejaarde hou eiesoortige uitdagings in, byvoorbeeld dat verskillende ouderdomsgroepe dinge verskillend hoor en verskillend daarop reageer. Bejaarde persone het ander waardes en norme as jonger mense (Wright, 2011:31). Weens die voorveronderstelling van baie bejaardes dat terapie hospitalisasie insluit en dat slegs ernstige geestelike versteurings berading vereis, weerhou hierdie wanpersepsie baie bejaarde persone van terapie. Juis as gevolg hiervan is dit nodig dat die hele proses aan die persoon verduidelik moet word, om te verhoed dat hulle onsekerhede met eie fantasieë invul. Let onder andere noukeurig op na tekens van hardhorendheid en swak sig – dit kan die diagnose beïnvloed (Knight, 2004). Weens die vertrouensverhouding tussen die leeraar en die ouer persoon, is die leeraar dikwels die

persoon met wie die bejaarde probleme deel, weens die uniekheid van die bejaarde se behoeftes is kennis van die mees algemene verstandelike probleme, byvoorbeeld Alzheimer se siekte nodig, sodat die nodige verwysing gedoen kan word (Koenig & Weaver 1997:1 6-19). Die vertrouensverhouding is ʼn fundamentele element tot berading, dit skep ʼn spasie van emosionele sekerheid vir die beradene (Nesbit-Sbanotto, Gringrich & Gringrich, 2016). Die taak van die berader is om die bejaarde in die reis na herstel by te staan en hom/haar tot geloof aan te moedig. Oorwinning oor trauma is ʼn proses, ʼn reis, niemand kan hierdie reis alleen onderneem nie, dit is nodig om die Here God deel van die reis te maak (Wright, 2011:236).

Collins (2008:244; Knight, 2004) verwys na enkele uitdagings in die lewe van die bejaarde – die selfvertroue en eiewaarde van die bejaarde word dikwels deur stereotipies wan-opvattings en vooroordele ondermyn, mense wat dink ouer mense is te oud om besluite te neem, nuttige werk te verrig, nuwe dinge te skep, verantwoordelikhede te aanvaar of alleen uit te gaan. Volgens Moolman (2019:45) dui navorsing dikwels op die paradoks, waar bejaardes in staat is om met ʼn positiewe gebalanseerde lewe vol te hou, ten spyte van die uitdagings van bejaardheid. Die hoofrede hiervoor is in die geestelike verhouding met God te vinde, vanuit hierdie perspektief bied die teenwoordigheid van God sin en begrip aan die moeilike reis van bejaardheid.

Collins (2008:247) verwys na die waarde van ondersteunende berading, waartydens die berader op ʼn sensitiewe wyse luister en hulle gerusstel. Hierdie wyse van hantering help die bejaarde om selfwaarde en selfaanvaarding te ervaar. Koenig *et al.* (2012) verwys na verstandelike gesondheid as ʼn toestand vry van vrees, angs, en verstrengelinge van wrokke, gierigheid, vyandskap en jaloesie. Verstandelike gesondheid word deur die ver-moë gekenmerk om stabiele, vervullende en intieme verhoudings te kan bou, byvoor-beeld om jouself in ander se lewens te belê. Verstandelike gesondheid sluit die kapasiteit van vrylik liefde gee en liefde ontvang in.

3.4.3 Faktore wat tot onverwerkte emosionele pyn in die lewe van die bejaarde bydra

3.4.3.1 Lewensoorgange

Daar is reeds na ontwikkelingstrauma en die negatiewe gevolge daarvan in die lewe van die volwasse persoon verwys. ’n Volgende bydraende faktor is lewensoorgange. Lewensoorgange is ’n natuurlike proses en dit impliseer gewoonlik ’n bekende fase, daarna ’n neutrale fase van oorgang, en as die proses goed verloop, weer ’n volgende nuwe fase. Die proses sluit gewoonlik disoriëntering en heroriëntering in, gekoppel aan ’n draaipunt wat groei aandui indien die proses goed verloop het (Bridges, 2004:3-4). Alle lewensoorgange hou die moontlikheid van emosionele trauma in. Lewensoorgange is ’n beplande, verwagte en normale proses wat egter by sommige persone tot ’n krisis kan lei. Die oorgang hou met die tussenperiode van onsekerheid verband wanneer daar vanaf ’n staat van sekerheid na ’n volgende onbekende staat (*state)* beweeg word. Die tussenproses kan pynlike komponente soos byvoorbeeld die tydperk tussen die afsluitende fase van ’n beroep en uiteindelike aftrede bevat. Die lewenspan van elke mens sluit veelvuldige oorgange in, byvoorbeeld van enkel na getroud, getroud na ouerskap of van ouerskap na grootouerskap. Elke oorgang sluit nuwe rolle, soms ook geografiese veranderinge, sosioëkonomiese veranderinge en fisiese veranderinge in (Wright, 2011:134; Koenig, Lamar & Lamar, 2012). Elke bejaarde het onwillekeurig deur ’n aantal lewensoorgange beweeg, waarvan sekere oorgange emosioneel moeiliker as ander was, sommige verwerk en aanvaar is en ander dalk as onverwerkte emosionele pyn gestoor is.

Wanneer daar tydens pastorale berading saam met die bejaarde ’n tydlyn met betrekking tot hul emosionele geskiedenis saamgestel word (vgl. punt 3.5.3), is dit belangrik dat alle lewensoorgange verdiskonteer sal word ten einde vas te stel of sommige van die lewensoorgange moontlik emosionele letsels gelaat het.

’n Samevatting van die meer pertinente lewensoorgange in die lewe van die gemiddelde persoon sal byvoorbeeld verband hou met aspekte was soos om die huis na skool te verlaat; aanvang van studies of met ’n eerste werk begin; vanaf enkel na getroud; vanaf

getroud na ouerskap; die leë-nes-effek met kinders uit die huis; vanaf ouerskap na grootouerskap; egskeiding of aftrede (Wright, 2011:134; Koenig *et al.,* 2012).

Die volgende faktore wat bydraende tot onverwerkte emosionele pyn in die lewe van die bejaarde kan wees, is onverwerkte verliese en rouprosesse vanuit die verlede.

3.4.3.2 Verlies en rou

Drie faktore wat in die algemeen spesifiek tot onverwerkte emosionele pyn bydra, is trauma, verlies en rou. Dit is belangrik om op die parallelle tussen die roufases en fases van die verwerking van trauma te let waardeur die getraumatiseerde persoon gaan. Traumatiese gebeure impliseer dikwels een of ander vorm van verlies en daarom is die aspek van rou gewoonlik daaraan gekoppel (Lanham & Pelletier, 2010: 23). Met verwysing na die vyf fases van rou, soos in die boek, *On death and dying,* deur Elizabeth Kübler-Ross, (1969: 51-123) vervat, sluit dit die volgende in:

- *Ontkenning.* Die persoon weier om te glo wat besig is om met hom/haar te gebeur.
- *Woede.* Dit manifesteer dikwels in ŉ woedereaksie teenoor ŉ persoon, persone, instansies, en so meer. Dikwels gaan dit ook met woede teenoor God gepaard.
- *Onderhandeling.* Dit gaan gewoonlik met ŉ kombinasie van vals en egte skuldgevoelens gepaard.
- *Depressie.* Hierdie aspek is uiters noodsaaklik omdat persone wat ŉ groot verlies ervaar het emosioneel moet kan uiting gee deur byvoorbeeld te huil. Weerhouding daarvan om uiting te gee kan tot ŉ lae vlak van depressie lei wat vir jare kan voortduur.
- *Aanvaarding.* Hierdie fase is gewoonlik die logiese gevolg nadat die fases van ontkenning, woede, onderhandeling en ware rou deurgewerk is. ŉ Nuwe dryf vir die lewe word weer ervaar (vgl. Gregory, 2020; May, 2005:365; Kübler-Ross & Kessler, 2005: 8-24).

Verlies is ŉ inherente deel van die lewensspan van die mens en daarom deel van die lewe van die bejaarde. Die kern van trauma en krisis sluit verlies in en ongeag of dit klein of groot is, dit veroorsaak pyn (Wright, 2011:59). Verlies kom in verskeie vorme voor en

selfs al sou dit ontken word, is die emosionele ervaring daarvan in die emosies en denke gestoor. Elke vorm van verbintenis wat verbreek word, sluit verlies in en dit kan ŉ krisis, afhangend van die omstandighede, genereer. Die intensiteit van verlies is nou aan die vraag verbind of dit wat verloor is weer vervang kan word. ŉ Geliefde wat gesterf het, kan byvoorbeeld nooit weer vervang word nie en daarom is die intensiteit van so verlies soveel hoër (Wright, 2011: 59-63; Collins, 2008:402).

Die kompleksiteit van verlies is duidelik in die volgende klassifikasie van verlies.

Klassifikasie van verlies

- *Materiële verlies* – Dit sluit fisiese objekte sowel as ŉ bekende omgewing in.
- *Abstrakte verlies* – Dit sluit byvoorbeeld liefde, hoop, ambisie of beheer in.
- *Verhoudingsverliese* – Dit kan as gevolg van verhuising, egskeiding of net beweeg na ŉ nuwe lewensfase wees.
- *Intrapsigiese verliese* – Dit hou met die wyse verband waarop die persoon na hom/haarself na verandering kyk. Dit is die verlies van ŉ belangrike emosionele beeld of toekoms moontlikhede, byvoorbeeld mislukte persoonlike planne of die prysgee van ŉ lewensdroom. Dit sou ook op diegene van toepassing wees wie moed, geloof of hoop verloor het.
- *Funksionele verlies* – Dit is die verlies van liggaamsfunksies, geheue, gehoor of die verlies van selfstandigheid.
- *Rolverlies* – Dit sluit in die verlies van sosiale status en die impak word deur die mate bepaal waarin die persoon se identiteit aan sy/haar sosiale status verbind was.
- *Sisteemverlies* – Dit kom voor wanneer een persoon ŉ groep verlaat en die balans van die sisteem versteur, byvoorbeeld ŉ kind wat die huis verlaat of ŉ joviale kollega wat bedank.
- *Dubbelsinnige verlies* – Soms is iemand fisies afwesig maar psigies teenwoordig, soos in die geval van vermiste persone. Vervolgens kan iemand ook fisies teenwoordig wees maar psigies afwesig wees, byvoorbeeld ŉ persoon met Alzheimer se siekte (Wright, 2011:70-74).
- *Herhaaldelike verliese* – Dit kan verlies van vriende wees – ŉ verlies soos hierdie word meer dikwels tydens bejaardheid herhaal.

- *Geleidelike verliese* – Dit kan wees soos wanneer kinders wat opgroei uiteindelik die huis verlaat en hulle eie lewens begin.
- *Saamgestelde verliese* – Dit kan byvoorbeeld impliseer dat die persoon se gesondheid verswak, hul reaksies stadiger is en hul sig en gehoor verswak.
- *Finaliteit van verlies* – Dit sou meer intens kon raak met veroudering, veral ook na die verlies van byvoorbeeld 'n lewensmaat.
- *Verlies van identiteit* – Dit sou moeilik hanteerbaar kon wees as gevolg van die feit dat dit moeilik gekonkretiseer kan word (*intangibility).*
- *Bedreigde verliese* – Dit sou die geval kon wees waar daar moontlike verlies op hande is soos met betrekking tot die uitslag van 'n biopsie (Wright, 2011: 66-70).

Verliese aan bejaardheid verwant

Met verwysing na die klassifikasie van verlies is dit duidelik dat al die vorme van verlies deel van die lewe van die bejaardekan wees. 'n Verskeidenheid verliese wat in die besonder aan bejaardheid verwant is, is byvoorbeeld lewensdrome wat mettertyd verkrummel; mislukte besigheidsgeleenthede, bevorderingsverlies asook ekonomiese flaters. Liggaamlike verliese is ook 'n prominente komponent van bejaardheid en hier gaan dit byvoorbeeld om die verlies van jeugdigheid, veranderinge in voorkoms en verlies van die funksionering van sommige sintuie (Wright, 2011:66). Dit is egter nie nodig om die pad van verlies in bejaardheid alleen te stap nie. Die konsep van die Heilige Gees as die 'Parakleet' (die Helper, die Een langs jou) is hier in besonder van toepassing. Jesus Christus het beloof dat Hy op hierdie wyse deurgaans by Sy kinders teenwoordig en betrokke sal wees (Seamands, 2004:121).

Die volgende belangrike aspek waarop gefokus word, is dié van rou.

- **Rou en die rouproses**

  Omrede die dood van 'n geliefde so traumaties is, het daar gaandeweg die wanpersepsie ontstaan dat dood die enigste gebeure is waaroor gerou word. Hierdie wanpersepsie het gevolglik tot 'n groter mate van lyding, as gevolg van onerkende rou ten opsigte van talle ander verliese, bygedra (Kenneth & Anderson, 1983). Rou is 'n normale en gesonde reaksie na 'n ervaring van verlies, skeiding of die dood. In

Matteus 5:4 leer Jesus sy dissipels, "*Geseënd is die wat treur, want hulle sal vertroos word*". Die dood konfronteer die mens met 'n onomkeerbare en onherroeplike situasie wat nie verander kan word nie (Collins, 2008:403). Rou is egter die Godgegewe manier om erkenning aan verlies en hartseer te gee (Lanham & Pelletier, 2010:24). Kübler-Ross *et al*. (2005:299) verwys na twee redes waarom rou belangrike is, eerstens, diegene wie volwaardig rou, kan weer volwaardig leef, en tweedens, rou is die herstelproses van die hart, siel en verstand en daarom dan ook die roete onderweg na heelheid. In die lewe van die bejaarde kan daar oor jare heen verskeie vorme van verlies plaasgevind het en daarom sal dit belangrik wees om byvoorbeeld, as deel van pastorale begeleiding, op alle sodanige verliese van die verlede te fokus – en ook verder seker te maak dat dit afgehandel en verwerk is.

Wat die rouproses betref is dit belangrik om die volgende aspekte in gedagte te hou:

- **Rou is emosiebelaai**

  Die woord rou is van die Latynse werkwoord "*gravare" (to hurt)* afgelei (Oxford Dictionary, 1973:890). Rou kan 'n verskeidenheid van emosies impliseer, soos byvoorbeeld bitterheid, leegheid, ongevoeligheid, liefde, woede, skuldgevoelens, hartseer, vrees, selfbejammering en hulpeloosheid. Die proses impliseer gewoonlik ook 'n verskeidenheid van veranderinge – dit is egter 'n normale proses (Wright, 2011: 81-85).

- **Daar is nie 'n kitsresep vir rou nie**

  Rou is 'n proses waarvan die onderskeie komponente volgens Collins (2008:404) soos volg aangedui kan word:

  - Om die realiteit van die verlies te aanvaar
  - Om die pyn van die verlies te voel en dit bewustelik te erken
  - Die losmaak van die bande wat daar met die oorledene was
  - Die aanpassing sonder die oorledene en die bou van nuwe verhoudings (Collins, 2008:404).

- **Rou het ’n doel**

  Die doel van rou sluit in die bewuswording van ’n gevoel van verlies in, met daarna gewoonlik protes teen die verlies en ook ’n begeerte om die verlies en die gevolge van die verlies ongedaan te maak. Dit is krities belangrik om na enige verlies hierdie roete van die rouproses te volg en deur te werk (Wright, 2011:81-85).

- **Rou wat nie plaasvind na verliese nie**

  In gevalle waar daar om een of ander rede nie gerou word nie, kan latere herdenkings of rituele tot ’n oorweldigende rousmartreaksie aanleiding gee (Collins, 2008:411).

- **Genesing en gebed**

  Gebed vervul ’n besondere rol ten opsigte van die genesing van rousmart. Die beradene, sowel as die berader moet saam die leiding van die Heilige Gees soek, terwyl herinneringe rakende gesindhede en belewenisse uit die verlede in heinnering geroep word en weer deurleef word (Collins 2008:415). Die stappe soos wat later in par. 3.6 beskryf word, kan ook op rousmart van toepassing gemaak word.

3.4.3.3 Gevolge van onverwerkte emosionele pyn

- **Depressie**

  By depressie gaan dit gewoonlik om veel meer as net ’n terneergedruktheid – ook Christene is nie immuun hierteen nie. In verskeie van die Psalms word ’n akkurate beskrywing van die uiterlike voorkoms van ’n depressiewe persoon gegee alhoewel die woord ‘depressie’ nie noodwendig in die amptelike Afrikaanse vertaling voorkom nie. Beskrywings soos die volgende is egter algemeen: neerslagtigheid, ellendigheid, bekommernis, ongelukkigheid en met baie trane (Seamands, 2004:105). Voorbeelde hiervan is die volgende:

  - *“Waarom is ek so in vertwyfeling en kerm ek so?”* Psalm 42:6.
  - *“Uit my vertwyfeling roep ek na U.”* Psalm 42:7.
  - Elia roep uit: *“Nou is dit genoeg Here! Neem my lewe.”* 1 Konings 19:4.
  - Jona sê: *“Laat ek nou maar sterf, Here, want dit is vir my beter om te sterf as om te lewe.”* Jona 4:3.
  - *“Dag en nag is ek in trane.”* Psalm 42:4.

Seamands (2004:15) verwys na volgende drie belangrike reaksies wat tot depressie kan lei:

- *Besluiteloosheid* – dit laat die mens al meer vasgekeer voel.
- *Woede* – depressie is heel dikwels ŉ vorm van bevrore woede.
- *Gevoelens van onregverdigheid* – die enigste antwoord teenoor die woede van onregverdigheid is vergifnis.

Kliniese depressie word deur die feit onderskei dat die simptome so ernstig is dat dit daaglikse roetine en funksionering ontwrig. Dit kan tot onberekenbare pyn vir die slagoffer sowel as die persone na aan die slagoffer lei (Clinton & Ohlschlager, 2005:7).

▪ **Skuldgevoelens**

Die intellek van die mens stel hulle in staat om oor die toekoms bekommerd te wees, oor die verlede te kwel, en as gevolg van eie onverwerkte emosionele bagasie oor ander emosionele of geestelike pyn besorg te wees – dit gaan gewoonlik ook hand aan hand met ŉ worsteling rondom pyn in die eie binneste (Collins, 2008:145). As gevolg van al hierdie moontlikhede bereik sommige persone die fase van bejaardheid met oorweldigende skuldgevoelens asook gevoelens van mislukking – dit kan weer tot depressie en neerslagtigheid lei en dit kan tot ŉ voortdurende soeke na lewensin aanleiding gee (Collins, 2008:245).

▪ **Intergeneratiewe trauma**

Die onderwerp intergeneratiewe trauma kom nie baie algemeen in die pastoraal teologiese literatuur voor nie en daarom is dit belangrik om in hierdie verband kennis van Coetzer se boek, *Generasie Bagasie* (2015) te neem. Daar word onder andere op navorsing gewys wat bevestig dat kinders en kleinkinders van trauma oorlewendes in die algemeen meer kwesbaar vir trauma in hulle eie lewens is as gevolg van faktore soos die volgende:

- Aangeleerde gedrag vanaf die ouers.
- Ouers wie trauma oorleef het wat oorbeskermend teenoor hulle kinders optree.

- Die kinders voel verplig om as hulle ouers se beskermers op te tree, tesame met al die gepaarde emosionele probleme (Coetzer, 2015:11).

Die invloed van trauma op die volgende generasie kan op die volgende wyses na vore kom:

- *Emosionele letsels sonder fisiese wonde.*
- *Kinderloosheid* – kinders van getraumatiseerde ouers het dikwels nie die begeerte om self uiteindelik ouer te wees nie – dit hou verband met die on-verwerkte trauma wat hulle by hul ouers waargeneem het.
- *Swak rolmodelle* – daar is geen rolmodel van gebalanseerde en gesonde ouerskap met betrekking tot hul ouers nie omdat die ouers nie hiertoe in staat was nie en daarom ontbreek ouerskapvaardighede ook by die kinders.
- *Fotokopie gedrag en simptome by die kinders* – negatiewe patrone is dikwels dominant binne die milieu waar die kinders opgegroei het en gevolglik toon die kinders dieselfde neurotiese en psigotiese simptome as die verwonde en getraumatiseerde ouers.
- *Gesondheid* – psigososiale stressors wat oor geslagte heen ervaar word, het 'n direkte negatiewe invloed op gesondheid.
- *Depressie en hartseer* – die onverwerkte hartseer van ouers manifesteer uiteindelik as depressie en swaarmoedigheid by die kinders (Coetzer 2015: 39-43).

Belangrike aspekte rakende intergeneratiewe trauma, om na op te let tydens berading is onder andere die volgende:

- *In diepte kennis van die verlede* – kennis bring insig, begrip en bevryding en dit kan help om deur die ontkenning van die verlede te werk.
- *Emosionele wonde moet hanteer word* – die onverwerkte pyn van die verlede moet hanteer word en daarom is kennis van die familiegeskiedenis belangrik.
- *Empatiese betrokkenheid van gesinslede* – dit kan deur middel van gesamentlike beplanning en effektiewe gesinsondersteuning realiseer.

- *Maak die familiegeheime oop* – as deel van die terapeutiese proses moet alle familiegeheime in die ope gebring word. Hier gaan dit onder andere om alle ongeskrewe negatiewe gesinsreëls, geheime, ongegronde mites, ens. Dit bly toksies solank dit toegehou en onderdruk word.
- *Vestig gesonde grense* – eienaarskap vra duidelikde grense tussen areas, verantwoordelikhede, verpligtinge en regte asook ŉ duidelike uitstippel van gesinsgrense en intergeneratiewe grense.
- *Aanvaar verantwoordelikheid* – ondanks alle negatiewe aspekte van die verlede moet die betrokke persoon verantwoordelikheid vir die hede aanvaar.
- Al bogenoemde stappe kan kragtige instrumente tot heling en bevryding vir diegene met generasiebagasie wees, omrede Jesus Christus dit deur sy sterwe aan die kruis moontlik gemaak het (Coetzer, 2015: 80-90).

Die volgende aspek waarna gekyk word, kom nie dikwels in die literatuur aan die orde nie en word ook nie algemeen oor gepraat of erken nie.

3.4.3.4 Mishandeling van bejaardes

ŉ Tendens waarop Weaver Flannelly en Preston (2003:164) die aandag vestig, is die mishandeling van die bejaarde. Omdat dit eintlik ŉ verwaarloosde tema is, is dit gevolglik belangrik om dit wel binne die konteks van hierdie studie uit te lig.

Weaver *et al.* (2003:164) toon aan dat daar ŉ algemene eenstemmigheid onder kenners is dat ten minste 3% van bejaardes deur versorgers mishandel word. Hulle verwys na die volgende faktore wat tot die mishandeling van bejaardes deur hul ver-sorgers sou kon bydra:

- Die versorger van die afhanklike bejaarde is self ouer as 75 jaar – die persoon is geïsoleerd en woon voltyds saam met die bejaarde.
- By versorgers is daar dikwels ŉ gebrek aan ervaring van die versorging van ŉ bejaarde.
- Talle versorgers is eintlik onwillig om die versorging te doen maar hulle het geen ander keuse nie.

- Sommige versorgers is moontlik self in die verlede mishandel of aan mishandeling blootgestel.
- Sommige versorgers sou ŉ probleem met substans afhanklikheid, geestesgesondheidsprobleme, ŉ eie familiegeskiedenis van geweld of hoë vlakke van persoonlike stres kon hê.

Die navorsing toon verder aan dat die meeste gevalle van mishandeling binne die huishoudelike milieu plaasvind. Jaarliks word duisende bejaardes verwaarloos, mishandel of uitgebuit (Weaver *et al*., 2003:164; Collins, 2008:242). Mishandeling van bejaardes kan volgens Weaver *et al*. (2003:165) in die volgende vyf kategorieë ingedeel word:

- *Fisiese mishandeling*

  Die opsetlike toediening van liggaamlike pyn of beserings, byvoorbeeld wanneer die bejaarde geslaan, geknyp, geklap of enige ander onredelike fisiese leed aangedoen word.
- *Seksuele mishandeling*

  Dit sluit in enige onwillige seksuele kontak.
- *Psigologiese mishandeling*

  Dit hou verband met die opsetlike toediening van verstandelike lyding deur ŉ persoon binne ŉ vertrouensverhouding, verbale mishandeling, dreigemente, die skep van vrees, intimidasie of isolasie.
- *Finansiële of materiële uitbuiting*

  Dit vind plaas wanneer enige finansiële bronne of persoonlike besitting van die bejaarde deur iemand anders, tot eie voordeel, misbruik word.
- *Verwaarlosing*

  Dit sou byvoorbeeld voorkom wanneer ŉ versorger faal om die nodige diens te lewer wat sou kon voorkom dat die bejaarde fisiese skade, emosionele angs of geestelike ongesteldheid, as gevolg van verwerping, weiering van kos of weerhouding van gesondheidsorg, ervaar (Weaver *et al*., 2003:165).

Wanneer ŉ bejaarde deur enige van hierdie vermelde aspekte oorweldig word, kan posttraumatiese stres versteuring (PTSV) ontstaan, die bejaarde kan probeer om die gebeure uit hul gedagtes te blokkeer of dit herhaaldelik herbeleef. Die bejaarde kan afstomping of

ontrekking van die buitewêreld beleef, gekenmerk deur ’n gebrek aan emosie en verlies van spontaniteit. Verder is dit ook so dat enige nuwe traumatiese in-sident daartoe kan lei dat die bejaarde enige vorige onverwerkte trauma weer opnuut beleef (Weaver *et al*., 2003:165). Tydens die pastorale begeleidingsproses is dit gevolglik belangrik om vas te stel of daar tans of in die jongste verlede, enige vorm van mishandeling plaasgevind het. Ewe belangrik is dit om deur middel van gesprekvoering vas te stel of daar enige vorm van onverwerkte emosionele pyn, selfs so ver terug as die kinderjare, in die lewe van die bejaarde is, wat deur die jongste trauma gesneller sou kon wees (Wright, 2011:64).

In sommige familiestrukture is geweld die normale reaksie op stres en onopgeleide en oningeligte versorgers ondervind frustrasie en soms woede, wat vervolgens maklik tot mishandelende gedrag lei. Die risiko van mishandeling verhoog ook in die geval van fisiese en verstandelike gestremdheid by die pasiënt (Weaver *et al*., 2003:165).

3.5 DESTRUKTIEWE ELEMENTE TYDENS BERADING

Saam met al die konstruktiewe elemente van berading is dit ook nodig om aandag aan destruktiewe elemente te skenk. Wright (2011:54-57) verwys na die volgende destruktiewe elemente tydens berading – dit is aspekte wat deur die berader ingedagte gehou moet word in die begeleiding van die bejaarde beradene. Indien hierdie reëls nie nagekom word nie of verkeerd toegepas word, gaan daar geen emosionele en geestelike deurbrake in die proses wees nie:

3.5.1 Passiwiteit

Die beradene kan passiwiteit vanaf die berader baie negatief ervaar en dit selfs as gebrek aan belangstelling, kritiek of verwerping beleef. Sensitiewe luister kan die berader help om passiwiteit te elimineer (Wright, 2011:54). Dieselfde geld vir die teenoorgestelde, naamlik oordrewe emosionele betrokkenheid. Emosionele grense is nodig vir effektiewe berading (Clinton, Ohlschlager & Centore, 2005:42).

3.5.2 Dominante berader

Dominansie kom dikwels voor waar die berader die situasie vanuit ŉ eksterne verwysingsraamwerk benader en nie vanuit die lewe van die beradene nie. Persoonlike onsekerhede dra ook tot dominante gedrag by en hierteen moet ook gewaak word. Clinton *et al.* (2005:40) waarsku in hierdie verband teen ŉ neiging om beheer oor die beradene te wil uitoefen – dit is belangrik dat die beradene beheer oor hulle eie lewens behou. Tesame hiermee gaan ŉ waarskuwing om die nodige grense teen die eise van veeleisende beradenes te stel.

3.5.3 Ontbloting van eie worsteling

Die behoefte van die beradene kom altyd eerste en daarom moet selfontbloting in terme van eie worsteling deur die berader met wysheid en spaarsamigheid hanteer word.

3.5.4 Ondervraging

Waak teen ondervraging van die bejaarde en begin deur net te luister. Gepaste stellings, aanmoediging en fyn waarneming sal daartoe lei dat die verlangde inligting na vore kom en die werklike gevoelens geïdentifiseer word.

3.5.5 Ongepaste reaksie patroon

Ongepaste reaksiepatrone lei tot distansiëring tussen die berader en die beradene. Clinton *et al.* (2005:42) wys op die nadeel van oormatige uitdeel van raad aan die beradene – hierteenoor moet die persoon eerder bemagtig word om selfstandig te kan dink en die Here vir raad te vertrou.

3.5.6 Valse gerusstelling

Diskrete gebruik van gerusstellings is belangrik (Wright, 2011). In hierdie selfde verband wys Clinton *et al.* (2005:42) op die nastreef van onrealistiese doelwitte wat gewoonlik ontmoedigend is – hierteenoor moet kleiner en haalbare doelwitte eerder voorgehou word aangesien dit gewoonlik ook meer bemoedigend is.

3.5.7 Veroordeling

Baie beradenes is bewus van hul verkeerde lewensstyl en daarom is dit goed om aan hulle die nodige ruimte te bied ten einde hul eie waarde-oordeel te kan maak. Veral die bejaarde persoon sal oorsensitief teen enige outoritêre, rigiede of voorskriftelike benadering wees.

3.6.8 Die toepassing van druk

Daar is verskeie benaderings waardeur gepoog word om druk toe te pas met die oog op vordering wat eintlik eerder vermy moet word, soos byvoorbeeld, om die vordering te probeer verhaas, te veel huiswerk voor te skryf, negatiewe gevolge te voorspel en die erns van die beradene se motivering te betwyfel. Veral met die bejaarde persoon gaan benaderings soos hierdie teenproduktief wees.

3.5.9 Onderbreking van stilte

Stilte hou soms meer betekenis in as woorde en is dikwels vir diepe introspeksie nodig. Stiltes moet gevolglik nie op 'n onnatuurlike wyse ingevul of onderbreek word nie (Clinton *et al.*, 2005:41).

3.5.10 Emosionele uitbranding

Wanneer die berader die beradingsproses met passie en verantwoordelikheid hanteer maar tegelykertyd aan die worstel met 'n onhanteerbaar groot gevallelading is, word die risiko van emosionele uitbranding al groter. Elke berader loop die gevaar om te nou betrokke te raak en op hierdie wyse uiteindelik emosioneel gedreineer te word omdat daar tydens die beradingsproses 'n kognitiewe oordrag en belasting met betrekking tot die berader plaasvind – heel dikwels onbewustelik. Dit is slegs die Heilige Gees wat verandering kan bewerkstellig, maar tegelykertyd is dit belangrik dat die berader deurgaans teen die herhaalde oorskryding van sekere emosionele grense sal waak. Waar dit wel gebeur het, is dit nodig om deeglik te reflekteer, die nodige aanpassings te maak en die helingsproses dan aan God oor te laat (Weaver *et al*., 2003:174; Collins, 2008:27).

3.6 HANTERING VAN TRAUMA EN PYN AAN DIE HAND VAN ‘N TYDLYN

3.6.1 Die konsep van innerlike genesing

Verskeie outeurs het in die verlede reeds die algemene konsep en praktyk van innerlike genesing binne die Christelike terapeutiese gemeenskap gevestig. Die basiese vertrekpunt van hierdie benadering is dat God bekend is met al die onverwerkte emosionele pyn in die lewe van die individu en daarom kan daar op enige gegewe moment in gebed en gesprek na die geheuebeeld terugbeweeg word en herinneringe aan enige onverwerkte emosionele pyn van die verlede gekoppel en kan die Heilige Gees vervolgens vertrou word vir genesing van herinneringe en emosies (Ferreira, 2014:4). Ander outeurs wat almal bygedra het om hierdie konsep in die literatuur te vestig is die volgende: *Healing* deur Francis MacNutt (2009); “*Healing of memories*” (1988) en *Healing for damaged emotions (*2004) deur David Seamands; Ruth Carter Stapleton se boek, *The experience of inner healing* (1979); Leanne Payne se boek, *The healing presence* (2005); Betty Tapscott se twee boeke, *Set free through inner healing* (1978) en *Inner healing through healing of memories* (1979). Die Christen psigiater, William Wilson (2003), wys op die feit dat daar aanvanklik na die benadering van innerlike genesing as *‘healing of memories’* verwys is en later ook na *‘healing of damaged emotions’* na aanleiding van die titel van een van Seamands se boeke.

3.6.2 Die waarde van ’n emosionele tydlyn

Wanneer iemand die behoefte na pastorale berading uitspreek, kommunikeer dit gewoonlik die boodskap dat die lewensbagasie van hierdie persoon waarskynlik te swaar geword het om alleen te dra (Thorpe, 2009:168; Shermann, 2020). As deel van die pastorale begeleiding van so persoon kan die samestelling van ’n tydlyn gevolglik ’n belangrike hulpmiddel en terapeutiese instrument wees ten einde alle onverwerkte emosionele pyn te identifiseer. Daar is verskeie tydlyn-modelle wat tydens pastorale berading gebruik sou kon word. ’n Voorbeeld van so tydlyn is eerstens die model wat deur Norman Wright (2011:64) saamgestel is en wat in **Bylaag 3.1** aangeheg word. ’n Tweede voorbeeld is die model van Biebel en Forster (2005:144) met betrekking tot die emosionele proses na die verlies van ’n geliefde deur selfdood – hierdie uiteensetting word in **Bylaag 3.2** gegee**.** Alhoewel hierdie model oorspronklik saamgestel is ter be-

geleiding van geliefdes wat iemand deur middel van selfdood verloor het, kan dit ook op trauma en emosionele pyn in die algemeen toegepas word. ʼn Derde voorbeeld is dié van Walt Diddy (2020) en in die bespreking wat volg sal meer agtergrond met betrekking tot sy benadering gegee word. Vierdens is daar ook die benadering van Catherine Thorpe (2009), wat oorspronklik deur Peggy Pace (2015 ontwikkel is – Thorpe het dit aangepas en as ʼn pastorale model verwerk). In hierdie geval word die instrument van ʼn tydlyn enersyds vir die identifisering van onverwerkte emosionele pyn, en andersyds ook as riglyn vir die begeleiding van die beradene deur middel van ʼn proses van innerlike genesing aan die hand van gesprek en gebed, gebruik. Met betrekking tot die pastorale begeleiding van die bejaarde persoon kan die konsep en toe-passing van ʼn emosionele tydlyn van groot waarde wees.

Wat die emosionele tydlyn (of genesingstydlyn) betref, is daar, soos met alle metodes, ook ooreenkomste met ander beradingstegnieke. Een van die unieke eienskappe van die genesingstydlyn is egter die feit dat die dieper wortel van emosionele en geestelike probleme volgens Thorpe (2009:5) vinniger geïdentifiseer kan word en daar gevolglik ook op ʼn spoediger wyse resultate ervaar word. Dit hou met die feit verband dat dit sterk op ʼn beskrywing van die neurale netwerk van die brein gefokus is wat weer tot ʼn vinniger opklaring van gebonde emosies lei en dan ook die transformering hiervan na meer positiewe gedagtes en gedrag. Die basiese hipotese van hierdie benadering is gevolglik dat die genesingstydlyn permanente veranderinge in die brein bewerkstellig (Thorpe, 2009:2). Volgens Thorpe (2009:42-47) is die volgende drie komponente belangrik ten opsigte van die toepassing van die emosionele tydlyn:

- *Neuroplastisiteit* – Dit verwys na die indrukwekkende vermoë van die brein om struktuur en funksie in reaksie op ervaring te verander.
- *Herbedrading* (*rewiring*) – Verstandelike aktiwiteite veroorsaak strukturele verandering in die brein en dit hou nie slegs verband met, *wat* die persoon dink nie maar ook *hoe* hy/sy dink.
- *Integrasie* – Binne hierdie konteks hou integrasie met geestesgesondheid verband, omrede optimale funksionering integrasie van alle komponente vereis. Verstandelike disfunksie vind egter plaas wanneer ʼn deel van die brein, as gevolg

> van onverwerkte traumatiese herinneringe, op ’n nie-geïntegreerde wyse gebonde bly (Thorpe, 2009: 42-47).

3.6.3 Gebed as ’n belangrike komponent

Gebed vorm ’n belangrike komponent van die tydlyn-model wat vir hierdie studie gekies word en in hierdie verband het navorsing aangedui dat daar spesifieke terapeutiese voordele gekoppel is aan gebed en dat dit ook ’n deurslaggewende rol vervul met betrekking tot die beradene se emosionele genesing en kwaliteit lewe (Du Plessis, 2007:11).

Tydens die begeleidingsproses aan die hand van die tydlyn word daar op die Heilige Gees vertrou om alle vroeëre traumatiese herinneringe te genees. Namate daar telkens op spesifieke momente op die persoon se tydlyn deur gebed gefokus word, gebeur dit dat die beradene gaandeweg al meer tot die besef kom dat die oorspronklike traumagebeure inderdaad deel van die verlede is (Thorpe, 2009:5).

Die emosioneel verwonde persoon word deur die Heilige Gees tot dieper insig gelei, sodat Jesus Christus daardie persoon kan aanraak en met vergifnis, genesing en vernuwing bedien (Du Plessis, 2007: iv). Gebed kan verder ook as die asem van die siel beskryf word, die orgaan waardeur Jesus Christus tot binne die mens se verdorde en verskeurde hart ‘*ingeasem’* word. Net soos wat suurstof die werk stilweg in die menslike liggaam doen, so doen Jesus Christus ook deur Sy Gees stilweg die genesingswerk van die siel (McMinn, 2011:74).

3.6.4 Stappe van die genesingstydlyn

Vir die beradene om hul emosionele tydlyn te verstaan, impliseer Diddy (2020:6) die volgende:

> Understanding your emotional timeline is understanding how you feel and how those emotions affect your entire life, reactions, and relationship with other people.

Insig in die tydlyn stel die persoon gevolglik in staat om begrip vir die wyse te kry waarop hulle emosioneel funksioneer. Alle inkonsekwenthede in hul gedrag en emosies kan op hierdie wyse geïdentifiseer word en vervolgens met die hulp van die Heilige Gees aangepas word.

> To understand your emotional status and if there is negativity contained in it, the root cause of the negativity often involves tracing out the unpleasant situations that you've been through in the past; it involves detecting the traumatic experiences that you may not be aware of but still reside somewhere in you and influence your life (Diddy, 2020:6)

Alle onverwerkte emosionele pyn en trauma moet gevolglik met behulp van die tydlyn geïdentifiseer word aangesien dit steeds ŉ invloed op die beradenes se gedrag en emosies kan hê. Namate daar stelselmatig en kronologies op hierdie wyse deur die verhaal van trauma en pyn gewerk word, verloor die trauma en verwonding as't ware hul krag en 'houvas' op die beradene.

Ons let vervolgens op die basiese stappe waarvolgens die genesingstydlyn ingedeel kan word (vergelyk in hierdie verband Wright, 2011; Biebel & Forster, 2005; Diddy, 2020, Thorpe, 2009; Seamands, 2001; Kraft, 1993):

3.6.4.1 Refleksie en evaluering

Die beradene word met ŉ huidige probleem gekonfronteer en dit lei gewoonlik tot refleksie en evaluering van die verlede en ook ŉ versoek om hulp. Daar mag moontlik ŉ verskeidenheid van traumatiese ervarings en emosionele verwonding oor jare heen plaasgevind het wat talle negatiewe boodskappe en leuens aan die beradene geprojekteer het. Vir die berader is dit belangrik om gevolglik al soortgelyke negatiewe boodskappe en leuens saam met die beradene te identifiseer. Die leuen sal telkens met die waarheid van die Woord vervang moet word en die beradene sal van sy/haar werklike identiteit in Christus bewus gemaak moet word (vgl. Kruger, 2010; Thurman, 1999).

As deel van hierdie eerste fase van refleksie sal alle onaangename gebeure en insidente van die verlede in herinnering geroep moet word, alles wat by tye tot diep emosionele laagtepunte sou kon lei. Om hierdie proses verder te probeer uitstel en systap, gaan slegs meer pyn en verwonding veroorsaak. Diddy (2020:8) verwoord hierdie aspek soos volg:

> Running, hiding and avoiding the face-to-face confrontations with the unpleasant emotions you have will only extend the healing process... You need to feel your emotions, identify exactly what they are and then express them in such a way that they do not hold a lot more power over you than you want them to.

Daar moet vervolgens in kronologiese volgorde by die vroeë kinderjare begin word en elke traumatiese insident moet geïdentifiseer word. Emosionele wonde kan so vroeg as voorgeboorte reeds opgedoen word, byvoorbeeld mislukte aborsie of ongewensde swangerskap. Verder sou daar later ook ouerlike misbruik kon wees, of geboelie by die skool, molestering of verkragting, verlies van ŉ geliefde, verlies van ŉ ouer, opgroei in pleegsorg of aanneming, ŉ akademiese jaar wat gedruip is of later in die lewe die moontlike verlies van ŉ werk. Die aspek van moontlike intergeneratiewe trauma wat van geslag na geslag deur traumaslagoffers oorgedra word moet ook as deel van die begeleidingsproses verdiskonteer word. Alle lewensoorgange bevat ook die potensiaal tot trauma en verwonding en hieraan moet ook besondere aandag gegee word. Wat moontlike mishandeling van die bejaarde betref, is dit nodig om enige huidige vergrype of trauma van die verlede te identifiseer en tydens die begeleidingsproses te hanteer.

Daar moet vervolgens oor die presiese momente nagedink word toe elk van hierdie negatiewe ervarings beleef is. Hier sal die berader ŉ belangrike rol vervul omdat dit traumaties sou kon wees om weer sommige van hierdie insidente en fases te herbeleef. Verder is dit belangrik dat daar nie deur hierdie proses gejaag word nie en dat seker gemaak word dat alle negatiewe en oorweldigende gebeure, wat moontlik oor baie jare heen ŉ emosioneel versmorende effek gehad het, na die oppervlakte gekom het en dan ook neergeskryf is. In die verlede is die beradene waarskynlik dikwels deur sommige van die herinneringe oorweldig wanneer hulle gesneller is – dit verskil egter nou is dat die proses

in ’n beplande en veilige milieu onder leiding van die berader plaasvind en aan elke herinnering is daar as’t ware ‘toestemming’ verleen om na die oppervlakte te kom.

As deel van hierdie eerste stap kan dit terapeutiese waarde hê indien die beradene begelei word om hul kronologiese verhaal ook op skrif te stel volgens die voorbeelde in **Bylae 3.1** en **3.2**. ’n Visuele beeld het gewoonlik bykomende impak en perspektief. Diddy (2020:9) verwoord hierdie aspek soos volg:

> Doing this helps you view your emotions outside of yourself as they now belong somewhere other than in your mind. The weight that you have carried all these years has now been literally made weightless – as a piece of paper. You will discover that writing down these emotions and being able to represent them in words *as intensely as you feel it, relieves you of the heavy burden of carrying them all by yourself.*

Verdere belangrike perspektiewe om tydens hierdie eerste stap in gedagte te hou, is die volgende:

3.6.4.2 Gebed om leiding

Bejaardheid is beskore vir diegene wie werklik geseënd is, maar bejaardheid kom ook met die kumulatiewe bagasie van ’n leeftyd se vrese en hoop en daarom is dit nodig om elke vrees in die oë te kyk en vrede te vind (Chittister, 2008; Van Deusen Husinger, 2015). Die Heilige Gees bid egter in en deur die mens en tree vir die beradene in (Rom 8:26). Soms gebruik die Heilige Gees ’n tydelike helper in die vorm van ’n berader om die beradene te help om hul werklike probleem te kan identifiseer. Ander kere doen Hy dit deur sy Woord of een of ander insident in die lewe van die persoon (Seamands, 2004:22). Genesing word moontlik wanneer die persoon kan sien dat daar ’n Goddelike liefde is wat gewillig is om hom/haar te dra, daar waar omstandighede bykans on-moontlik geraak het (Van Deusen Husinger, 2015).
Pastorale berading fasiliteer gevolglik ’n bonatuurlike ontmoeting tussen die gees van die beradene en die Heilige Gees en op hierdie wyse word Christus lewend in die lewe van die beradene op ’n vars en genesende wyse (Clinton & Ohlschlager, 2005:16). Die Heilige

Gees is teenwoordig in die proses en bring oortuiging en lei die beradene (en die berader) in die volle waarheid (vgl. Joh 16:13). Die Heilige Gees vertroos (Joh 14:26; Ou Vertaling), vernuwe (Tit 3:5), oortuig van sonde (Joh 16:8) en ondersoek alle dinge (1 Kor 2:10).

Na afloop van die eerste stap van die tydlyn waar die fokus meer op ŉ rasionele gesprek en verbalisering van die beradene se hele verhaal was, skuif die klem dus nou na gebed. Gebed vorm die hart van berading, wanneer die beradene tydens gebed na Jesus Christus gebring word vir emosionele genesing en geestelike vernuwing (Du Plessis, 2008:iii). Tydens berading is gebed die primêre voertuig na geestelike groei (McMinn, 2011:91) en die beradene gee op hierdie punt basies toestemming aan die Heilige Gees om enige deel van sy/haar onderbewuste binne te gaan en die wortel van die emosionele pyn te openbaar.

Die berader en beradene bid vervolgens saam vir leiding, spesifiek met betrekking tot die vroeëre onverwerkte emosionele verwonding en trauma wat die pertinente dieper aanleidende oorsaak van die huidige krisis sou kon wees. ŉ Beradene sou op hierdie punt ook baie bewus van ŉ spesifieke traumatiese ervaring in die verlede kon wees wat baie duidelik aan die huidige krisis gekoppel is, soos byvoorbeeld molestering op die ouderdom van 8 jaar. In gebed word daar vervolgens spesifiek op die herinneringe en emosies van die dogtertjie van 8 gefokus. Jesus Christus word gevra om saam met die beradene in haar herinneringe na die betrokke situasie terug te gaan en beheer daaroor te neem (Thorpe, 2009:183).

In hierdie selfde verband stel Seamands (2001:141) dat daar aan die beradene verduidelik moet word dat Jesus Christus in beheer van tyd is en dat Hy saam met die beradene as't ware deur die tyd terugstap – terug na die oorspronklike situasie, en dit dan hanteer soos wat Hy dit sou gedoen het as Hy toe gevra was om dit te doen. In talle gevalle hou die huidige probleme nie soseer met die huidige volwasse persoon verband nie en daarom moet daar in die verlede in terugbeweeg word en moet die persoon Jesus toelaat om met die 'kind' in hom/haar te deel, daar waar die werklike skade en die seer plaasgevind het. Dit hou verder, volgens Seamands, verband met die feit dat die verwonde persoon emosioneel as't ware 'gevries' het op daardie momente waar die seer plaasgevind het. Op hierdie punt word die beradene gevra om met Jesus Christus te praat

asof hulle nou daardie kind of jongmens of jong volwassene is wat hulle was toe die trauma plaasgevind het.

Fred Littauer (1996:16) se benadering sluit baie nou by bovermelde voorbeelde aan. Hy maak die belangrike stelling dat *"... our emotions remember what our minds have forgotten,"* (Littauer, 1996:142) en tydens gebedsessies met beradenes ervaar hy dikwels hoedat die Heilige Gees saam met die beradene na spesifieke traumatiese situasies in die verlede terug beweeg wat nog nooit vantevore pastoraal hanteer is nie en dat daar dan geestelike deurbrake kom. Hy som sy benadering met die volgende stelling op: *"Healing is a journey and Jesus is the Travel Master."*

3.6.4.3 Vergete detail kom na vore

Een van die aangrypende dinge wat tydens gebed kan gebeur, is dat dit wat nie meer onthou kon word nie, dikwels as gevolg van oorweldigende trauma en vernedering of verwerping, soms tydens die gebedsessie na die oppervlakte kom. Die Heilige Gees word inderdaad in Romeine 8:27 as die Een beskryf wat die harte deurgrond. Seamands (2001:145) beskryf hierdie proses verder soos volg:

> Here is a supernatural work of the Spirit, the Great Counsellor, who is able to open our hearts (subconscious minds) to ourselves. Many times during the counselling sessions, the counselee and I have both started down a certain path of felt need. Then, while praying, some new or enlarged memory has emerged to become the means of showing us a different trail which ultimately led to the true place of healing.

Littauer en Littauer (1992:16) verwys na 'n simptoom wat dikwels by slagoffers van mishandeling tydens kinderjare waargeneem word, naamlik gapings in die geheue (*gaps in the memories*) en bied die volgende verduideliking. Net soos God aan die mens die vermoë geskenk het om tydens die ergste fisiese pyn gevoel te verloor ten einde op daardie moment te kan oorleef, net so ook in die geval van oorweldigende emosionele pyn. Dit is hierdie 'gestoorde seer' wat nodig is om herroep te word en voluit tydens die beradingsproses gekonfronteer te word. Diegene wat egter wyer om met moed en sensitiwiteit op hierdie wyse die verlede te betree, word voortdurend deur die skade en

aftakeling agtervolg. Die doel van onthou, is gevolglik om die hart van die mens enersyds tot rou te open, en andersyds om vervolgens die vertroosting van God te vind (Allender, 2016).

Aansluitend by die aspek van vergete detail wat na vore kom, kan ook na die benadering van Prof. Charles Kraft verwys word in sy boek, *Deep wounds, deep healing* (1994; hy is ŉ emeritus professor van die Fuller Teologiese Skool in Pasadena, Kalifornië). In sy berading met betrekking tot pyn en trauma van die verlede gebruik hy onder andere die konsep van '*faith picturing'*. Die basiese vertrekpunt hier hou met die feit verband dat Jesus Christus op hoogte van al die fyn detail van die beradene se totale lewe, in besonder dan ook van elke traumatiese insident, is. Verder wys Kraft (1994:119) op die feit dat Jesus tydens Sy aardse bediening dikwels van verhale, beelde, illustrasies en 'gedagte prente' gebruik gemaak het ten einde ŉ sekere bood-skap aan mense se harte te kon tuisbring – hierdie beelde en toepassings het ge-woonlik daarmee verband gehou wat vir die luisteraars bekend en prakties en aktueel was. Teen hierdie agtergrond beskryf Kraft sy benadering soos volg:

> The way we use faith picturing is to ask people to close their eyes and go back in their minds to an event in which emotional damage was done. We ask people to let themselves feel the emotion. We point out that Jesus was there when the event happened... We try not to suggest what people ought to see but ask the Holy Spirit to lead.

Die belangrike beginsel wat die beradene dus moet begryp is dat Jesus Christus teenwoordig was by elke insident in die verlede, die aangename gebeurtenisse maar in besonder ook die pynlike en vernederende ervarings. Heel dikwels getuig beradenes dan ook dat hulle tydens gebed ŉ herbelewing van die oorspronklik traumatiese gebeure gehad het maar met die verskil dat hulle hierdie keer intens van Jesus Christus se teenwoordigheid bewus geraak het en die feit dat Hy beheer van die situasie geneem het. As uitvloeisel van hierdie benadering gebeur dit ook dikwels dat belangrike detail vanuit die verlede na vore kom namate die Gees van God genesing bring van her-inneringe wat in die verlede aan emosionele verwonding en trauma gekoppel was.

3.6.4.4 Moedig die beradene aan om Jesus Christus toe te laat om hul betreffende hul verlede te bedien

Seamands (2001:149) stel dat die beradene se gebede tot Jesus Christus gerig moet wees en dat daar by Hom vir Sy direkte ingrype en helende teenwoordigheid gepleit moet word. Daar word geglo dat Hy teenwoordig is saam met die beradene in hierdie pynlike herinneringe wat herbeleef word en daarom word gevra dat Hyself hierdie persoon in die spesifieke behoefte wat daar mag wees sal bedien. Indien die beradene byvoorbeeld baie verwerping en vernedering beleef het en voel dat niemand omgee nie sou die berader byvoorbeeld in die gebed die beeld van Jesus kan gebruik wat die kindertjies geseën het (Mat 19:13) of ook die beeld van Jesus as die Goeie Herder en dit op die verhouding tussen Jesus en die beradene van toepassing maak (Joh 10:11). Volgens Seamands (2001:149) is die basiese idee agter die gebruik van beelde soos hierdie om ’n verband tussen ’n spesifieke karaktereienskap van Jesus Christus, enersyds, en die spesifieke behoefte van die beradene, andersyds te lê.

- Dus, vir gevoelens van verwerping, sien die berader in hul geestesoog Hom wat geweet het wat dit beteken om “verag en deur die mense verstoot te wees” (Jes 53).
- Wanneer die beradene deur die verskrikking van alleenheid en verwerping oorweldig is, word hulle gelei om Jesus Christus te sien wie soveel begrip vir ons pynlike menslike situasies het, aangesien Hy deur al Sy dissipels verlaat was. Hy weet wat dit impliseer om selfs nie eens met Sy Vader kontak te kon hê nie, toe Hy uitgeroep het: *“My God, My God, waarom het U my verlaat?”*
- Wanneer hulle deur verwarde emosies oorweldig is wat dikwels die gevolg van seksuele trauma is, of die skuldgevoelens en skaamte as gevolg van seksuele oortredinge, word hulle begelei om vir Jesus in al sy reinheid te sien. “*He is pure but not prudish* (skynsedig, preuts), *sinless but not censorious* (fitterig, berispend).”
- Vir pynlike ervaringe in die kinderjare, word daar gevra vir Jesus Christus se tere en reine omhelsing; vir die influistering van sy gerusstelling wat ’n gevoel van sekuriteit en heling tot gevolg het.
- Vir slegte ervarings waarvoor hierdie persoon deels of in geheel verantwoordelik was, word daar gebid dat Jesus Christus Sy arm om hul skouer sal sit en sy nie-

veroordelende woorde van vergifnis tot hulle sal spreek.

- Daar word tyd in gebed spandeer in Jesus Christus se teenwoordigheid om gereinig te word, en dit herstel gevoelens van eiewaarde en selfrespek.
- Vir diegene wat met martelende herinneringe van onaangename ouers, onderwysers en selfs veroordelende Christene worstel, word daar gepoog om deur gebed die prentjie van Jesus te skets wat kom en hulle vanuit hul kruipende posisie optel en hulle fier en regop voor Hom laat staan. Die berader moedig die emosioneel verwonde beradene ook aan om Jesus se woorde te kan glo as Hy sê*: "Susan/Johan, jy is My geliefde dogter/seun en Ek is opgewonde oor jou!"*

Hierdie is maar slegs enkele voorbeelde van die moontlike toepassing van hierdie beginsel van 'n verband tussen enersyds die beradene se trauma en pyn, en andersyds 'n sekere karaktereienskap van Jesus Christus te vestig. Op hierdie wyse word daar dus gepoog om in gebed, deur middel van woorde, visueel die prentjie te skets waarin spesifieke seer en pyn aan spesifieke wyses van genesing gekoppel word, wat vervolgens op Jesus Christus se werklike bediening, soos in die Evangelies verwoord, gebaseer is.[3]

3.6.4.5 Vergewe jouself en vergewe ander

Selfvergifnis

Selfvergifnis is 'n subjektiewe saak aangesien dit om 'n innerlike stryd gaan. Selfvergifnis vra dat jy jouself sal verstaan, die omstandighede van jou grootste teleurstelling sal verstaan en van die effek daarvan in jou daaglikse lewe bewus sal wees. Selfvergifnis is intens persoonlik en impliseer gewoonlik ook die emosies van skaamte, skuld en spyt. Worthington (2013:5) stel dat dit gewoonlik diegene is wie erken dat dit wat hulle beleef groter as hulle menslike beperkinge is, wie die pad van selfveroordeling na selfvergifnis voltooi. Totale selfvergifnis is nie opsioneel nie maar 'n opdrag en sluit jouself sowel as diegene wat jou te na gekom het in. Onvergewensgesindheid teenoor jouself is dikwels

[3] In 'n lesing by die *American Association of Christian Counselors* in Nashville in September 2015 het Prof. Kenneth Smylie 'n lesing gelewer met die titel: *Using inner healing prayer in counseling: a demonstration*. Na afloop van sy lesing het hy ook vir drie persone gebid wat op daardie spesifieke dag met intense emosionele krisisse geworstel het. Sy benadering sluit baie by dié van Seamands aan. Aan die begin van die gebedsessie word die Heilige Gees gevra om aan die beradene te wys waar die area met die mees oorweldigende pyn is en dan word daar veral hierop gefokus.

ʼn vorm van self-straf en sluit onder andere selfregverdiging en selfbejammering in (Kendall, 2007:105). Worthington (2013:15) verwys na die volgende vyf stappe tot selfvergifnis:

- Herroep die seer en herrangskik jou benaderingspatroon, nie volgens die menslike natuur nie.
- Vervang emosionele onvergifnis met gesonde, konstruktiewe en volhoubare reaksies.
- Vergifnis is so moeilik weens die altruïstiese gawe daarvan, dit word nie verdien nie en is nie regverdig nie.
- Verbind jouself daartoe, hou vas daaraan en leef vergifnis uit.
- Herinner jouself gereeld aan die stap wat jy geneem het om te vergewe, dit skakel twyfel uit (Worthington, 2013:15).

Wanneer God jou vergewe het, het Hy in sy Goddelike alwetendheid van jou oortredinge vergeet – jy kan jouself dus ook vergewe (Seamands, 2004:22).

Om ander te vergewe

Ten einde in staat te wees om ander vir onreg te kan vergewe wat jou aangedoen is, is dit dikwels belangrik om eerstens seker te maak in watter mate jyself moontlik toegelaat het dat dit kon gebeur deur jou eie reaksies of deur emosies soos haat, woede of self ʼn wrok in jou hart toe te laat. Identifiseer dus die moontlike aanleidende aandeel wat jyself aan die negatiewe situasie kon gehad het (Seamands, 2004:22).

Vergifnis verwys na ʼn wilsbesluit om bitterheid prys te gee en tegelykertyd ook afstand te doen van enige reg tot vergelding ten opsigte van die seer wat iemand anders jou aangedoen het. Coetzer (2018:15) verwoord hierdie kwessie soos volg:

> Om te vergewe, impliseer ʼn bereidwilligheid om afstand (*releasing*) van bitterheid, haat en wraakbegeertes te doen as gevolg van onreg wat my aangedoen is. Dit impliseer dat die rekeningboek toegemaak word en die skuldenaar vrygestel word. Ons laat bitterheid dus nie langer meer toe om ‘sy tent in ons erf op te slaan nie.’

Die begeleiding van die beradene aan die hand van ’n tydlyn help hulle om die innerlike vakuum te vul wat moontlik vir baie jare deur negatiwiteit, leuens, onsekerheid, angs, selfveroordeling en ’n swak selfbeeld gevul was. Dit gaan volgens Diddy (2020) inderdaad om ’n proses van integrasie van die nuwe potensiaal en moontlikhede wat die Gees van God met betrekking tot die nuwe seisoen wat voor is, en die leë innerlike vakuum skep. Diddy verwoord hierdie proses soos volg:

> To integrate means to coordinate or blend into a function and this is what you do next. Explore your reinvented life, this time without your past haunting you, forgive yourself for all the years you have held back on yourself and forgive every one person that contributed to the hurt in one form or another. This forgiveness is crucial to the success of your healing process from here on because you must enter this new phase refreshed and ready for a new adventure.

3.6.4.6 Hantering van verlies en rou

Die aspekte wat reeds by punt 3.4.3.2 bespreek is, sal tydens die hantering van die tydlyn en die gepaardgaande gebedsessie hanteer word.

3.6.4.7 Hantering van depressie, skuldgevoelens en intergeneratiewe trauma

Die aspekte wat reeds by punt 3.4.3.3 bespreek is, sal in hierdie stadium as deel van die tydlyn hanteer word.

3.6.4.8 Emosionele bagasie moet agtergelaat word

Om deur ’n proses soos in die voorafgaande stappe beskryf geïmpliseer is te gaan, is ’n louteringsproses waardeur die fyn goud na die oppervlakte gekom het. Diddy (2020:16) beskryf hierdie proses soos volg:

> Like gold, your story has refined you and you’ve come out at the other end of the fire, much more precious and with a lot less baggage. Making the

> choice today to break free from your past and heal your emotional timeline is all you have ever needed for a new life that now awaits you – go get it.

Daar is dus emosionele bagasie wat tydens hierdie proses afgelaai is en beradenes moet gehelp word om hierdie bagasie agter te laat en die nuwe seisoen in hul lewens met oorgawe aan te pak.

Die aspek van emosionele bagasie wat agtergelaat moet word, is van kritiese belang. In hierdie opsig stel Sherman (2020) dat dit haar ervaring in berading is dat wanneer beradenes telkens dieselfde verkeerde besluite met aftakelende gevolge geneem het, dit heel dikwels met 'bagasie gebaseerde besluite' verband hou. Dit is gewoonlik besluite wat op disfunksionele denkpatrone gebaseer is wat meestal reeds tydens kinderjare of jong volwasse jare aangeleer is. Dit is ook die tipe besluite wat depressie, angs en woede tot gevolg kan hê. Wanneer Sherman sodanige patrone identifiseer vra sy gewoonlik aan die beradene vrae soos die volgende:

- Watter besluite het jy onlangs gemaak (klein of groot)?
- Het dit groot stres in my lewe tot gevolg gehad?
- Was hierdie besluite soortgelyk aan besluite wat ek in die verlede geneem het met dieselfde negatiewe gevolge en emosies?
- Wat het ek gedink toe ek hierdie besluite geneem het?
- Het dit daarop neergekom dat ek iemand anders toegelaat het om basies die besluite vir my te neem?
- Het dit vir my gevoel asof ek nie in beheer is nie?

Die antwoorde op vrae soos hierdie wys gewoonlik ŉ sekere patroon uit. As deel van die hantering van die tydlyn sal dit goed wees om ten slotte ook hierdie vrae met die beradene deur te werk ten einde seker te maak dat alle disfunksionele denkpatrone geïdentifiseer en hanteer is en alle emosionele bagasie afgelaai is – dit sal ook verhoed dat daar weer in toksiese denke en negatiewe gedrag terug gegly kan word.

3.6.4.9 Hantering van nuwe emosies

Die pastorale hantering van trauma en emosionele verwonding deur gesprek en gebed soos tot dusver beskryf, is gewoonlik ’n emosioneel uitputtende ervaring. Soms kan ’n beradene dit beleef soos die effek van ’n hoë kaliber geweer wat afgevuur is en wat dan ’n emosionele terugskop (*kickback*) veroorsaak, of dit kan ervaar word asof iets weggeneem is en daar kan vervolgens letterlik onttrekkingsimptome ontstaan wanneer emosionele pakkies wat vir jare lank saamgedra is, nou afgelaai is en agtergelaat word. Hulle kan selfs werklike fisiese simptome soos erge hoofpyne, gevoelens van naarheid, braking, diarree, of intense fisiese uitputting en spierpyne ervaar. Hierdie simptome hoef egter nie noodwendig te manifesteer nie maar dit is nogtans goed om persone hierop voor te berei (Seamands, 2001:161; Diddy, 2020:11).

3.7 VOORLOPIGE TERAPEUTIESE MERKERS VANUIT DIE PASTORAAL TEOLOGIESE LITERATUUR

3.7.1 Voorlopige struktuur

Soos reeds aan die begin van hierdie hoofstuk genoem, is hierdie slegs ’n voorlopige teoretiese raamwerk vir die begeleiding van die bejaarde met onverwerkte emosionele pyn. Die finale model sal eers in hoofstuk 6 by wyse van die integrering van die resultate van hoofstuk 2 (interpreterende taak), hoofstuk 3 (deskriptiewe taak) asook hoofstuk 4 (normatiewe taak) geskied.

’n Voorlopige struktuur sien in hierdie stadium soos volg daar uit:

- Stap 1 – Refleksie, evaluering en identifisering van pyn en trauma.
- Stap 2 – Konfronteer die probleem.
- Stap 3 – Gebed om leiding.
- Stap 4 – Die beradene moet Jesus Christus toelaat om hom/haar te bedien.
- Stap 5 – Vergete detail kom na vore.
- Stap 6 – Aanvaar eie verantwoordelikheid.
- Stap 7 – Vergifnis van ander en vergifnis van jouself.

- Stap 8 – Hantering van verlies en rou.
- Stap 9 – Hantering van depressie, skuldgevoelens en intergeneratiewe trauma.
- Stap 10 – Emosionele bagasie moet agter gelaat word.
- Stap 11 – Hantering van nuwe emosies.

3.8 SAMEVATTING

In hierdie hoofstuk is daar op die konseptualisering van ’n voorlopige model vir die berading van die bejaarde met onverwerkte emosionele pyn, vanuit die pastoraal teologiese literatuur gefokus. Die finale model sal in hoofstuk 6 saamgestel word. Die metodologiese verantwoording is volgens die model van Osmer beskryf en wel die deskriptiewe taak, as deel van die interpretasieproses waar inligting ingesamel word, wat kan help om sekere patrone en dinamika binne bepaalde episodes, situasies en kontekste te verstaan. Die insameling van inligting geskied op ’n sistematiese wyse deur middel van ’n literatuurstudie. Die deskriptiewe taak skenk daaraan aandag wat in die lewens van die individu, families en die gemeente, in terme van ’n spirituele teenwoordigheid, gebeur. Daar is op die verskillende benaderings tot die beoefening van praktiese teologie gelet en daarna verwys dat hierdie studie binne die hermeneutiese kader en wel volgens die model van Osmer sal geskied. Daar is na die basiese vertrekpunt van die navorser, volgens die Gereformeerde tradisie met erkenning van die Skrif as die geïnspireerde Woord van God en God Drie-enig steeds aktief betrokke in Sy skepping, verwys.

Vanuit pastoraal teologiese literatuur is na belangrike praktykgerigte teoretiese perspektiewe verwys, naamlik die vernietigende gevolge van kumulatiewe emosionele pyn. Die profiel van die getraumatiseerde kind dra die letsels van sielswonde deur ontwikkelingstrauma veroorsaak, wat aanleiding tot die negatiewe simptome gee wat in die lewe van die volwasse persoon manifesteer.

Die begeleiding van die emosioneel verwonde bejaarde hou eiesoortige uitdagings in. Bejaardheid verwys na ’n fase vol spanning en eise in die lewe van die mens. Bejaardheid hou psigiese sowel as fisiese uitdagings in daarom is vertroue ’n fundamentele element tydens berading, dit skep ’n spasie van emosionele sekerheid vir die bejaarde. Sekere

faktore dra tot onverwerkte emosionele pyn by, onder andere lewensoorgange. Rou en verlies is deel van elke bejaarde se lewe, daarom is daar na die vyf fases van rou asook die klassifikasie van verlies verwys. Sekere verliese is spesifiek aan bejaardheid verwant, waarvan liggaamlike verlies ŉ prominente komponent is. Rou as normale, gesonde reaksie na ŉ ervaring van verlies, skeiding of dood, is die Godgegewe manier om erkenning aan verlies en hartseer te gee.

Onverwerkte emosionele pyn veroorsaak onder andere, depressie en skuldgevoelens. Intergeneratiewe trauma word van geslag tot geslag oorgedra daarom is dit nodig om tydens berading op aspekte rakende intergeneratiewe trauma te let. ŉ Verskynsel waarna daar nie dikwels verwys word nie maar tog ŉ werklikheid is, is mishandeling van bejaardes. Daar is op faktore gelet wat tot mishandeling deur versorgers bydra en die vyf kategorieë waarvolgens mishandeling van bejaardes ingedeel word. Vervolgens is op destruktiewe elemente tydens berading gelet.

Vervolgens is na die hantering van trauma en pyn aan die hand van ŉ tydlyn verwys. Die konsep van innerlike genesing en die waarde van die samestelling van ŉ emosionele tydlyn is genoem. Daar is na verskillende modelle verwys terwyl voorbeelde ook aangeheg is – Bylaag 3.1 en 3.2. Die drie komponente ten opsigte van die toe-passing van die emosionele tydlyn (genesingstydlyn) is neuroplastisiteit, herbedrading en integrasie wat in die brein plaasvind. Gebed is een van die belangrikste komponente van die tydlynmodel, wat vir hierdie studie gekies is – gebed vervul ŉ deurslaggewende rol met betrekking tot die emosionele genesing en lewenskwaliteit van die beradene. Die samestelling van ŉ genesingstydlyn sluit sekere stappe in, naamlik refleksie en evaluering van die verlede en ŉ versoek om hulp. Die kronologiese samestelling van ŉ tydlyn en die samestelling van ŉ skriftelike kronologiese verhaal. Die klem val weer eens op gebed asook die konsep van *"faith picturing"*. Jesus Christus is met die fynste besonderhede van die beradene se lewe bekend, vandaar die beginsel dat Jesus Christus ook by elke insident in die lewe van die beradene teenwoordig is. Die volgende aspekte is nodig, selvergifnis en vergifnis van ander, die hantering van depressie, skuldgevoelens en intergeneratiewe trauma. Verder is dit is nodig om emosionele bagasie agter te laat en nuwe emosies wat fisiese simptome soos hoofpyn, naarheid en uit-putting mag insluit te hanteer.

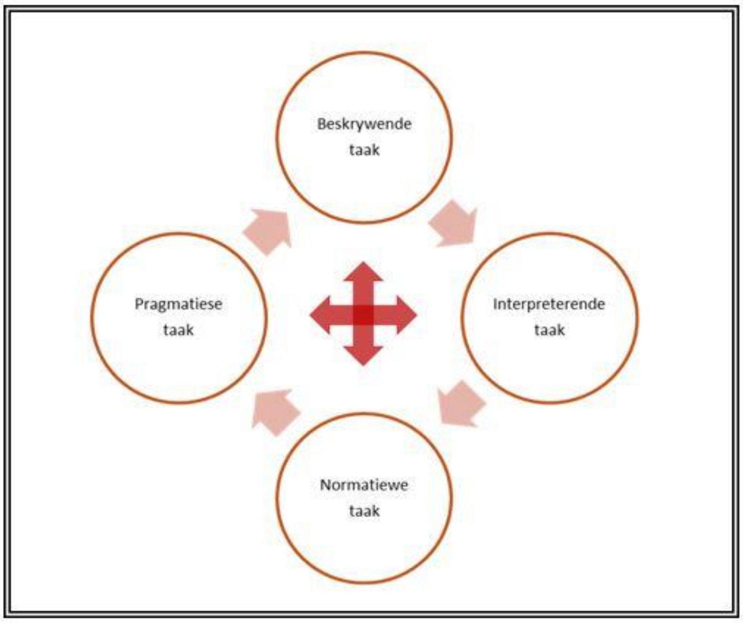
Laastens is na voorlopige terapeutiese merkers vanuit die pastoraal teologiese literatuur verwys en in nege stappe saamgevat van 'n voorlopige struktuur.

HOOFSTUK 4

DIE IDENTIFISERING VAN `N AANTAL BELANGRIKE SKRIFTUURLIKE PERSPEKTIEWE

4.1 INLEIDING

In Hoofstuk 2 is op die interpreterende taak, Hoofstuk 3 die deskriptiewe taak en Hoofstuk 4 die normatiewe taak volgens die prakties-teologiese model van Osmer (2008:4) gelet. Die doelwit is om vanuit die gegewens in hierdie drie hoofstukke vervat 'n pastorale beradingsmodel, vir die begeleiding van die bejaarde met onverwerkte emosionele pyn, te formuleer. Lotter (2001:320) beklemtoon dat daar 'n reformasie in die pastorale bediening nodig is aangesien hierdie bediening dikwels deur die psigologie opgeslurp word. Legitieme navorsing moet 'n afgebakende ondersoekveld hê en die onderwerp van die navorsing moet ook kenbaar wees (Breed, 2013:1). Die primêre doel van hierdie hoofstuk, die normatiewe taak, is vervolgens om toepaslike



Figuur 4.1 Die Model van Osmer (2008:11) vir die interpretasie van praktiese teologie.

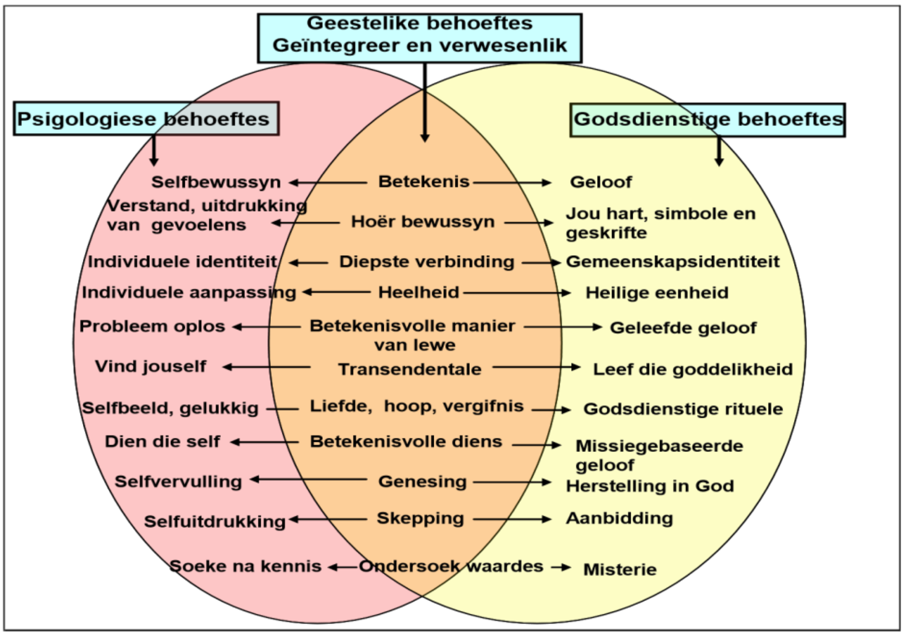
Skriftuurlike perspektiewe en riglyne rakende onverwerkte emosionele pyn te identifiseer en vervolgens te bepaal in watter mate dit ook op bejaarde persone van toepassing is. Reformatoriese navorsing gaan van die vertrekpunt uit dat die mens na die beeld van God geskape is en dit veronderstel kommunikasie tussen God en die mens (Breed, 2013:2). In hierdie verband moet Bybelse beginsels wat op 'n spesifieke vraagstuk van toepassing is, ontgin word en moet daar langs hierdie wyse tot 'n moontlike oplossing van die probleem gekom word.

Die diagram van die vier take vir praktiese teologie volgens Osmer (2008:4) toon die konsep van die hermeneutiese sirkel, of eerder hermeneutiese spiraal, met die vier onderskeie take wat ook onderling verbind is (vgl. Fig 4.1). In hierdie hoofstuk val die klem op die normatiewe aspek.

4.2 EPISTEMOLOGIESE VERTREKPUNT

Die tradisionele antropologie binne die pastorale teologie het aanvanklik nie baie klem op die belangrike rol van die fisiese dimensie geplaas nie terwyl 'n dualistiese skeiding tussen liggaam en siel ondermeer algemeen gehandhaaf is. Hierteenoor staan die pastoraat tans egter voor die uitdaging om te verreken dat die menslike fenotipe geneties gekodeer is vir die goddelike en dat siel nie onafhanklik van die liggaam bestaan nie (Van den Berg, 2007:653). Wanneer die pastorale antropologie gevolglik die ruimte betree waar verskillende dissiplines ontmoet, val die klem op die kartering van 'n teologiese antropologie waarin die mens as, *"'n beliggaamde siel en 'n besielde liggaam*" verstaan word (Louw, 2005:16). Die tradisionele klem wat die kerk hoofsaaklik op geestelike bediening gelê het, behoort dus herevalueer te word. Nie net die geestelike nie, maar ook die emosionele en fisiese aspekte van menswees behoort eweneens be-dien te word (Lotter & Lovell, 2010:171). Volgens Heroldt (2005:81) is daar 'n delikate balans tussen gelukkige emosies, vredevolle gedagtes, gesonde gees (*connected spirit*) en 'n gesonde funksionele liggaam. As gevolg van hierdie eenheid tussen liggaam, siel en gees is dit so dat die mens se emosionele welstand ook die fisiese welstand bepaal (Colbert, 2003:3). Iets van hierdie eenheid word ook deur Topper (2003:19) se onderskeid tussen geestelikheid, godsdienstigheid en psigologie beklemtoon. In Figuur 4.2 word geïllustreer

hoe geestelike behoeftes psigologiese (emosionele) behoeftes integreer en afrond en dit godsdienstig verwesenlik. Indien die behoeftes soos in Figuur 4.2 aangedui bereik word of bevredig word beweeg die persoon in die rigting van totale heelheid (*wellness*).



Figuur 4.2. Illustrasie van integrasie van geestelike behoeftes en psigologiese (emosionele) behoeftes en hoe dit godsdienstig verwesenlik word (Topper, 2003:19).

4.3 METODOLOGIE

Wat die normatiewe taak betref plaas Osmer (2008: 133-135) klem op die teologiese interpretasie van 'kritiese insidente', naamlik daardie situasies wat in die interpreterende en deskriptiewe take, geïdentifiseer is. Etiese norme en waardes is belangrike aspekte van die refleksieproses waardeur die mens se keuses en gedrag moreel gerig word. Binne die normatiewe taak verwys Osmer onder andere na 'profetiese onderskeiding', wat op Goddelike openbaring en menslike interpretasie van God se Woord dui rakende konsepte van die huidige episodes en situasies. Aspekte wat in hierdie verband rigting-gewend is, hou byvoorbeeld met riglyne vanuit modelle van goeie praktyk uit die verlede verband (Osmer, 2008:152). In die soeke na sodanige 'priesterlike onderskeiding' rakende onverwerkte emosionele pyn in die lewe van die bejaarde, gaan daar as deel

van die normatiewe taak, in besonder op enkele Skrifgedeeltes gefokus word. Binne die teologiese raamwerk van hierdie studie word die werklikheid gesien asof God aktief daarin werksaam is en gevolglik sal die interpretasie van die praksis vanuit hierdie teologiese invalshoek benader word (Pieterse, 2011:719).

Die fokus in hierdie hoofstuk sal vervolgens op die volgende Skrifgedeeltes vanuit die Ou en die Nuwe Testament wees:

- Eerstens sal op die uitspraak in Jesaja 61:1-3 gefokus word.
- Tweedens sal die klem op die toepassing van hierdie gedeelte deur Jesus Christus op sy eie bediening in Lukas 4:18-19 val.

Vanuit die Reformatoriese tradisie neem die navorser haar vertrekpunt vanuit die Skrif as die enigste bron van kennis vir die wyse waarop God Hom in sy Woord openbaar (Pieterse, 2011:722). Die publikasie, *Preekgeboorte* (De Klerk & Janse van Rensburg, 2005) sal as bron vir die eksegetiese verkenning van bovermelde Skrifgedeeltes dien en die eksegese sal volgens die grammaties-historiese metode, soos in De Klerk en Janse van Rensburg (2005) uiteengesit, gedoen word. De Klerk en Janse van Rensburg (2005) maak van ŉ verskeidenheid stappe gebruik (onder andere vir die samestelling van ŉ preek) en daarom is sommige van die stappe gekombineer met die oog op ŉ eksegetiese aanpak soos in die onderhawige studie. Die volgende nege stappe sal gevolglik op die eksegese van die onderskeie perikope binne hierdie studie van toepassing wees:

Tabel 4.1 Nege stappe van die eksegetiese proses

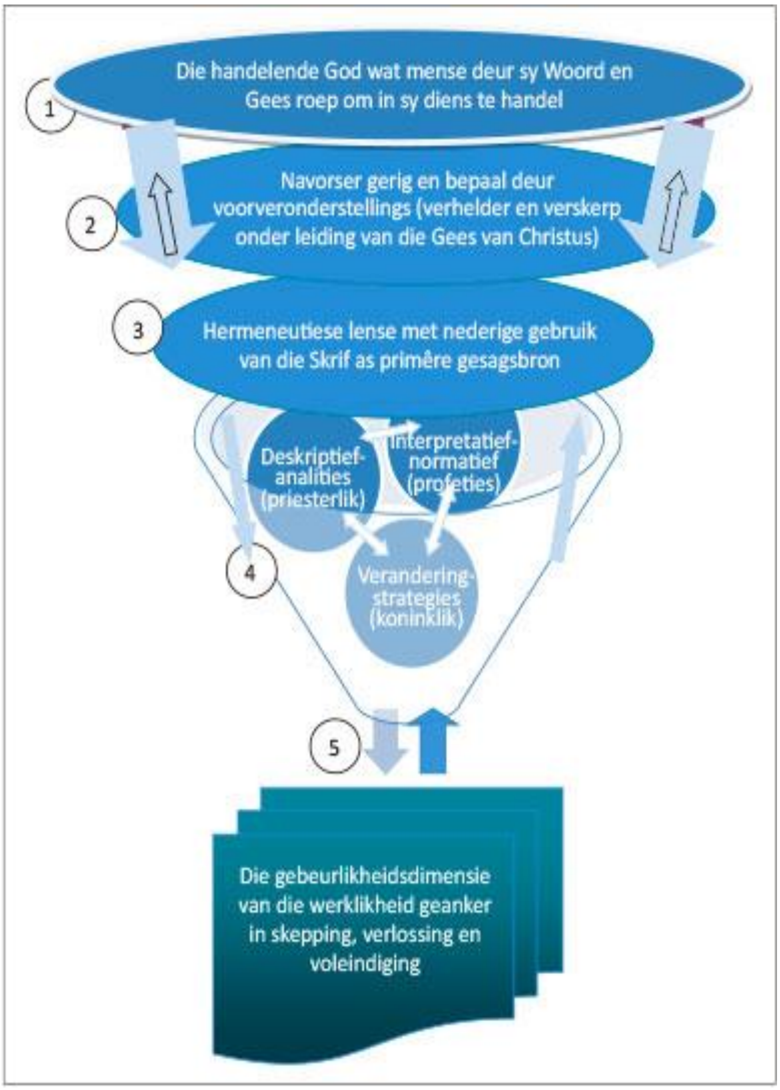
A. Tekstuele konteksvan die perikoop.	ŉ Perikoop dui gewoonlik op ŉ vers of aantal verse en daarom is dit belangrik dat die kontekstuele konteks hiervan bepaal sal word.
B. Genre van die perikoop en die boek waarin die perikoop voorkom	Die genre van die perikoop asook die boek waarbinne dit voorkom kan ŉ deurslaggewende faktor ten opsigte van die interpretasie van die perikoop wees.

C. Ontleding van die gedagtebou van die perikoop.	Die gedagtebou van die perikoop word uiteengesit om die korrekte betekenis en logiese gang van denke binne die perikoop te verkry.
D. Sosiohistoriese konteks van die perikoop	Bepaling van die sosiohistoriese konteks waarbinne die perikoop geskryf is, bied insig rondom die destydse kulturele en sosiale omstandighede tydens die skryf van die perikoop.
E.Openbaringshistoriese plasing en betekenis van die perikoop.	ŉ Openbaringshistoriese benadering impliseer dat daar gekyk word na waar die perikoop binne die breër raamwerk van God se plan vir sy volk inpas.
F. Openbaring van God in die perikoop.	Hier word gekyk na watter aspekte in die perikoop met betrekking tot God die Vader, die Seun en die Heilige Gees aan die orde kom.
G. Verlossingsfeite en vermanings in die perikoop opgesluit.	Dit wat moontlik binne die perikoop ten opsigte van God en sy wil in verband met die skepping, sondeval, verlossing, veroordeling en voleindiging aan die orde kom.
H. Kommunikatiewe doel van die perikoop	Hier word gepoog om te bepaal wat die eerste lesers van die perikoop oorspronklik verstaan het of vir watter doel die perikoop geskryf is.
I. Eietydse sosiohi storiese konteks	Die resultate van die eksegese word hier op die moontlike betekenis wat die perikoop vir die hedendaag se leser mag hê, toegepas.

Met die oog op die interpretasie van die praksis word al die veelvuldige komponente van so interpretasie in ag geneem, naamlik die Skrif, die werklikheid, asook die werklik-

heid van die praksis (Pieterse, 2011:720). Die basis-teoretiese perspektiewe vorm deel van die normatiewe taak en die einddoel is vervolgens daarop gefokus om die bejaarde beradene tot insig van die helende en bevrydende waarheid te begelei ten einde emosionele en geestelike groei te bevorder.

Tydens die uitvoering van die metodologiese proses vind daar hermeneutiese interaksie tussen die navorser en die navorsingsveld plaas. Die volgende basiese model (vlg. Figuur 4.3) illustreer die metateoretiese vertrekpunte ten opsigte van wetenskaplike navorsing soos deur De Klerk (2013:6) na verwys word. Die samestelling van hierdie model kan soos volg verduidelik word:



Figuur 4.3 Die metateoretiese vertrekpunte ten opsigte van wetenskaplike navorsing in die liturgiek (De Klerk, 2013:6).

- *Aanduiding 1*: Die handelende God wat mense deur sy Woord en Gees roep om in sy diens te handel. Die navorser sal in die handelingspraksis wat ondersoek word, nagaan in watter mate die gemeente hulself onder die leiding van die Gees en die Woord van God stel.
- *Aanduiding 2*: Die navorser wie vanuit ’n reformatoriese hoek werk, sal sy/haar vooronderstelling uitspel en die werklikheidsgebeure vanuit ’n pneumatologiese benadering ondersoek, naamlik deur die oë van en met die hartsgesindheid van Christus. Hierdie vooronderstellings kan vanuit die resultaat van die interaksie tussen God, sy Woord en die erediensdeelnemers verdiep en verruim word. Die verloop van die navorsingsproses behoort aan kritiese verantwoording oopgestel te word.
- *Aanduiding 3*: In die gebruik van hermeneutiese lense word die Skrif in nederigheid as primêre gesagsbron gebruik. Die interpretasie van die Skrif deur die navorser met sy beperkings, moet aan kritiese beoordeling, onder andere deur empiriese ge-gewens en inligting uit ander menswetenskappe, onderwerp word. Dit kan tot die verstaan van verskynsels in die navorsingsveld bydra.
- *Aanduiding 4*: Deskriptief analities (priesterlik), interpretatief normatief (profeties) en strategies (koninklik), dit wat onder leiding van die Gees deur die hermeneutiese lense in die ondersoekveld waargeneem word. Dit kan in verbon-denheid met Christus vanuit ’n spiritualiteit van priesterlike bewoënheid beskryf word, krities-vergelykend, prinsipieel en normatief vanuit ’n spiritualiteit van profetiese onder-skeidingsvermoë geïnterpreteer word en met die oog op strategiese verandering vanuit ’n spiritualiteit van koninklike diensbaarheid ge-struktureer word.
- *Aanduiding 5*; Gebeurlikheidsdimensie van die werklikheid. In die gerigtheid van die navorser op die kommunikatiewe aspek van die gebeurlikheidsdimensie word op menslike handelings gefokus (De Klerk, 2013:6).

Gadamer (1979:325-341) verwys na ’n ‘*verstaansworsteling’* wat ontstaan wanneer die mens se geïnternaliseerde geloofsbelydenisse die Skrifwoord ontmoet. Die lewende Christus ontmoet die mens deur sy lewende Woord en Gees wanneer die teks tot die mens begin spreek. Calvyn beskryf hierdie ontmoeting as Christus wat uit die bladsye

van die Skrif ons tegemoet tree en die mens se diepste wese aanspreek. Wanneer die hermeneutiese spanning tussen die eie en die vreemde horisonne dialekties deur die verstaanproses heen verwerk word, vind daar volgens Gadamer (1979: 274-276, 333-341) 'n *horisonversmelting* plaas waarin die verstaan van die teks se betekenis vir die eie tyd kan geskied. Nuwe insig word gevolglik deur die bydrae van beide '*horisonne*'' verkry tot die nuwe *Einverständnis*, sodat ons die boodskap in ons eie konteks kan verwoord (De Klerk & De Wet, 2012:57**).**

4.4 EKSEGESE VAN TOEPASLIKE SKRIFGEDEELTES

Vir die onderskeiding benodig in die normatiewe taak plaas Osmer (2008: 133-135) die klem op 'profetiese onderskeiding.' Die Ou Testamentiese profete het bepaalde sosiale omstandighede, gebeure en keuses vir die verbondsgemeenskap op 'n bepaalde tyd en plek geïnterpreteer. Profetiese onderskeiding sluit in Goddelike openbaring en menslike (teologiese) interpretasie van God se woord (Osmer, 2008:135). Teologiese en etiese interpretasie is die formele dimensies van die normatiewe taak en dit gaan om onderskeiding daarvan wat binne sekere episodes, situasies en kontekste behoort te gebeur (Osmer, 2008:139). Binne hierdie studie sal vervolgens gepoog word om vas te stel hoe onverwerkte emosionele pyn in die lig van die Skrif hanteer en verstaan behoort te word.

Die eerste stap by die keuse van elke perikoop en ook die navorsing as geheel, is vir leiding, wysheid en insig deur die Heilige Gees om die Skrif te open (vgl. Hand 4:31).

Perikope en direkte aanhalings is vanuit Die Nuwe Afrikaanse Vertaling (1994) geneem, tensy anders vermeld.

4.4.1 Die Bybel is gesaghebbend

Die Bybel word as die ganse Heilige Skrif beskou wat al die kanonieke boeke van die Ou en die Nuwe Testament bevat en daarom gesaghebbend vir die totale lewe van die mens, in die besonder vir die verhouding met God, medemens en die skepping is (De Klerk & J van Rensburg, 2005:3).

4.4.2 Eksegese van Jesaja 61:1-3

> [1]Die Gees van die Here my God het oor my gekom; die Here het my gesalf om ŉ blye boodskap te bring aan die mense in nood, Hy het my gestuur om die wat moedeloos is, op te beur, om vir die gevangenes vrylating aan te kondig, vryheid vir die wat opgesluit is, [2] om aan te kondig dat die tyd gekom het waarop die Here genade betoon, die dag waarop ons God sy vyande straf maar almal wat treur, vertroos [3] die dag waarop Hy vir die in Sion wat treur, eer sal gee in plaas van smart, vreugde in plaas van droefheid, blydskap in plaas van hartseer. Hulle sal genoem word: Bome van Redding. Die Here het hulle geplant om sy roem te vermeerder.

A. Tekstuele konteks van die perikoop

- **Sentrale gedagte van Jesaja 61:1-3**

Die opskrif van die perikoop in die Bybel, *Eer in plaas van smart*, verwoord die sentrale gedagte van die perikoop. Hierdie perikoop dui op die boodskap van hoop en die vooruitsig op transformasie deur die koms van die Messias, Jesus Christus (Dempsey, 2009:218).

- **Hooftema van Jesaja 61:1-3**

Met die woorde, *"Die Gees van die Here my God het oor my gekom; die Here het my gesalf...,"* staaf die profeet na wie hy verwys. Hierdie profesie het in finale vervulling gekom toe Jesus Christus self hierdie woorde in die sinagoge in Nasaret voorgelees het en in Lukas 4:21 op Homself van toepassing gemaak het (Armstrong & Elowsky, 2013:297).

- **Die plek van die perikoop in die boek**

Jesaja 61 is deel van die laaste groepering van hoofstukke in hierdie boek, naamlik 56-66, en verwys na hoop vir die toekoms. Die Nuwe Testament skrywers gee erkenning aan die belangrikheid van Jesaja en haal dikwels daaruit aan of verwys na Jesaja (Grogan, 2008). Volgens Goldingay (2015:12) is die boek Jesaja ŉ versamelstuk van mondelinge boodskappe wat by verskeie geleenthede deur verskillende profete gelewer

is en later in die boek Jesaja saamgevat is. Die gemeenskaplike kenmerk in hierdie saamgestelde werk is die beskrywing van God as "*Israel's Holy One*" en dit dra by dat die boek Jesaja as ꞌn eenheid gesien word. Die verwysing na God as die Heilige van Israel, kom 28 keer in die boek Jesaja voor (Goldingay, 2014:13; Ostwalt, 2014:25).

Tabel 4.2 Die verwysing na God as "*Israel's Holy One*" in die boek Jesaja (Goldingay, 2014:13).

Jahweh as die Heilige van Israel	
Jesaja 1-2. Uitdaging en hoop vir Juda. Probleme vir Assirië. Regeringstyd van Agas. Jes 1:4; 5:19, 24; 10:17, 20; 12:6.	Jesaja 29-39. Uitdaging en hoop Juda. Probleme vir Assirië. Regeringstyd van Hiskia. Jes 29:19, 23; 30:11-12, 15; 31:1; 37:23.
Jesaja 13-23. Ondergang van Babilon. Ondergang en hoop vir ander. Jes 17:7	Jes. 40-55. Ondergang van Babilon hoop vir Juda en ander mense. Jes 37:23; 41:14, 16, 20; 43:3, 14; 45:11; 47:4; 48:17; 49: 7a, 7b; 54:5; 55:5.

Jesaja 24-27. Ondergang en hernuwing vir die wêreld.	Jesaja 56-66. Uitdaging en hoop vir Juda en ander mense na die ballingskap: ŉ nuwe wêreld: Jes 60:9, 14.

Daar word na die outeur van Jesaja 56-66 as Trito-Jesaja verwys, ŉ profeet wat na die terugkeer uit ballingskap opgetree het of as ŉ groep post-ballingskap profete, alhoewel daar geen onafhanklike manuskrip bekend as Trito-Jesaja bestaan nie (Niskanen & Franke, 2014:ix; Grogan, 2008). Die erkenning van hierdie gedeelte as ŉ onderskeidende eenheid het eers in 1892 met die publikasie van Bernhard Duhm se kommentaar gebeur (Niskanen *et al.*, 2014: ix).

- **Inhoud van Jesaja 61:1-3**

Die verwysing na die uitdrukking, *die Gees van God*, kom slegs een keer in die boek van Jesaja voor en wel hier in hfst. 61:1. Die konsep wat hiermee saam gebruik word, naamlik *gesalf*, verleen ook besondere betekenis aan hierdie teks. Hierdie is ŉ Koninklike (messiaanse) teks, gestaaf deur die feit dat daar gewoonlik drie besondere ampte in die Ou Testament was waar salwing plaasgevind het – dit was egter uitsluitlik die Koning na wie as gesalf deur God verwys is (Obiorah & Uroko, 2018:1).

Bemagtig deur die Gees van God en die salwing van die Here, onthul die profeet sy sending, wat deur die volgende lys van konkrete aksies tot lewe kom:

- Om die blye boodskap aan diegene in nood te bring.
- Om die wat moedeloos is op te beur.
- Om vrylating aan die gevangenes aan te kondig.
- Om vryheid vir diegene te bewerkstellig wie opgesluit is.
- Om straf vir die vyand aan te kondig.
- Om vertroosting te bring vir die wie treur.
- Om eer in plaas van smart te gee.
- Om vreugde in plaas van droefheid te bring.

- Om blydskap in plaas van hartseer te bewerkstellig (Dempsey, 2009: 225-226; Obiorah, *et al.,* 2018:2).

- **Slot**

Die tyd waarop die Here genade betoon verwys na die Jubeljaar, ʼn tyd van vergifnis van skuld (Levitikus 25:10). Die loot wat God in Jesaja 60:21 geplant het, sal Bome van redding word. Diegene wie herstel is sal op hulle beurt weer ander herstel en ophef (Dempsey, 2009:227).

B. Die genre van die perikoop en die boek waarin die perikoop voorkom

Die boek Jesaja is in prosa sowel as poësie geskryf. ʼn Kenmerk is die afwisseling tussen oordeel en heilsaankondigings (Bybel in praktyk, 2007:964). Jesaja 56-66 lees volgens ʼn sirkel, met ander woorde ʼn onderwerp word aangehaal, beweeg na die volgende en beweeg terug na die begin. Daar word na hierdie samestellingswyse as ʼn rings-komposisie (*ring composition*), piramiede struktuur *(pyramid structure*) of ʼn trappe struktuur *(steps structure)* verwys (Goldingay, 2014:14). Jesaja 61:1-3 is ʼn eenheid binne ʼn reeks gedigte wat op die komende glorie van die nuwe Sion fokus. Kenmerkend van die nuwe Sion, volgens hierdie gedig, is die integrale restourasie van inwoners wie vanuit verskillende plekke bymekaar gebring sal word (Jesaja 60:4) en welvaart sal geniet (Jesaja 60:5-7) (Obiorah, *et al.,* 2018:2).

C. Ontleding van die gedagtebou van die perikoop

Die stem wat gehoor word verander skielik aan die begin van Jesaja 61 wanneer dit nie meer die stem van Jahwe deur die profeet is nie maar ʼn goddelike uitspraak in die eerste persoon is. Dit gaan nou oor hy wat na homself as die gesalfde en aangestelde deur Jahwe verwys, om die boodskap aan die treurende Sion te verkondig. Trito-Jesaja doen ʼn kragtige oproep tot goddelike outoriteit en inspirasie. Die drievoudige herhaling van ‘my’ in die openingsfrase identifiseer die profetiese outeur as:

- Een oor wie die Gees van Here gekom het.
- Een wie gesalf is.

- Een wie gestuur is (Niskanen *et al.*, 2014:31).

Die profeet roem nie in sy eie reg om te preek nie maar verwys na die Here wie hom gestuur het. Hy is na diegene gestuur wie verlate, verstote en ellendig in hulself is, diegene wie oorweldig deur ’n oortuiging van hulle nood is. Die wet is daar om die hoogmoed en trots van diegene wie in selfvertroue roem te beperk, maar profete, apostels en bedienaars is gesalf en gestuur om deur die boodskap van genade, die wat moedeloos is, op te beur. Die profeet gebruik verskeie metafore vir dieselfde begrip, byvoorbeeld om genesing te beskryf. Hy verwys na die verkondiging van die Woord as ’n kragtige genesing vir diegene met ’n gewonde gewete. Die evangelie verkondig vrylating aan die gevangene en die mens is inderdaad ’n gevangene totdat die Seun van God hom/haar vrygemaak het. Hierdie boodskap sal uiteindelik in Lukas 4 finaal bekragtig word wanneer Jesus Christus hierdie gedeelte op Sy eie bediening toepas (Johannes 8:36) (Calvin, 1999: 184-187).

D. Sosiohistoriese konteks van die perikoop

Die navorser wil by die volledige indeling van die boek Jesaja deur Goldingay (2014:12) volstaan. Dit beskryf ook die gepaste sosiohistoriese konteks van elke indeling ten einde ’n volledige beeld van die verskillende sosiohistoriese gebeure te bied. Hierdie indeling is die volgende:

Jesaja 1-12. ’n Beskrywing van die boodskap en verhaal van Juda, die probleme en bedreigings asook die vervulling van Jahweh se beloftes vir Juda. Die konkrete historiese verwysing verwys na die tyd van koning Agas. Hy het vanaf 735-715 v.C. regeer. Hierdie is die eerste hoofgedeelte van Jesaja se bediening.

Jesaja 13-37. Hier gaan dit oor die boodskap rakende die nasies rondom Juda, naamlik Babilon, Sirië, Filistea en Moab. Alhoewel hierdie boodskap oor die ander nasies handel, word hulle aan Juda as lering voorgehou. Hoofstukke 13-23 fokus op die individuele nasies. Hoofstuk 24-27 verwys na die ganse wêreld as geheel, sonder die verwysings na 'n besondere koning.
Jesaja 28-39. Hier is die klem op meer verhale rakende die lewe van Juda, hulle bedreigings, en die vervulling van Jahweh se belofte aan Juda. Daar is ooreenstemming met hierdie gedeelte en hoofstuk 1-12 maar die konkrete historiese verwysing is nou op koning Hiskia gerig. Hy het van 715-687 geregeer. Hierdie gedeelte fokus op die tweede hoofgedeelte van Jesaja se bediening.
Jesaja 40-55. Dit gaan hier oor 'n boodskap aan diegene wat in die tyd geleef het toe baie individue vanuit Juda na Babilon weggevoer is na die val van Jerusalem in 587. Dit vind plaas in die aanloop tot die tyd wat Kores, die Persiese koning, Babilon sou verower en die gevangenes vanuit Juda weer na hul land sou kon terugkeer – dit het ongeveer gedurende 539 v.C. plaasgevind.
Jesaja 56-66. Hier gaan dit om 'n boodskap aan die mense in Juda, in een of ander fase na 539. Dit was die tyd toe hulle die tempel gebou het of reeds herbou het, maar toe die stad nog in verwoesting verkeer het. Teen hierdie agtergrond is die laaste hoofstukke van Jesaja meer verstaanbaar met betrekking tot die gemeenskappe in Juda, na die terugkeer vanuit ballingskap.

Hiskia verontagsaam Jesaja se waarskuwings en die Assiriërs neem Juda in (Gorgan, 2008). Hoofstuk 56-66 verwys nie na 'n Babiloniese agtergrond nie maar 'n agtergrond in die Heilige land (Grogan, 2008). Die derde hoofdeel dateer tussen 538 en 480 v.C. (Bybel in praktyk, 2007:964.).

Selde is die naam van ’n profeet so beskrywend van sy boodskap as in die geval van Jesaja wie se naam “*JahweYireh; die Here red”* beteken. Die belofte van verlossing is in die boek Jesaja, vanaf die tyd van die Siro-Efraimietiese oorlog tot die tyd van her-konstruksie, gedurende die post ballingskap periode opgesluit (Niskanen *et al.,* 2014:xiv). Keuses wat tydens die Siro-Efraimietese oorlog 734-736 v.C. gemaak is, lei tot die ver-nietig van Sirië en later die val van Israel, met gevolglike ballingskap en deportasie van die meeste inwoners van Juda (Rolfson, 2002:2). Jahweh se verlossing in Jesaja is nie onvoorwaardelik of universeel nie. Eerstens vereis en hang dit van die mens se reaksie en hartsgesindheid af. Jesaja 1:16-17a en 19 beskryf die gebeurlikheidsplan van die belofte van welstand en verlossing. Die redding van die beperkte groepie oorblywendes in Sion is ’n simbool en belofte van iets groters (Jesaja1:27). Dit dui op ’n meer universele toestand van vrede en verlossing vir die toekoms, ’n tyd wanneer al die nasies in die seëninge van Sion sal deel (Jesaja 2). Die verloste stad in Jesaja dui simbolies op die verlossing van die uitverkore paar (*select few*) sowel as die verlossing van baie (Niskanen, 2014:1). Die hoofopdrag van ’n Profeet was nie noodwendig om toekoms-profesieë uit te spreek nie maar wel die verkondiging van God se wil vir die daar en die dan. Die gevolg van hierdie opdrag was dat profete dikwels in botsing met die volk en veral met die koning was, veral wanneer landsake en besluite nie in ooreenstemming met die wil van God verloop het nie (Kõnig, 2006:362).

E. Openbaringshistoriese plasing en betekenis van die perikoop

- **Uiteensetting**

Jesaja 1 is ’n voorwoord tot die hele boek – dit verteenwoordig Jahwe se verlossings-aanbod en tegelykertyd ook ’n vermaning aan mense. Verder dien dit ook as ’n same-vatting van die ganse boek (Grogan, 2008). Profete was nie soseer skrywers nie maar eerder predikers wat gereeld in die tempelhof gestaan het waar hulle kort boodskappe aan die volk verkondig het. Die boek Jesaja kan vervolgens as ’n tipe van ‘collage’ beskryf word wat uiteindelik vanuit hierdie kort boodskappe saamgestel is (Goldingay, 2015:12). Al ontvou die verhaal van Jesaja nie noodwendig op ’n sistematiese wyse nie, beteken dit nie dat ’n struktuur ontbreek nie. Op makrovlak is Jesaja duidelik op die volgende wyse gerangskik (Goldingay. 2015:3-4):

- **Skrif met Skrif vergelyk**

  Die verwysing, Skrif met Skrif vergelyk, verwys daarna dat daar na verskeie ander gepaste Skrifgedeeltes gekyk word wat bykomende lig op ŉ spesifieke perikoop kan werp.

Jesaja 61:1a: *"Die Gees van die Here my God het oor my gekom."*

Die volgende vier Skrifgedeeltes verwys ook na die Gees van God en kan meer lig op Jesaja 61:1a werp.

- Matteus 3:16b: *"Hy het die Gees van God soos ŉ duif sien neerdaal en op Hom kom."*
- Jesaja 11:2a: *"Die Gees van die Here sal op Hom rus."*
- Lukas 4:18a: *"Die Gees van die Here is op My omdat Hy My gesalf het."*
- Johannes 1:32: *"Verder het Johannes getuig: 'Ek het duidelik die Gees soos ŉ duif uit die hemel sien kom, en Hy het op Hom gebly.'"*

Jesaja 61:1: "*die Here het my gesalf."*

Die volgende Skrifgedeelte verwys ook na die Here het my gesalf en kan meer lig op Jesaja 61:1 werp.

- Handelinge 10:38a: *"Julle weet van Jesus van Nasaret, dat God Hom met die Heilige Gees gesalf en met krag toegerus het.*

Jesaja 61:1: "*om die blye boodskap te bring.*"

Die volgende nege Skrifgedeeltes verwys ook na die aankondiging van die blye boodskap en kan meer lig op Jesaja 61:1 werp.

- Maleagi 3:1 "*Ek gaan nou my boodskapper stuur, Hy sal die pad voor My uit regmaak en dan sal ek die Here ŉ wie julle soek, skielik na die tempel toe kom"*.

- Lukas 2:11 "*Vandag is daar vir julle in die stad van Dawid die Verlosser gebore, Christus die Here*".
- Jesaja 62:11 '*Die Here kondig dwars oor die wêreld aan: "Sê vir Sion: Hy wat red, kom!*" '
- Nahum 1:15 "*Kyk daar, oor die berge kom 'n boodskapper aangehardloop wat goeie nuus aankondig*".
- Jesaja 52:7 '*Hoe wonderlik klink op die berge die voetstappe van hom wat die goeie boodskap bring, wat vrede aankondig, wat die goeie tyding bring, wat redding aankondig, wat vir Sion se: "Jou God is Koning!"* '
- Matteus 5:4 "*Geseënd is die wat treur, want hulle sal vertroos word*."
- Jesaja 29:18 "*Daardie dag sal die dowes kan hoor wat daar in die boek staan, en sal die blindes weer kan sien uit die donker, uit die duisternis uit.*"
- Psalm 30:12 "*Ek was in rou, maar U het my van vreugde laat dans. U het my rouklere uitgetrek en vir my feesklere aangetrek.*"
- Matteus 24:14a "*En hierdie evangelie van die koninkryk sal in die hele wêreld verkondig word, sodat al die nasies die getuienis kan hoor*."

Jesaja 61:2: *"[O]m aan te kondig dat die tyd van die Here gekom het waarop die Here genade betoon."*

Die volgende ses Skrifgedeeltes hou ook verband met die aankdiging van die tyd van die Here waartydens Hy genade betoon en kan meer lig op Jesaja 61:2 werp.

- Levitikus 25:10 "*die jaar van die vyftigste landbouseisoen op 'n besondere wyse aan die Here moet wy. Daar moet 'n landswye afskrywing van skuld geproklameer word. Dit moet vir almal 'n herstel jaar wees: elke Israeliet moet sy grond terugkry en mag na sy familie toe teruggaan*."
- Psalm 71:21 "*Herstel my tog in my eer, gee tog uitkoms!"*
- Jeremia 34: 6 *"Elkeen sou sy slaaf of slavin van Hebreeuse afkoms vrylaat, geen Judeër sou 'n volksgenoot as slaaf aanhou nie*."
- Psalm 93:1 "*Here, God wat onreg straf, U wat onreg straf, verskyn tog!*"
- *Jesaja 61:3: "Die Here het hulle geplant om sy roem te vermeerder."*

- Jeremia 17:8 "*so iemand soos 'n boom wat by water geplant is en sy wortels na die stroom uitstoot, nie die hitte voel as dit kom nie en altyd groen blare het.*"

F. Die openbaring van God in die perikoop

Binne hierdie perikoop openbaar God homself as die een wat die Verlosser na die wêreld stuur – 'n Verlosser oor wie God Sy Gees uitgestort het en Hom gesalf het. Die boodskap van eer in plaas van smart word in hierdie perikoop deur God aan die moedelose Judeërs en die mensdom gestuur.

G. Verlossingsfeite en vermaning in die perikoop

Jesaja se boodskap is sterk eskatologies. Baie dele handel oor die toekomstige bestemming van Israel en die heidene, veral die dele wat op Jerusalem en Sion fokus. Die hoofdoel is om die mense verwagtend, gehoorsaam en standvastig in hul geloof te hou deur in die vervulling van die beloftes die geloofwaardigheid van God en Sy Woord te ervaar (Grogan, 2008; Obiorah *et al.,* 2018:1).

H. Kommunikatiewe doel van die perikoop

Na die Babiloniese verowering het hervestiging, rekonstruksie en aftakelende wanhoop die Jode in die gesig gestaar. Dit was alles die gevolge en nadraai van tragedies en verliese in die volk se geskiedenis. Die Joodse volk was deur die gebeure van die verlede in totaliteit fisies, emosioneel, spiritueel, psigologies en ekonomies geraak. Dit is teen hierdie agtergrond wat Jesaja 60-62 se boodskap na hierdie gemeenskap oorgedra word naamlik, dat God se transformerende krag in hulle midde werksaam is en dat daar vir hulle redding, verlossing, bevryding, vernuwing en herskepping moontlik is (Dempsey, 2009:218).

I. Eietydse sosiohistoriese konteks en die geloofskeuses waaroor hierdie perikoop die huidige hoorders stel

Dit wat die profeet soveel eeue gelede verkondig het, is vandag steeds net so toepaslik met betrekking tot die hedendaagse mensdom. Die basiese boodskap is dat diegene wat bereid is om te volhard en steeds ook hoopvol te luister, ontvangers van dieselfde

aangrypende visie van die eeue oue profesie van Jesaja word (Dempsey, 2009:218). In ŉ wanhopige wêreld mag God se kinders hoopvol bly! Hierdie is die boodskap van Jesaja, naamlik dat God Sy kinders nie in die steek laat nie maar dat Hy hulle op ŉ dikwels donker en gevaarlike pad begelei ŉ heerlike toekoms tegemoet. Luister na die boodskap van Jesaja: Keer terug tot God, bely jou sondes en word vernuwe. Glo dat jy in Christus verlos is en juig daaroor. Jou verlosser het gekom en Hy kom weer ! (Bybel in Praktyk: 2007:964-265).

4.4.3 Eksegese van Lukas 4:16-19

> [16] Hy het ook in Nasaret gekom, waar Hy grootgeword het, en soos sy gewoonte was, het Hy op die Sabbatdag na die sinagoge toe gegaan. Toe hy opstaan om uit die Skrif voor te lees, [17] is die boek van die profeet Jesaja vir hom aangegee, en Hy het dit oopgemaak en die plek gekry waar geskrywe staan: [18] "Die Gees van die Here is op my omdat Hy My gesalf het om die evangelie aan armes te verkondig. Hy het my gestuur om vrylating aan die gevangenes uit te roep en herstel van gesig vir blindes, om onderdruktes in vryheid uit te stuur, [19] om die genadejaar aan te kondig

A. Tekstuele konteks van die teks

- **Sentrale gedagte van Lukas 4:16-19**

Die sentrale gedagte van hierdie perikoop fokus op Jesus se bediening as vervulling van die profesie in Jesaja 61, en wat dit vir die mensdom inhou. Die mens wat deur alle vorme van kwaad oorweldig is, word deur God se lewensgewende lig bemoedig, deur redding vanuit die donker dieptes van die dood en volle herstel aan diegene wie in alle opsigte miserabel en sonder hoop is (Gill's, 2020).

- **Hooftema van Lukas 4:16-19**

Die profesie van Jesaja 61:1-3 is in Jesus Christus vervul. Hierdie gedeelte bevat die wonderlike tyding wat aan mense in nood gerig is, diegene wie moedeloos is, diegene wie in gevangenis is, diegene wie treur want hulle sal vreugde vind, diegene wie rou want

hulle sal vertroosting vind en die oë van diegene wie blind is sal geopen word. Aan diegene wie psigies en emosioneel skade deur geestelike en spirituele teenstanders berokken is, verkondig Hy vrylating (Armstrong *et al.,* 2013:298).

- **Die plek van die perikoop in die boek**

Die perikoop is deel van die derde Evangelie in die Nuwe Testament, en wel die een deur Lukas. Daar word na die evangelies van Matteus, Markus en Lukas as die Sinoptiese Evangelies verwys. Die woord " sinopties" is van 'n Griekse woord afgelei wat "saam kyk" beteken (Kõnig, 2006:382; Kreitzer, 2015:xlv). Jesus se bediening in Galilea en spesifiek die deel waar Jesus uit Nasaret verdryf is, word deur die perikoop bekend gestel. Die oorkoepelde boodskap van die Evangelies is dat Jesus nie net die Verlosser van Israel is nie maar van die ganse mensdom. Die basiese ondertoon van die Evangelie volgens Lukas is blydskap oor die koms van die Verlosser en Sy oorwinning oor die magte van die Bose.

- **Inhoud van Lukas 4:16-19**

Wanneer daar op die algemene doel, tema en teologie van die Evangelie volgens Lukas gelet word, word daar binne hierdie perikoop na die vervulde belofte van die koms van Jesus Christus as Messias verwys. Die profesie van die Ou Testament (Jesaja 61:1-3) kom in vervulling. Die Evangelie (Blye Boodskap van verlossing) word aan uitgeworpenes verkondig en daar word na God se liefde vir alle mense verwys (Strauss, 2002). Kreitzer (2015: xivii) wys in hierdie verband op Jesus se genade en deernis teenoor die armes, verstotenes, siekes en duiwelbesetenes.

Jesus se Messiaanse roeping het met die volgende assosiasies ontwikkel:

- Bemagtiging deur die Gees van God.
- Vervulling van die Skrif.
- Die profetiese rol.
- Die sending van vrylating van gemarginaliseerdes (Carroll, 2012:109).

- **Slot**

Die slot van die onderhawige perikoop word in Lukas 4:19 verwoord: *"... om die genadejaar van die Here aan te kondig."*

Die genadejaar of ook die hersteljaar het gewoonlik in die nege en veertigste kalenderjaar, maar die vyftigste landbouseisoen geval. Na die verloop van sewe sabbatsjare moes alle eiendoms- en geldtransaksies opgehef en alles weer herstel word soos dit aan die begin van die afgelope periode van vyftig jaar was. (Bybel in Praktyk, 2007:184-185).

B. Die genre van die perikoop

In die inleiding verwys Lukas daarna dat hy navorsing vanuit ander bronne gedoen het (Lukas 1: 1-3) en daar word algemeen aanvaar dat Markus een van die bronne was (Carroll, 2012:7). Verder word dit ook algemeen aanvaar dat Lukas en Handelinge twee dele van ŉ enkel volume is. Handelinge begin waar die Evangelie van Lukas eindig en maak aanspraak op die voortsetting van die verhaal. Die twee boeke deel ŉ gesamentlike styl, woordeskat, doel, tema en teologie (Strauss, 2002). Lukas was ŉ dokter, medewerker en reisgenoot van Paulus. Lukas maak nie aanspraak daarop hy ŉ ooggetuie van al die oorspronklike gebeure was nie maar wel dat hy deeglike navorsing gedoen het – hy skryf dan ook as ŉ tweede generasie Christen (Strauss, 2002). Die lesers van die Evangelie van Lukas kyk met waardering na die literêre prestasie asook die teologiese en etiese toewyding, wat uitdrukking binne hierdie narratief vind. Die mees beduidende invloed sigbaar in die skrywe van Lukas is die Grieks vertaalde Joodse Skriftuur, waaruit hy vrylik aanhaal of na verwys of naboots (Carroll, 2012:1). Swindoll (2017:10) beskryf Lukas as iemand met die denke van ŉ wetenskaplike, die skryfvermoë van ŉ digter en die hart van ŉ kunstenaar.

Die vier Evangelies vorm ŉ unieke literatuursoort en daar is geen ander literatuur wat dieselfde karakter het nie. Hulle is nie biografies nie maar deur en deur op die verkondiging van die heilsbetekenis van Jesus Christus se bediening gefokus (Kõnig, 2006:158). Tog word daar in die narratief volgens Lukas, biografiese sowel as Hellenisties

bekende historiese feite asook breedvoerige aanhalings vanuit die Joodse geskrifte gevind. Die Griekse prosa wat in die Evangelie van Lukas gebruik word, is ook van hoë kwaliteit en dit blyk veral in sy besondere vermoë om variasie rakende styl en uitdrukking te toon ten einde die spreker sowel as die geleentheid te pas (Carroll, 2012:2). Dit was die gebruik by groot Griekse en Hellenistiese geskiedkundiges asook vroeëre Joodse skrywers om in die voorwoord hulle werk te verduidelik en te regverdig – volgens hierdie tradisie bied Lukas dan ook as inleiding ŉ lang en noukeurig gestruktureerde verduideliking (Liefeld & Pao, 2009).

C. Ontleding van die gedagtebou van die perikoop

Die evangelie volgens Lukas asook die boek Handelinge word in die voorwoord aan Theofilus opgedra. Theofilus is verteenwoordigend van ŉ persoon met aansienlike status en onderskeiding en hy het ook voorheen onderrig in die Christelike tradisie ontvang (Lukas 1: 3-4; Handelinge 1:1) (Carrol, 2012:4). Lukas bied ŉ belangrike plek aan die gedeelte van Jesus se bediening in Galilea. Die perikoop uit Lukas 4 speel tydens die begin van Jesus se bediening in Nasaret, Jesus se tuisdorp, af (Liefeld *et al.,* 2007). Dit was Jesus se gewoonte om na die sinagoge te gaan aangesien Hy nie slegs mense op straat en in die buitewyke aangespreek het nie maar op ŉ gereelde basis ook in die sinagoges (Gill's, 2020). Die volgende liturgiese volgorde is gewoonlik in die sinagoges gevolg:

- Seënbede
- Voordrag van die *Shema* (Die *Shema* is ŉ liturgiese gebed bestaande uit drie Skrifgedeeltes, naamlik Deut 6:4-9; 11:13-21 en Num 15:37-41. (Mackie, 2017).
- Gebed – *Tephillah*, die Joodse gebedeboek (Oxford, 2020).
- Voorlees vanuit die wet
- Voorlees vanuit die profete
- Skrifuitleg (Swindoll, 2017:115).

Op die bepaalde Sabbat soos in die perikoop aangedui, het Jesus vanuit Jesaja 61:1-3 voorgelees en in Luk 4:20 het Hy aangekondig dat die bepaalde profesie in Hom as persoon en deur Sy bediening tot vervulling gekom het. In hierdie gedeelte word na ŉ patroon verwys wat later in Lukas en Handelinge duideliker onthul word:

- Die aanbieding van die Evangelie in die Joodse Sinagoges
- Die verwerping van die Evangelie deur die Jode
- Die Evangelie word na die wyer heidense wêreld gerig (Handelinge 13:46) (Liefeld *et al.*, 2007).

Christus is die gesalfde wie deur God gestuur is en onder leiding van die Heilige Gees optree om die Evangelie te verkondig. Daar word na diegene aan wie God Sy beloftes van heling en herstel belowe, as arm, gebroke, gevange, blind en gekneus verwys. Diegene wie hulle armoede, gebrokenheid, gevangenisskap, blindheid en wonde erken het, kan die genade van God aanvaar. Daar was egter ook diegene wat hul eie nood ontken het en in hulle trots volhard het (Gill's, 2020).

D. Sosiohistoriese konteks van die perikoop

Teen 538 v.C. het die profesie van Jesaja in verband met die verlossing van die volk Juda uit ballingskaping in vervulling gegaan (Jes 45:1-25). Kores het aan die ballinge beduidende vryheid gegun om na hulle land van herkoms terug te keer (Esra 1:1-4). Aleksander die Grote het bykans die hele bewoonde wêreld van destyds, insluitende Palestina, aan hom onderwerp. Sirië verower Palestina in 200-198 v.C. en gunstige omstandighede in Palestina kom tot 'n einde. So was die konteks vir die Nuwe Testament gereed. Binne hierdie sosio-politieke wêreld is Jesus gebore en het Hy Sy bediening voltooi (Bybel in Praktyk, 2007:1354-1356).

Lukas is as heiden gebore en dit is nie seker of hy later 'n bekeerling van Paulus was nie. Hy het Paulus in Troas tydens Paulus se tweede sendingreis ontmoet en het van daar saam met Paulus en Silas na Filippi gereis, waar hy 'n ooggetuie van die lyfstraf was wat Paulus en Silas daar deurgemaak het – hierna het hulle tronkstraf uitgedien. Lukas het in Filippi agtergebly toe Paulus na Tessalonika en Griekeland gereis het en dit mag wees dat, voordat hy Paulus ontmoet het, hyself ook in Filippi gewoon het (Swindoll, 2017:7).

Die Evangelie van Lukas word in die tydperk 75-79 n.C. geplaas – hierdie is 'n moontlikheid maar nie 'n sekerheid nie (Carroll, 2012:5). Die presiese plek vanwaar Lukas geskryf het, is nie bekend nie – waarskynlik 'n stedelike sentrum in die Oostelike

Mediterreense gebied en Antiochië, Sisera, Efese, Korinte en Rome word almal as moontlikhede beskou. Wat egter baie duidelik is, is dat die algemene milieu binne die grense van die Romeinse Ryk ŉ belangrike kontekstuele merker van die narratief, die retoriese werking en interpretasie van Lukas se Evangelie is. Moontlik was die horison van lesers wie Lukas in gedagte gehad het, veel wyer as een stad of gemeenskap. Dit mag wees dat van die vroeëre lesers reeds deel van ŉ Christelike groep was, soos Teofilus wie onderrig in die Christelike tradisie ontvang het. Daar was baie onsekerhede by die vroeëre Christene maar dit wil voorkom asof die verhaal van Lukas en Handelinge presies op die sosioretoriese dringendheid van die tyd (*socio rhetorical urgency)* gerig was (Carroll, 2012:4*).* Dit is aan hierdie Christengemeenskappe wat Lukas skryf – mense wat uit die heidendom tot bekering gekom het asook vir ŉ aantal Jode. Hierdie gemeenskappe het tydens hierdie vroeë kerklike fase ŉ worsteling gehad om ook erkenning as outentieke kinders van God en ook erfgename van die beloftes van God aan Abraham en Israel te ontvang (Strauss, 2002).

Lukas stel Jesus se bediening met ŉ inleiding van Sy aktiwiteite in Galilea voor, waar Jesus aanvanklik met entoesiasme ontvang is. Hierdie streek het sy naam van die Hebreeuse woord "*galil"* gekry wat ring, silinder of distrik beteken. Daardie deel was sover terug as die heerskappy van die Assiriërs ŉ buitelandse provinsie (vgl. Jes 8:23) en hier was nie ŉ sterk Joodse invloed nie. Die Jode wie hier gewoon het, het baie van die heidense gewoontes aangeneem en daarom was die mense van hierdie streek vrugbaar vir lering. Dit was ŉ digbevolkte streek as gevolg van die vrugbare grond (Swindoll, 2017:114). Met letterkundige kunstenaarskap bied Lukas aan die lesers die beeld van Jesus se visie – dit vind teen die agtergrond van die uitdagende sosiale en ekonomiese praktyke binne die konteks van die wêreld van die imperialistiese Rome plaas. Die werk van Lukas dui op ŉ hoë sosiale status, opvoeding en bronne, waaruit hy ŉ oortuigende identiteitsvormende historiese verslag vir die lesers van verskillende statusse en religieuse agtergronde, binne die oorsprong van die opkomende Christelike beweging, saamstel (Carroll. 2012:1).

In die volgende tabel is ŉ uiteensetting van die kern en struktuur van Lukas se Evangelie volgens Swindoll (2017):

Tabel 4.3 Indeling van die Evangelie van Lukas

Gedeelte	Tema
Voorwoord Lukas 1:1-4	Lukas se doelstelling was om die verhaal noukeurig en in die regte volgorde neer te skryf.
Aankondiging en verskyning Lukas 1:5-4:13	Die menslikheid van God. Verbasing van die getuies. Die vervulling van God se belofte. Jesus as die be loofde Messias.
Bediening Lukas 4:14-9:50	Jesus se outoriteit oor sonde, die bose en die wêreld wat daardeur besoedel is. Die Koninkryk van God. Die betekennis van dissipelskap en God se ingrypende agenda.
Onderrig Lukas 9:51-19:27	God se oogmerk om Jerusalem te konfronteer. Die verskil tussen die huidige wêreldregering en die Koninkryk van God. Mislukking van Israel as volk om hulle goddelike doel te vervul. Die koste van dissipel skap en die toekomstige beloning.
Jesus se intog in Jerusalem en tot by Sy hemelvaart. Lukas 19:28-24:53	Die reg van die Messias om Israel en die tempel te regeer. Israel se verwerping van die Messias. Die toekoms van Israel en die wêreld. Christus se ver soening vir sonde. Die opstanding.

E. Openbaringshistoriese plasing en betekenis van die perikoop

- **Uiteensetting**

Lukas se narratief is teosentries gefokus met die klem op God se verbintenis en meedoënlose werking om die Goddelike doel vir Israel te bereik en deur Israel vir die mensdom. Die doelwit en aktiwiteit sentreer dus rondom goddelike verlossing sodat die wêreld kan herorganiseer en die mens en gemeenskappe van magte bevry kan word wat hulle lewens onderdruk en verdraai (Carrol, 2012: 9-10).

Die onderskeie komponente van die betrokke Skrifgedeelte bied die volgende kategorieë vir die organisering van gebeure in Jesus se bediening:

- Aan die armes die goeie nuus te verkondig.
- Vir die gevangenis vrylating uit te roep.
- Die sig van blindes te herstel.
- Onderdruktes in vryheid weg te stuur.
- Die genadejaar van die Here aan te kondig (Liefeld *et al.,* 2007; Obiorah, 2018:5).

- **Skrif met Skrif vergelyk**

Die verwysing, Skrif met Skrif vergelyk, verwys daarna dat daar na verskeie ander gepaste Skrifgedeeltes gekyk word wat bykomende lig op ŉ spesifieke perikoop kan werp.

Lukas 4:16 "*Hy het ook in Nasaret gekom*,"

Die volgende vier Skrifgedeeltes verwys ook na *"Hy het in Nasaret gekom..."* en kan meer lig op Lukas 4:16 werp.

- Matteus 2:23b "*het hy gaan woon in ŉ dorp met die naam Nasaret. So is vervul die wat deur de profete gesê is: Hy sal Nasarener genoem word.*"
- Johannes 1:46 '*Maar Natanael sê vir hom: "Kan daar uit Nasaret iets goeds kom?"* '
- Matteus 21:11 '*Die skare het geantwoord: " Dit is die profeet Jesus van Nasaret in Galilea*." '

- Johannes 4:19 '*Die vrou het vir Hom gesê: "Meneer, ek sien dat u 'n profeet is.*" '

Lukas 4:16 "*en soos sy gewoonte was, het Hy op die Sabbatdag na die sinagoge toe gegaan.*"

Die volgende vyf Skrifgedeeltes verwys ook na *"... soos sy gewoonte was..."* en kan meer lig op Lukas 4:16 werp.

- Markus 1:21b "*Toe dit die Sabbatdag aanbreek, het Jesus reguit na die sinagoge toe gegaan en die mense daar begin leer*."
- Handelinge 13:14b "*Op die Sabbatdag het hulle na die sinagoge toe gegaan en daar gaan sit."*
- Jesaja 58:13 "*As jy nie op die Sabbat oortree nie, as jy die heilige dag van die Here in ere hou.*"
- Esegiël 44:24b "*en dat my Sabatte heilig gehou word*."
- Maleagi 3:1b "*en dan sal die Here na wie julle soek skielik na sy tempel toe kom.*"

Lukas 4:18 "*Die Gees van die Here is op My.*"

Die volgende twee Skrifgedeeltes verwys ook na "*Die Gees van Here is op My*" en kan meer lig op Lukas 4:18 werp.

- Jesaja 11:2 "*Die Gees van die Here sal op hom rus: die Gees wat wysheid en insig gee. Die Gees wat raad en sterkte gee, die Gees wat kennis verleen en eerbied vir die Here."*
- Johannes 1:32b "*Ek het duidelik die Gees soos 'n duif uit die hemel sien kom, en Hy het op Hom gebly*."

Lukas 4:18b *"omdat Hy My gesalf het*."

Die volgende twee Skrifgedeeltes verwys ook na *"... omdat Hy my gesalf het..."* en kan meer lig op Lukas 4:18b werp.

- Handelinge 4:27b "*Herodes en Pontius Pilatus het met heidennasies en die volk Israel saamgespan teen u heilige Dienaar, Jesus wat deur U gesalf is en hulle het alles gedoen wat U vooruit beskik en besluit het."*
- Handelinge 10:38a "*Julle weet van Jesus van Nasaret, dat God Hom met die Heilige Gees gesalf en met krag toegerus het*."

Lukas 4: 18 "*om die evangelie (aan armes) te verkondig."*

Die volgende twee Skrifgedeeltes verwys ook na *"... om die evangelie te verkondig..."* en kan meer lig op Lukas 4:18 werp.

- Matteus 9:22b *"Wees gerus, dogter, jou geloof het jou gered." Van daardie oomblik af was die vrou gesond."*
- Jesaja 53:5 "*Oor ons oortredinge is hy deurboor, oor ons sondes is hy verbrysel; die straf wat vir ons vrede moes bring, was op hom, deur sy wonde het daar genesing gekom*."

Lukas 4:19 "om die genadejaar van die Here aan te kondig."

Die volgende Skrifgedeelte verwys ook na *"... die genadejaar van die Here aan te kondig..."* en kan meer lig op Lukas 4:19 werp.

- Levitikus 25:10 "*daar moet 'n landswye afskrywing van skuld geproklameer word. Dit moet vir almal 'n hersteljaar wees."*

F. Die openbaring van God in die perikoop

Dit is God, die Skepper God van die Joodse Skrifte en van mense, wie inisieer, lei en betekenis aan die verlossingsgebeure in die verhaal van Lukas toeken. Jesus die profeet verwoord die doel en oogmerke van God. Jesus as Geneesheer van die siekes en Bevryder van die verdruktes, eis die wêreld terug vanaf die mag van Satan vir die magtige heerskappy van God (Carroll, 2012:14).

G. Verlossingsfeite en vermaning in die perikoop

Onder inspirasie van Jesaja 58 en 61 en as metafoor vir die werk van bevryding en verlossing, bied Jesus volkome *aphesis,* Lukas 4:18-19, 'n vrystelling en 'n loslating (Carroll, 2012:10). Thayer en Smith (1999) beskryf *aphesis* as vrylating vanuit slawerny of gevangenisskap, vergewing of kwytskelding van sonde. Hierdie vrylating is volkome, asof die sonde nooit gepleeg is nie, asook kwytskelding van die straf. Carroll (2012:10) verklaar Lukas 4:18-19 soos volg: Dit sluit in vergifnis van sonde, vryskelding van skuld en redding vanuit sosiale sisteme en kulturele waardes waaronder mense onderdruk word. God se beloftes binne hierdie konteks dien as vervulling van Ou-Testamentiese beloftes en profesieë en stel uitdagings tot bestaande kulturele norme, sosiale patrone en politieke instellings.

H. Kommunikatiewe doel van die perikoop

In vergelyking met die ander Evangelies verwys Liefeld en Pao (2009:2) op die volgende onderskeidende kenmerke van die Evangelie van Lukas:

- Jesus se omgee vir mense, in die besonder die sosiaal uitgewekenes, die armes, die voue en diegene wat as sondaars bekend gestaan het.
- Lukas se Evangelie het 'n universele omvang en hy het ook sekere van die terminologie, soos deur Markus aangepas, gebruik. Om 'n beter begrip vir die lesers te fasiliteer het Lukas byvoorbeeld die Griekse woord vir 'regter' (*nomikos)* gebruik in plaas van die Joodse term "scribe" (*grammateus).*
- Lukas plaas besondere klem op Jesus se praktiese bediening, byvoorbeeld veral in hoofstukke 12 en 16 waar dit oor finansies gaan.
- Lukas se besondere sin vir doel (*purpose*), vervulling (*fulfilment*) en verwesenliking (*accomplishment*).
- Lukas se besondere sin vir vreugde en lofprysing, vir God se redding en verlossingswerk.
- Lukas se sterk klem wat hy op Jesus se sterk oproep tot dissipelskap plaas.
- Lukas se verwysing na Jesus se afhanklikheid van die Heilige Gees en gebed en sy verwysing na God se mag.

Vanuit bovermelde lys kom in die onderhawige perikoop veral sterk na vore Jesus se omgee vir mense, die sin vir doel, vervulling en verwesenliking asook Jesus se vervulling en salwing met die Heilige Gees.

I. Eietydse sosiohistoriese konteks en die geloofskeuses waarvoor hierdie perikoop die huidige hoorders stel

Wat hou die boodskap van Lukas 4:16-19, vir die bejaarde wie 'n swaar pakkie met emosionele bagasie oor jare heen saamgesleep het? Talle bejaardes worstel vir jare met onverwerkte emosionele pyn, pyn wat hulle dikwels probeer 'begrawe' het maar wat steeds lewend bly. 'n Groot bydraende faktor is die feit dat hulle nooit die nodige begeleiding met betrekking tot die hantering van sodanige emosionele pyn ontvang het nie. Verder kon die konsep van toksiese godsdiens ook in baie gevalle tot die wanpersepsie bygedra het wat impliseer dat indien jy 'n Christen is, is jy veronderstel om elke dag opgewek en jubelend te wees en dat neerslagtigheid en moedeloosheid tekens van 'n swak geloof is. Tog is dit so dat talle geesvervulde kinders van die Here steeds met onverwerkte emosionele pyn aan die worstel is (Coetzer, 2017:7).

Vanuit die eksegese van Lukas 4:16-19 asook Jesaja 61:1-3 het geblyk dat Jesus gekom het om die wie gebroke van hart is, met ander woorde diegene met diep emosionele pyn en nood, te genees en te herstel. Al is dit so dat binne die oorspronklike konteks van byvoorbeeld Jesaja 61 die klem besonder sterk eerstens op fisiese bevryding is, is dit ook so dat geestelike bevryding inderdaad nie uitgesluit is nie (Myer, 2012). Dit is hierdie geestelike bevryding wat vir die bejaarde met onverwerkte emosionele pyn, inderdaad ook 'n aktuele en toepaslike boodskap van hoop bied. Hierdie twee perikope van Lukas 4 en Jesaja 61 bevat dus 'n bevrydende en helende boodskap vir hulle wat moontlik reeds vir jare in geestelike en emosionele gevangenisskap was! Net soos aan Israel, is hierdie boodskap van bevryding vir elke persoon beskikbaar wat deur omstandighede en negatiewe gebeure van die verlede in een of ander wyse van gebondenheid mag verkeer.

Veral met die oog op die bejaarde persoon sou die volgende momente van die twee passasies van Jesaja 61 en Lukas 4 geïdentifiseer kan word:

- **Diegene wat deur die lewe platgeslaan is**

  Talle bejaardes voel deur die lewe en deur verliese platgeslaan. Hierdie is aspekte wat deur gebed en berading hanteer kan word sodat daar uiteindelik 'vrylating van gevangenisskap' kan plaasvind.

- **Diegene met gebroke harte**

  So baie bejaardes kwyn weg as gevolg van 'n gebroke hart. Die 1953 Vertaling verwoord iets hiervan soos volg (Jes 61:1): *"... om te verbind die gebrokenes van hart."* Ook vir die bejaarde met 'n gebroke hart het Jesus Christus gekom om hierdie gebrokenheid te verbind en weer nuwe moed en lewensvreugde aan sulke persone te gee.

- **Die genadejaar van die Here word aangekondig**

  Hierdie is 'n verwysing na die genadejaar in Levitikus 20. Elke vyftigste jaar is slawe vrygestel en skuld kwytgeskeld. Vir elke bejaarde wat vir jare in geestelike en emosionele 'slawerny' en gebondenheid verkeer het as gevolg van onverwerkte trauma en emosionele verwonding kan daar ook 'n 'genadejaar' van die Here aanbreek. Alle skuld en laste en wroeging kan afgelaai word en so persoon kan vry die toekoms instap.

- **Vir die blindes is daar herstel van gesig**

  Lukas 4:16-19 verwys eerstens na fisiese herstel van sig maar dit kan ook op geestelike insig en onderskeidingsvermoë en goddelike visie dui. God wil die 'katarak van geestelike verblinding' en die leuen wat impliseer dat daar geen uitkoms is nie, by elke bejaarde met nuwe geestelike lense en 'n bevrydende visie wat die toekoms betref vervang. *"Deliverance from that spiritual darkness is an opening of the eyes..."* (Young, 1992:460).

- **Onderdrukte bejaardes kan in vryheid weggestuur word**

  Vrylating word vir die gevangenes aangekondig. As deel van die jubeljaar elke vyftigste jaar is alle Joodse gevangenes vrygelaat en daar word nou op hierdie gedagte gesinspeel (Young, 1992:459). Dit is die positiewe en bevrydende boodskap

wat dan ook deur elke berader en pastorale fasiliteerder aan moedelose en getraumatiseerde bejaarde persone gekommunikeer kan word, afgesien van hoeveel jare van emosionele gebondenheid hulle reeds agter die rug het. Daar is inderdaad genesing vir alle innerlike gebrokenheid en dit het deur die vervulling van die belofte van Jesaja 61 uiteindelik in die persoon van Jesus Christus in Lukas 4 gerealiseer.

- **Eer in plaas van smart vir elke bejaarde wie treur**

  In Jesaja 61:3 gebruik die 1953 Vertaling die volgende woorde: *"... om vir die treurendes in Sion te beskik dat aan hulle gegee word sieraad vir as..."* In die tyd van die Bybel het persone as op hul hoof as ŉ teken van rou gestrooi (Gispen, Oosterhoff, Ridderbos, Unnik & Visser, 1977a:60). Nou word die belofte gegee om die rou-as met ŉ kroon te vervang wat die simbool van blydskap, vreugde en oorwinning is. Saam met die as op die hoof het persone ŉ grof geweefde lap of ŉ sak om hulle lyf as teken van rou gedraai. Net soos daardie growwe sak die liggaam van die persoon vasgedraai, gekrap en geskaaf het, kan onverwerkte emosionele pyn en rou die bejaarde ook vasdraai, krap en skaaf (Gispen *et al*., 1977b:560). Die belofte van ŉ kroon en van vreugde en oorwinning kan egter al die pyn en neerslagtigheid vervang.

- **Vreugde word in plaas van droefheid belowe**

  Die betekenis van Jesaja 61:3 is letterlik die volgende: *"ŉ Mantel of ŉ gewaad van lof vir ŉ verslae gees..."* (Coetzer, 2017:68). Wanneer God hierdie mense uit hulle geestelike en emosionele gevangenskap uitlei, sal hulle lofprysing soos ŉ mantel wees wat om hulle hang – in die plek van ŉ moedelose en verslae gees is daar nou aanbidding en lofsange.

Wanneer mense in die Bybelse tyd groot vreugde en blydskap beleef het, het hulle mekaar dikwels met olie gesalf. *"... in place of mourning of the present there will be the anointing with oil that accompanies gladness and rejoicing"* (Young, 1992:461).

Die beeld hier, toegepas op die beswaarde en vermoeide bejaarde, is dat Jesus Christus deur Sy Gees ook hierdie persoon met vreugde-olie wil salf en die hartseer

uit hul lewe wegneem. Die psalmis in Psalm 30:12 verwoord hierdie proses treffend soos volg: *"Ek was in rou, maar U het my van vreugde laat dans. U het my rouklere uitgetrek en vir my feesklere aangetrek".*

- **Hulle sal bome van redding genoem word**
  Die Amplified Vertaling (1987) verwys hier na *'oaks of righteousness.'* Die eikeboom word in die Skrif met krag en duursaamheid geassosieer. "*... the figure is applicable to the redeemed because through the righteousness of God they have been made strong and durable"* (Young, 1992:461). Wanneer Jesus Christus die gebonde mens uit die ruimte van gevangenskap uitlei gee Hy aan hulle innerlike sterkte en standvastigheid, krag en duursaamheid.

Dit impliseer dat hulle dus die toets van die tyd sal kan deurstaan – die stormwinde kan maar kom!

Net soos in die tyd van Jesus op aarde, is Hy vandag steeds die Hoofkarakter deur Wie verlossing bewerkstellig word, God se gemagtigde Verteenwoordiger. Deur Woord en deur dade van genesing dra Hy God se heerskappy en bevry Hy mense van magte wat God se doel teëstaan (Carroll, 2012:12). Hierdie groot verlossingsplan van God is in die lewe, sterwe en opstanding van Jesus die Messias vervul en dit bly steeds ontvou namate ŉ geesvervulde kerk hierdie groot boodskap verder uitdra (Strauss, 2002).

4.5 SAMEVATTING EN VOORLOPIGE TERAPEUTIESE MERKERS VANUIT DIE SKRIF

Die doelwit van hoofstukke 2 en 3 was om terapeutiese merkers te identifiseer ten einde ŉ beradingsmodel vir die bejaarde met onverwerkte emosionele pyn te formuleer. Binne hierdie normatiewe hoofstuk is vervolgens gepoog om Skriftuurlike perspektiewe rakende heling van emosionele pyn en trauma te identifiseer. Daar is na die epistemologiese vertrekpunt, naamlik die noue wisselwerking tussen die siel, gees en die liggaam van die mens en die impak van die emosionele ingesteldheid op die liggaam verwys. Figuur 4.2 het aangetoon hoe daar ŉ integrasie en afronding tussen die geestelike en psigologiese behoeftes plaasvind wanneer heling plaasvind.

Etiese norme en waardes is belangrike aspekte van die refleksieproses en wat die normatiewe taak betref, plaas Osmer die klem op die teologiese interpretasie van die "kritiese insidente," naamlik daardie situasies wat in die interpretatiewe en deskriptiewe take geïdentifiseer is en vervolgens hanteer moet word.

Die fokus van die normatiewe taak in hierdie hoofstuk het die volgende Skriftuurlike perikope ingesluit waaruit eksegese gedoen is: Jesaja 61:1-3 en Lukas 4:16-19. Voorlopige terapeutiese en geestelike merkers is vanuit hierdie Skrifgedeeltes geïdentifiseer. Die koms van die Messias is reeds deur die profeet Jesaja in Jesaja 61:1-3 geprofeteer. Hierdie profesie is in Lukas 4:16-19 vervul. Deur Jesus die Messias, gevul met die Gees van God en deur God gesalf, het daar hoop vir die armes, die moedeloses, die gevangenes (ook diegene wie in emosionele gebondenheid vasgevang mag wees), die blindes (en ook diegene wat deur die leuens van die vyand verblind is), die onderdruktes en ook diegene wie onder die druk van swaarmoedigheid verkeer as gevolg van trauma en verliese gekom. Die genadejaar van die Here het inderdaad met die boodskap aangebreek: Erken jou pyn en word deur die genade van Jesus Christus verlos, bevry en vernuwe.

As deel van die normatiewe taak is daar vervolgens na gepaste Skrifgedeeltes gekyk om met die "profetiese onderskeiding" volgens Osmer (2008:135) te help. Hierdie onderskeiding verwys na Goddelike openbaring en menslike interpretasie van God se Woord rakende die problematiek rondom huidige episodes en situasies.

Daar is na die belangrikheid van gebed voor en tydens die eksegeseproses verwys – gebed vir die leiding, insig en wysheid deur die Heilige Gees. Dieselfde afhanklikheidsgebed is ook deel van die beradingsproses van die bejaarde met onverwerkte emosionele pyn.

Die profeet Jesaja profeteer die koms van die Messias in Jesaja 61:1-3. Hierdie profesie word in Lukas 4: 19-19 met verrykende gevolge vir die mensdom, ook vir diegene met onverwerkte emosionele pyn vervul. Deur die genade, lewe, sterwe en opstanding van Jesus Christus, die Messias, is heling en vryheid vir elke mens moontlik.

Jesus Christus is met die Gees van God vervul en deur God gesalf om:

- Die Evangelie, van redding en genesing aan die armes te bring, ook diegene wie moedeloos is.
- Vrylating aan gevangenes te bewerkstellig, ook diegene gevange in emosionele pyn.
- Blindes se oë te open – dit sluit die geestesoë van die persoon in, wat deur die leuen van die vyand verblind word.
- Onderdruktes in vryheid uit te stuur, ook diegene onder die druk van swaarmoedigheid en emosionele gebrokenheid.
- Om die genadejaar van God aan te kondig. Deel van Israel se wette was dat elke vyftigste jaar alle Joodse slawe vrygelaat is, skuld kwytgeskeld is en eiendomsreg herstel is (vlg. Lev. 25:10.) Hierdie belofte kan ook geestelik op veral die beswaarde en getraumatiseerde bejaarde persoon toegepas word wie groot verliese gely het en emosioneel in gevangeskap beland het.
- Die boodskap aan die bejaarde en elke ander persoon met onverwerkte emosionele pyn is die volgende: Erken jou pyn, laat die Gees van God toe om herinneringe en emosies te genees en word deur die genade van Jesus Christus vernuwe! Armstrong *et al.* (2013:298) stel dit soos volg: *"Aan diegene wie se siele geneem is deur die geestelik en spirituele teenstander verkondig Jesus Christus nou vrylating."*

Tabel 4.4 Samevattende perspektiewe vanuit die eksegese van Jesaja 61:1-3 en Lukas 4:16-19

Eksegetiese stappe	**Jesaja 61:1-3**	**Lukas 4:16-19**
A.Tekstuele konteks van die teksperi koop. Sentrale gedagte	Eer in plaas van smart. Jesaja profeteer die koms van die Messias.	Jesus as vervulling van die profesie in Jesaja 61:1-3. Jesus word uit Nasaret verdryf.

Hooftema	Jesaja verwys na die Messias wie sou kom. Die Gees van God het oor my gekom en die Here het my gesalf.	Die profesie van Jesaja 61:1-3 is in Christus met die blye boodskap van verlos-sing deur genade, vervul.
Plek van die peri koop in die boek	Die perikoop is deel van die profetiese boeke van die Ou Tes-tament, geskryf deur Trito-Jesaja.	Die perikoop is deel van die Evangelie van Lukas in die Nuwe Testament.
Inhoud	Die verwysing na die Gees van God, kom slegs een keer in die boek van Jesaja voor en wel in hfst. 61:1. Tesame met die salwing van God dui dit op ŉ Koninklike (Messiaanse) teks	• Jesus se Mes-siaanse roeping. • Bemagtig deur die Gees van God. • Vervulling van die profesie. • Profetiese rol. • Messiaanse sending van Jesus Christus vir vrylating en ver-lossing van die mensdom vanuit die mag van sonde.

- Slot	Verwysing na die genadejaar van God (Lev 25:10), ꞌn jaar van kwytskelding van skuld en vergifnis.	Aankondiging van die genade jaar van die Here.
B. Genre van die perikoop	Prosa sowel as posie, volgens ring-samestelling ge skryf. Jes 61;1-3 is ꞌn eenheid binne ꞌn reeks gedigte met die fokus op die komende glorie van die nuwe Sion.	Die vier Evangelies vorm ꞌn unieke litera-tuursoort. Dit is nie biografies nie maar op die verkondiging van die heils-betekenis van Jesus gefokus.
C. Gedagtebou van die perikoop	Deur die drievoudige herhaling van "my" identifiseer die profetiese outeur: · Die een oor wie die Gees van God gekom het. · Die een wie gesalf is · Die een wie gestuur is.	ꞌn Patroon wat in Lukas en Handelinge duidelik onthul word: · Die aanbieding van die Evangelie aan die Jode. · Die verwerping van die Evangelie deur die Jode. · Die Evangelie word wyer aan die heidense wêreld gerig.

	• Die Evangelie verkondig vrylating aan die gevangene, • die mens is 'n gevangene totdat die Seun van God hom/haar vryge-maak het.	
D. Sosiohistoriese konteks van die perikoop	Jesaja 50-66 verwys nie na 'n Babiloniese agtergrond nie maar na die agtergrond van die Heilige land	Die ballinge het bedui-dende vryheid onder die heerskappy van Kores geniet. Sirië het Palestina verower en gunstige omstandig-hede het tot 'n einde gekom. In hierdie sosio-politieke wêreld is Jesus gebore en het Hy sy bediening voltooi.
E. Openbarings-historiese plasing van die perikoop - Uiteensetting	Die tema van Jesaja 56-66: Hoop vir die toekoms.	Komponente van Jesus se bediening: • Goeie nuus aan armes. • Vrylating van ge-vangenes. • Herstel gesig van blindes.

		• Stuur onderdruktes weg in vryheid. • Kondig die genade-jaar van die Here aan.
Skrif met Skrif vergelyk	**<u>Die Gees van die Here</u>** Matteus 3:61b Jesaja 11:2a Lukas 4:18a Johannes 1:32 **<u>Salwing van die Here</u>** Handelinge 10:38a **<u>Die Blye Boodskap</u>** Maleagi 3:1 Lukas 2:11 Jesaja 62 Nahum 1:15 Jesaja 52:7 **<u>Blye Boodskap inhoud</u>** Matteus 5:4 Levitikus 25:10 Jesaja 29:18 Psalm 30:12 Matteus 24:14 **<u>Genadetyd</u>** Levitikus 25:10 Psalm 71:21 Jeremia 34:6	**<u>Tuisdorp van Jesus</u>** Matteus 2:23b Johannes 1:46 **<u>Sinagoge bywoning</u>** Markus 13:14b Handelinge 13:14b Jesaja 58:13a Esegiël 44:24b Jesaja 7:14b Maleagi 3:1b **<u>Profesie van Jesus se geboorte</u>** Jesaja 7:14b **<u>Die Gees van die Here</u>** Jesaja 11:2 Johannes 1:13b **<u>Nasaret, Jesus as profeet</u>** Matteus 21:11 Johannes 4:19 **<u>Salwing met die Heilige Gees</u>** Handelinge 4:27 Handelinge 10:38

	Psalm 93:1 **<u>Om Sy roem te verkondig</u>** Jeremia 17:18	**<u>Verlossing deur Jesus Christus</u>** Matteus 9:22b Jesaja 53:5 **<u>Genadejaar</u>** Levitikus 25:10
F. Openbaring van God in die perikoop	God stort Sy Gees uit en salf die Verlosser wat Hy na die wêreld stuur	Dit is die Skepper God van die Joodse Skrifte, wie die verlossings-gebeure in die verhaal van Lukas inisieer. Jesus seun van God eis die wêreld van die mag van Satan terug vir die magtige heerskappy van God deur verlos-sing en bevryding en genesing.
Verlossingsfeite en vermanings in die perikoop	Eskatologiese bood-skap van die Messias wat verlossing bring.	Jesus bied vrylating vanuit slawerny en ge-vangenisskap, verge-wing en kwytskelding van sonde, redding en verlossing

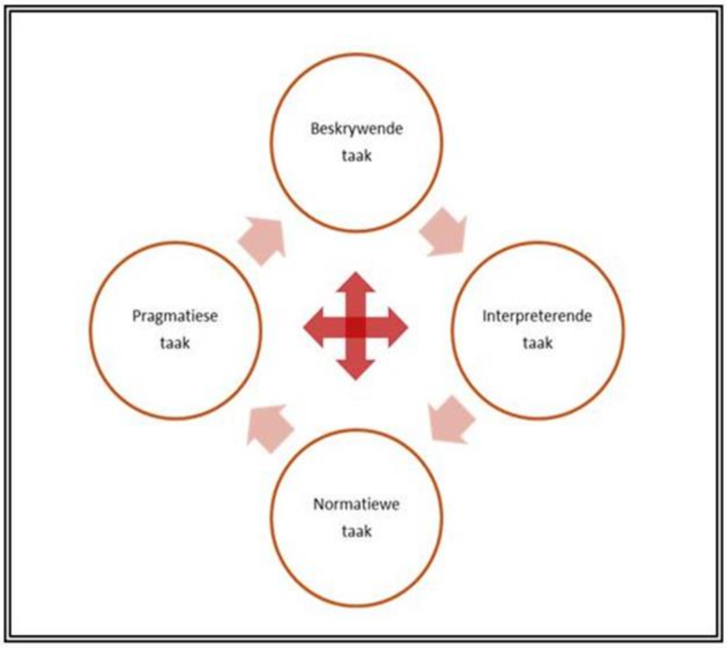
H. kommunikatiewe doel van die perikoop	Jesaja beloof fisiese, emosionele, spirituele, en psigologiese genesing deur die koms van die Messias.	Regdeur die verhaal van Lukas is die koms van Jesus die Messias die vervulling van die profesie van Jesaja.
I. Eietydse sosiohistoriese konteks en geloofskeuse waarvoor hierdie perikoop die huidige hoorder stel	In die wêreld van wan-hoop kan God se kinders bly hoop. Keer terug tot God, bely jou oortredinge en word vernuwe.	God se groot verlossingsplan is in die lewe, sterwe en opstanding van Jesus Christus vervul en deur geloof aan elke mens beskikbaar.

HOOFSTUK 5

DIE FORMULERING VAN ‘N STRATEGIES-TEORETIESE MODEL

5.1 INLEIDING

Soos reeds in die vorige hoofstukke genoem is, word daar in hierdie studie van die prakties-teologiese model van Osmer (2008) met sy vier verskillende stappe of take gebruik gemaak. In hierdie fokus val die klem op die pragmatiese taak soos in die diagram hier onder aangedui.



Figuur 5.1 Die Model van Osmer, (2008:11) vir die interprtasie van praktiese teologie.

Met behulp van die inligting deur die vorige drie take bekom, word daar binne die pragmatiese taak bepaal hoe daar in betrokke situasies opgetree kan word. Volgens Osmer (2008:4) gaan dit om die identifisering van strategiese optrede wat die tersaaklike situasie gunstig kan beïnvloed. In die lig hiervan word daar vervolgens in hierdie hoofstuk op die samestelling van ’n pastorale beradingsmodel gefokus waardeur die situasie van die bejaarde met onverwerkte emosionele pyn, gunstig beïnvloed kan word. Vir die

bepaling van die strategie wat nodig vir die realisering van die pragmatiese taak is, vra Osmer die vraag: "*Wat behoort te verander?"* Die voorgestelde model wat in hierdie hoofstuk aan die orde gestel word, dien vervolgens as antwoord op hierdie vraag van Osmer.

Osmer se vier voorgestelde take is in mekaar verweef, al is elke taak duidelik onderskeidend, en vind die episodes en situasies binne ŉ interverwante konteks plaas. Probleme wat tydens die pragmatiese taak geïdentifiseer sou word, sou byvoorbeeld na groter empiriese helderheid kon vra. Net so sou teorieë wat vir die interpretasie van sekere gebeure gebruik word sekere aspekte na vore bring wat na meer normatiewe refleksie vra. Dit is hierdie tipe interaksie en wedersydse invloed van die vier take wat praktiese teologie van die ander dissiplines onderskei (Osmer, 2008:10).

Die struktuur van hierdie hoofstuk sien soos volg daar uit:

- Eerstens word pastorale berading as ŉ dissipline binne die pastoraat bespreek (5.3 tot 5.7).
- Tweedens word ŉ strategies-teoretiese model vir die berading van die bejaarde met onverwerkte emosionele pyn aan die orde gestel (5.8 tot 5.8.3).

5.2 DOELSTELLING

Osmer (2008:17) verwys na die bediening as deel van ŉ interafhanklike geheel. Die samestelling van ŉ pastorale beradingmodel is gevolglik deel van hierdie interafhanklike geheel waarbinne die gegewens vanuit die beskrywende, interpreterende en normatiewe take, interafhanklik van mekaar, saamgevoeg word ten einde ŉ oplossing vir die onderhawige probleem binne die pragmatiese taak aan die orde te stel. Vir die samestelling van so pastorale beradingsmodel sal die resultate van die literatuurstudie vanuit aanverwante wetenskappe (interpreterende taak), die literatuurstudie vanuit die pastoraal teologiese literatuur (deskriptiewe taak) en die riglyne vanuit die eksegese van toepaslike Skriftuurplase (normatiewe taak) geïntegreer word vir die formulering van ŉ strategies-teoretiese model (pragmatiese taak) met die oog op die pastorale begeleiding van die bejaarde met onverwerkte emosionele pyn.

Clinebell (2011:5) beskryf die aksie van pastorale betrokkenheid by verwonde beradenes treffend wanneer hy stel dat die kuns van goeie versorging (berading) ʼn vertaling van die goeie nuus van die Evangelie boodskap in ʼn taal impliseer wat genesing en heelheid kommunikeer. Wanneer die horison van genesing verbreed, sluit dit die herstel van die geskeurde materiaal van menslike lewens en verhoudings in (ook die bejaarde met onverwerkte emosionele pyn).

5.3 DIE PASTORAAT

5.3.1 Inleiding

Bybels-sistematiese teologie asook praktiese teologie het deur die eeue die struktuur van teologie gevorm, met die fokus op teks, idee en praksis. Die bydrae van praktiese teologie begin met die verkenning en begrip van beleefde (*lived*) religie. Religieuse bronne en leerstellings soos in die Bybel vervat, is veral in die mate van toepassing wat dit aan die praksis verwant is (Ganzevoort 2009:5). Inklusief in die klem op die kuns van teologiese refleksie, is die oortuiging dat praktiese teologie ʼn praksis gebaseerde dissipline is (Willows & Swinton, 2009:11,14).

> Praxis is reflective, because it is an action that not only seeks to achieve particular ends, but also reflects upon the means and ends of such action in order to assess the validity of both in the light of its guiding vision. Praxis is theory-laden because it includes theory as a vital constituent. It is not just a reflective action, but reflective action that is laden with belief. (vgl. ook Swinton, 2000:11).

Louw (2008:87) beskryf die pastoraat as ʼn lewensbediening vanuit die opstanding-soorwinning met behulp van ʼn eskatologiese perspektief. Die pastoraat wil die mens deur geloof in die hoop sodanig laat lewe dat die oorwinning en heil in elke dag se lewe, en ook in lyding, deurbreek. Anderson (2001:25) verwys na die pastoraat as die domein van aksie, daar waar individue en groepe, deur persoonlike ideale gemotiveer en deur ʼn ver-skeidenheid van belangstellings gedryf, sekere besluite maak en bepaalde doelwitte

met betrekking tot die alledaagse lewe, wedersydse verhoudings, huwelike, families en werkplekke nastreef.

MacArthur (2005) stel dat die konsep van berading regdeur die Nuwe Testament, en veral in die sendbriewe van Paulus, gevind word waar hy die Christene aanmoedig om byvoorbeeld iemand wat in sonde val, met sagmoedigheid reg te help, mekaar se laste te dra, mekaar aan te spoor, te troos en mekaar te bemoedig.

Die pastoraat word uit verskillende dissiplines, insluitende pastorale sorg, pastorale berading en pastorale psigoterapie saamgestel. Dit is vervolgens belangrik om kortliks die onderskeid ten opsigte van hierdie drie subdissiplines binne die pastoraat aan te toon.

5.3.2 Pastorale sorg as deel van die pastoraat

Louw (2008:34) beklemtoon dat mens ŉ 'geestelike' wese is wat steeds soekend na ŉ vorm van genesing is, onder andere wat kwelvrae rakende skuld betref. Sielsorg of *care of souls* (c*ura animarum)* dui daarop dat die probleme van die mens veel meer as bloot fisiese, ekonomiese en materiële kwessies is. Die mens se gewete met gepaardgaande skuldgevoelens bind die mens aan ŉ grens en die Bybel verwys na hierdie grens as sonde, waarvan die laaste grens die dood is (Louw, 2008:34).

Benner (2003:14) verduidelik die frase *cura animarum* aan die hand van die Engelse frase, *care of souls,* se oorsprong vanuit die Latynse *cura animarum*. *Cura* word algemeen as 'sorg' vertaal maar bevat daarmee saam ook die aspek van 'genees' (*cure)*. *Sorg* verwys na ondersteuning van iemand of iets se welstand terwyl *genees* na die aksie verwys wat op die herstel van verlore welstand gerig is. Wat die konsep van *soul* betref, gaan dit oor ŉ vertaling van die Hebreeuse woord *nepesh* en die Griekse woord *psyche*. Siel verwys na die totale persoon, insluitend die liggaam, maar met besondere verwysing na die innerlike wêreld van denke, gevoel en wil. Daarom kan die frase, *care of souls,* as die ondersteuning en herstel van die welstand van ŉ persoon in sy/haar diepste wese en totaliteit, met bepaalde verwysing na die innerlike lewe, verstaan word (Benner, 2003:14; Collins, 2008:4).

Pastorale sorg gaan verder oor die breër bediening aan persone om maksimaal in donker tye, goeie tye en ook tydens die alledaagse plato's te kan funksioneer. Pastorale sorg verwys na 'n konstruktiewe lewe met persoonlike sin gevul asook 'n breër doel as slegs die self, maar om ook na ander in nood uit te reik (Clinebell, 2011:7).

Benner (2003:15) verwys na die volgende vier primêre elemente van sielesorg:

- *Genesing* – Hier gaan dit om 'n aksie wat plaasvind waardeur die afplatting van waarde en kwaliteit voorkom word en daar na heelheid en integrasie beweeg word. Dit sluit in fisiese, emosionele en spirituele genesing, terwyl die fokus altyd die totale persoon bly, geheel en geheilig.
- *Handhawing* (*sustaining)* – Dit gaan hier om die aksie waardeur die beradene (bejaarde) in staat gestel word omstandighede te kan verduur en dit ook te transendeer wanneer herstel onmoontlik en onwaarskynlik blyk te wees.
- *Rekonsilieer* (*reconciliation*) – Hierdie aksie verwys na die herstel van alle gebroke verhoudings.
- *Leiding* – Hier is die fokus op leiding en begeleiding aan die beradene (bejaarde) met die oog op wyse besluite en geestelike groei.

5.3.3 Pastorale berading as deel van die pastoraat

Die antwoord op die vraag: "Wat is pastorale berading?" is eenvoudig en ook kompleks. Berading is om Christus se begrip, liefde en leiding aan diegene in nood te demonstreer. Volgens Clinebell (2011:6) gaan pastorale berading om 'n meer gefokuste vorm van pastorale sorg, wat daarop gerig is om individue, egpare, families en bejaardes in staat te stel om krisisse, verliese en ander moeilike omstandighede te hanteer en te verwerk. Dit sluit onder andere ook dikwels in om bejaardes in staat te stel om konstruktief met krisisbelaaide psigologiese-, fisiologiese-, spirituele- en verhoudingsprobleme te deel.

Clinton en Ohlschlager (2002:31) verwoord die interaksie tussen pastorale berading en die Woord soos volg:

> Good preaching proclaims the Word of God publicly; Good counselling applies the Word of God privately. Both may be abused, but both may be used by the Holy Spirit to change lives.

Die besondere doelwit van pastorale berading is onder andere om die beradene (bejaarde) tot ŉ persoonlike verhouding met Jesus Christus, deur vergifnis van sonde en skuld (indien die beradene nog nie in die verlede hierdie stap geneem het nie) te begelei. Dit lei onwillekeurig tot ŉ groter gelykvormigheid aan Christus asook ŉ dieper en meer intieme verhouding met God (Collins, 2008:4).

Verder kan die aard van die beradingsproses as probleem-georiënteerd, Christus-gesentreerd en Skrifgeoriënteerd beskryf word. Die beradingsproses dien ook as reaksie op ŉ probleemarea en in hierdie opsig vra die beradingstaak na wysheid en goddelike onderskeidingsvermoë. Praktiese strategieë op sigself is nie voldoende nie aangesien slegs die evangelie van Jesus Christus die basis, middel en einde van pastorale berading kan wees (Pierre & Reju, 2015:36).

Op hierdie wyse word die beradene (bejaarde) in staat gestel om konstruktiewe keuses te maak, nuwe vaardighede aan te leer, lewenskwaliteite te verbeter, verhoudings te verstewig asook suksesvolle streshantering toe te pas (Clinebell. 2011:6).

5.3.4 Pastorale terapie as deel van die pastoraat

Terapie is nie ŉ begrip wat vanaf die mediese wetenskap of psigologie geleen is nie. In die Nuwe Testament word na Christus se bediening as '*therapeuein'* verwys wanneer na Sy dienskneggestalte verwys word. Dit impliseer hulp en diens wat vanuit die offergestalte van Christus se neerbuigende liefde en God se barmhartigheid voortspruit (Louw, 2008:427). Pastorale terapie verwys ook na ŉ toestand van heling, verandering en groei as uitvloeisel van die kommunikasie van die evangelie en of heil en in hierdie opsig verteenwoordig dit die helende dimensie van herstel en groei (Louw, 2008:28).

Verder is dit so dat pastorale terapie deur ŉ opgeleide persoon hanteer moet word. Dit sluit die verkenning en hantering van meer komplekse emosionele- en verhoudings-

probleme soos byvoorbeeld, gebrokenheid op ŉ diep vlak, kronies geblokkeerde groei of selfs gekompliseerde trauma en verwonding in. Gebrokenheid kan as gevolg van behoeftes wees wat die persoon tydens die kinderjare ontneem is, disfunksionele verhoudings asook vernietigende of veelvuldige krisisse as volwassene. Die doel van pastorale terapie is vervolgens om rekonstruksie, heling en groei te fasiliteer. Dit is belangrik is om in hierdie verband die fundamentele eksistensie van die beradene te versterk en op hierdie wyse die proses te fasiliteer met die oog op ŉ aangenamer en meer produktiewe lewe. Hierdie proses neem gewoonlik langer as gewone pastorale berading en dit is ook ŉ relatief nuwe subdissipline binne die pastoraat (Clinebell, 2011:8; Collins, 2008:4).

5.4 PASTORALE BERADING

5.4.1 Pastorale berading as dissipline

Enersyds is pastorale berading ŉ Bybelse konsep maar andersyds is dit ŉ relatief nuwe subdissipline binne die praktiese teologie. Benner (2003:13-14) wys op ontwikkelinge gedurende die eerste dekade van die twintigste eeu toe ŉ groep predikers en navorsers in Engeland begin het om beradingsprosedures asook psigoterapeutiese riglyne te ontwikkel wat geestelik in die kerk toegepas sou kon word. Die insluiting van die psigologie het egter spanning laat ontstaan en daar was gevolglik nie eenstemmigheid nie. Ten einde die probleem op te los is daar toe op ŉ middeweg besluit wat sou impliseer dat pastorale berading aan die hand van duidelike pastorale beginsels gevoer sou word maar terselfdertyd psigologies ingelig sal wees. Hierdie 'versmelting' vind plaas wanneer Christelike sielesorg (*soul care*) toepaslike moderne terapeutiese (en psigologiese) beginsels integreer op so wyse dat albei dissiplines se integriteit beskerm word (Benner, 2003:13-14).

Een van die persone wie in die laat sewentiger jare ŉ groot bydrae tot pastorale berading as dissipline binne die pastoraat gelewer het, is Dr. Jay E. Adams. ŉ Uitvloeisel van sy bydrae was die benadering waarna as *Nouthetic confrontation* verwys word (MacArthur, 2005:14).

Die omvang van praktiese teologie het oor die afgelope dekade baie verbreed. Een van die kritiese vrae wat al sterkter na vore gekom het (veral sedert J.E. Adams), is naamlik wat die verbintenis is met, en hoedat insigte vanuit nie-teologiese dissiplines, wat wel die veld van die praktiese teologie oorskry, aangewend en benut en geïntegreer kan word? Woodward en Pattison (2000:15) verwys soos volg na so interdissiplinêre samestelling:

> It uses the methods and insight of academic and other disciplines that are not overtly theological as part of its theological method. Theology, in itself is maintained, cannot reveal all the needs to know adequately to respond to contemporary situations and issues. Thus economics, sociology, psychology and other disciplinary findings and perspectives must be utilized.

Miller-McLemore (2019:1) verwys in hierdie verband na die bestendige vordering deur praktiese teoloë die afgelope aantal jare as "*epistemological insurgency",* met verwysing na die oorskryding van konvensionele teologiese grense.

5.4.2 Kerneienskappe van pastorale berading

Die drie kerneienskappe van pastorale berading is: empatie, respek en egtheid. Hierdie drie eienskappe is die doel tot die middele met die Heilige Gees as die derde party tydens berading (Benner, 2003:73). Die twee woorde wat volgens Thomas (2011) die essensie van berading die beste beskryf, is *parakaleo* en *noutheteo* en dit is soos die twee kante van 'n muntstuk. *Parakaleo* word met troos, versterk en bemoedig vertaal – dieselfde woord verwys ook na die werking van die Heilige Gees in die lewe van die mens (vgl. 1 Tessalonisense 3:2;4:18). Hierdie deel van berading verwys na ondersteuning, bemoediging en motivering. Die anderkant van die munt is die Griekse woord, *noutheteo,* wat vertaal word met om te verwarm *(to warm*), te vermaan, sin te maak of te konfronteer. Hier is die hoofgedagte om die beradene op 'n ander pad te stuur (Thomas, 2011).

Weens die kompleksiteit van die lewe, is die probleme van die beradene dikwels uit verskillende lae van oorsaak en impak saamgestel en heel dikwels is dit gekompliseerd om dit te ontrafel. Die pastorale berader het die voorreg, om as God se verteenwoordiger en ambassadeur die lewe van die beradene in tye van desperate nood te betree en daarom

is dit nodig om die geweldige verantwoordelikheid aan hierdie uitdagende taak gekoppel te verstaan en ter harte te neem (Hawkins, *et al.,* 2015:32). Die kwaliteit van die verhouding is dikwels meer as die doel of oplossing van die probleem werd en gevolglik moet so verhouding ten alle tye gerespekteer word (Foster, 2005:38).
Pastorale berading beskik ook oor sekere uniekhede.

5.4.3 Uniekhede van pastorale berading

Vervolgens word ŉ aantal uniekhede van pastorale berading aan die orde gestel met telkens die onderskeie stappe en riglyne wat ter sake is:

- *Unieke voorveronderstellings*
  Voorveronderstelling is deel van elke beradingsproses, so ook pastorale berading. Elke persoon bring sy/haar eie geloof en siening na die beradingsituasie en dit beïnvloed oordele en uitlegging (Collins, 2007).

- *Unieke doelstellings*
  Hier gaan dit om die gesamentlike samestelling van korttermyn en langtermyn doelwitte. Korter haalbare opdragte is verkieslik en word na verwys as 'mikro-vaardighede' (*micro-skills*)
    - Fasilitering van die volgende stap van groei.
    - Fokus op die behoeftes van die beradene.
    - Bevorder die sterkpunte van die beradene (Nesbit-Sbanotto, Gingrich & Gingrich, 2016).

- *Unieke doelwitte*
  Die doelwitte van pastorale berading is uniek, naamlik die strewe na heelheid en geestelike groei (Jak 5:19-20) asook ŉ strewe na ŉ persoonlike verhouding met Jesus Christus (Mat 16: 24-25). In hierdie proses word wysheid vanuit God se Woord vir ŉ lewe van oorwinning geput (Spr 9:20; Hunt, 2008).

- *Unieke metodes*
    - Pastorale berading skep hoop deur die wete dat hulp moontlik is.

- Pastorale berading help om toksiese geloof en die leuen wat die vyand plaas, te ontbloot.
- Pastorale berading bekwaam die beradene deur aangeleerde vaardighede waardeur die beradene tot ŉ sinvoller lewe bemagtig word.
- Pastorale berading help die beradene om selfwaarde te aanvaar (Collins, 2007).
-

- *Unieke karaktereienskappe van berader*
  Wat maak pastorale berading uniek in die veld van geestesgesondheid? Pastorale berading is op teologiese opleiding gegrond ten einde die eie spiritualiteit asook die spiritualiteit van die beradene te verstaan. In hierdie verband onderskei teologiese opleiding en die voortgaande proses van spirituele formasie pastorale berading van ander geestesgesondheid professies (Doehring, 2009:6). Bejaardes verkies in die algemeen die hulp van ŉ pastorale berader, veral in tye van krisisse, soos siekte, beserings en die dood van ŉ geliefde aangesien dit vir hulle sin en kontinuïteit verteenwoordig (Koenig, 1997:16).

Weens die drastiese veranderinge binne die moderne samelewing bestaan daar ŉ dringende behoefte aan pastorale berading.

5.4.4 Dringende behoefte aan pastorale berading

Gebrokenheid is deel van die lewe aangesien die mens in ŉ gebroke wêreld besmet met sonde lewe. Sedert die sondeval stoei die mens met vrees en skuld oor hul 'naaktheid' waarvan mislukking en verwerping deel is (Tan & Scalise, 2016). Die lys van moeilike omstandighede waarmee die mens worstel is bodemloos, onder andere aspekte soos gesondheidsprobleme, familiegesondheid, onseker oor werksomstandighede, finansiële onsekerhede, diskriminasie en ongeregtighede, plaaslike geweld, internasionale terrorisme, verbreekte beloftes en konflik (Welch, 2015:17). Daar ontstaan ook spirituele vakuums wat in die radikale skudding van gemeenskappe se fundamentele geloofswaardes en strukture gewortel is (Clinebell, 2011:20).
Beskikbare statistiek vanaf SANRA (Suid Afrikaanse Nasionale Raad teen Alkohol- en

Dwelmmisbruik, 2018) verwys na die negatiewe gevolge rakende die geestelike en fisiese welsyn van die mens. In Gauteng wissel die ouderdom van persone wie behandeling vir dwelmmisbruik ontvang tussen 9 en 82 jaar. SANRA beklemtoon gevolglik dat die Suid Afrikaanse dwelmprobleem veel verder as die jeug strek, met ernstige dwelmmisbruik selfs by mense in hulle tagtigs (Pretorius, 2018). ŉ Tendens wat ook na Suid Afrika oorgespoel het, is die sogenaamde 'grys egskeidings' *(grey divorce*) waar paartjies wat reeds langer as twintig jaar getroud is, skei. Volwasse kinders wie se ouers skei, beleef dikwels intense gevoelens van verlies, ongeloof, hartseer en woede en gaan deur dieselfde rouproses as wanneer jonger persone skei (Le Roux, 2017).

Al die genoemde inligting dui op die kritiese belangrikheid van goddelike leierskap, diensbaarheid en Christelike berading in die desperate soeke na hoop en sin by die mens van die 21^{st} eeu (Crabb, 2005:15).

ŉ Baie drastiese onlangse verandering binne die post-moderne samelewing wêreldwyd het as gevolg van die impak van die Corona virus pandemie plaasgevind. Vervolgens word kortliks ook op die impak en implikasies hiervan met betrekking tot die lewe en situasie van bejaarde persone in die algemeen gefokus.

5.4.5 Die impak van Corona Virus (Covid-19) op die lewe van die bejaarde

Navorsing dui daarop dat alleenheid die risiko vir angs en depressie verhoog, wat vervolgens weer tot swakker fisiese gesondheid bydra. Tydens die Covid-19 inperking was bejaardes in die algemeen intens deur isolasie geraak, veral diegene wat ook in inrigtings en versorgingseenhede woonagtig was. Op hierdie wyse is hulle van die beperkte sosiale aktiwiteite ontneem waarvan hulle vantevore nog deel was terwyl kinders en geliefdes vir lang tye nie toegelaat was om hulle te besoek nie (Hawkley, 2020; Botes, 2020). Die verlies en verbreking van sosiale netwerke en interaksie as gevolg van Covid-19 het gevolglik ŉ situasie geskep waarin daar baie moeilik en onder alle omstandighede aan belangrike ondersteuningsbehoeftes rakende geestes- en emosionele gesondheid van die bejaarde voldoen kon word. Die pandemie het ook vlakke van ongekende vrees en lyding vir bejaarde persone regoor die wêreld tot gevolg gehad. Op 26 April 2020 het

die virus reeds die lewens van 193,710 mense wêreld wyd geëis en wat hierdie syfers betref, was die sterfgevalle bo tagtig gelykstaande aan vyf keer die algemene gemiddeld (United Nations, 2020).

Die impak van streng inperkings en reëls by versorgingsfasiliteite en ouetehuise op die bejaarde, veral tydens die piek van die pandemie, was intens en omvattend. Hulle is die voorregte om besoekers te ontvang, ontsê, geen onderlinge kuiertjies is toegelaat nie terwyl daar ook geen gesamentlike etes meer was nie (etes is slegs individueel in die kamers bedien) en kontak tot telefoonoproepe, vir diegene wie nog oproepe kon hanteer, was beperk. Die geweldige mediadekking rakende die pandemie het ook vrees by die bejaarde ingeboesem en in talle gevalle het dit tot hoë vlakke van angs gelei. Vrees dra uiteraard tot probleme soos slaaploosheid en verandering in eetpatrone by.

Weens die vrees vir infeksie en gevolglike verpligte selfisolasie het dit ook daartoe gelei dat sommige bejaardes nie hul roetine mediese afsprake nagekom het nie – dit hou uiteraard langtermyn gevolge ten opsigte van hulle gesondheid in. By inwoners van sekere inrigtings is daar ook tipiese fases van verlies, soos tydens ŉ rouproses, bespeur. Dit het met ŉ rouproses verband gehou as gevolg van die verlies van normaliteit en het tipies die fases van ontkenning, woede, onderhandeling, wanhoop en aanvaarding ingesluit. Die onsekerheid oor die uitgerekte duur van die afsondering en isolering het ook tot bekommernis oor die welstand van familie en finansies bygedra. Verder het die verlies aan ŉ normale roetine ook tot ŉ gevoel van verveling bygedra. Geliefdes wat in hospitale was en wie nie besoek mag geword het nie, het ook tot gevoelens van magteloosheid gelei. Daar was ook talle begrafnisse wat nie bygewoon kon word nie en dit het weer onafgehandelde rouprosesse rakende die dood van geliefdes tot gevolg gehad (Botes, 2020).

Die impak van die pandemie op die lewe van talle bejaarde persone is verder verhoog deur die minder sigbare, maar belangrike maatreëls, naamlik die weiering van mediese hulp vir nie-Covid-19 verwante gevalle (as gevolg van die tekort aan mediese personeel en fasiliteite). Verdere bydraende faktore tot bejaardes se dilemma binne hierdie reeds kritiese situasie hou met aspekte soos die verwaarlosing en mishandeling binne

instansies en sorgeenhede asook die toename in armoede verband – al hierdie faktore het gesamentlik uiteindelik ŉ drastiese impak op geestesgesondheid (United Nations, 2020).

Hierdie scenario as geheel het die afgelope maande in besonder tot ŉ toenemende behoeftes aan pastorale berading en sorg vir bejaardes bygedra. Alle vorige onverwerkte emosionele pyn en trauma sou as gevolg van die pandemie net soveel te meer op die voorgrond getree het en beraders sal hierdie groter prentjie dus in gedagte moet hou in die algemene pastorale begeleiding van bejaardes.

5.5 DIE PASTORALE BERADINGSPROSES

5.5.1 Inleiding

Pastorale berading is ŉ meer gespesialiseerde diens en verwys na die proses waardeur die berader poog om die probleme van die individu of families vanuit die Christelike geloof asook met behulp van tegnieke en insigte vanuit die sosiale wetenskappe te hanteer (Curry 2013:6). Pastorale berading is om Christus se begrip, liefde en leiding aan diegene in nood te demonstreer. In hierdie verband is die metafoor van die herder in die Skrif besonder van toepassing. Die pastorale berader moet deur versigtige luister, sensitiewe reaksie, medelydende begrip, as 'herder' die beradene na nuwe weivelde en na waters waar rus is begelei (Maynard & Snodgrass, 2015:3; McClure, 2010:6).

Foster (2005:3) beklemtoon dat twee van Christus se mees pertinente titels direk aan die beradingsbediening verwant is:

> His name shall be called Wonderful Counsellor (Jes 9:16; Amplified Version).
> ... but the Comforter (Counselor), the Holy Spirit (Joh 14:26. Amplified Version).

Met betrekking tot die tyd en geduld wat berading verg, gebruik Van Deusen-Hunsinger (2015:44) die volgende treffende beeldspraak, "*the slower you go, the faster you get*

there". Genesing word moontlik wanneer die beradene kan insien dat daar 'n Goddelike liefde is wat gewillig is om te dra, dit wat vir die mens self nie moontlik is nie.
Vir hierdie genesingsproses om plaas te vind is dit nodig om 'n veilige atmosfeer tydens die beradingsproses te skep.

5.5.2 Skep 'n veilige atmosfeer

Kommunikasie sluit meer as net woorde in. Navorsing dui daarop dat sewe persent van betekenis in woorde lê en drie-en-negentig persent in stemtoon, gebare en lyftaal lê. Omrede die beradene vanuit 'n plek van seer, onsekerheid, gebrokenheid, magteloosheid en mislukking kom, is 'n veilige atmosfeer daarom belangrik vir hierdie persoon om in staat te wees om maksimaal hul innerlike boodskap te kan kommunikeer. As gevolg van onverwerkte emosies is sommige beradenes emosioneel totaal gevoelloos, ander weer hipersensitief maar nogtans het elkeen individueel behoefte aan 'n veilige atmosfeer waarbinne hulle hul innerlike verwarring en vrae met iemand kan deel. Dit is belangrik dat hierdie atmosfeer ook met God se teenwoordigheid deur Sy Heilige Gees gevul sal wees (Hawkins & Clinton, 2015: 201-203; Thomas & Sosin, 2011; Sanders, 2013; Hunt, 2008).

5.5.3 Gebed as deel van pastorale berading

In Hoofstuk 3 by punt 3.6 is na gebed as 'n belangrike komponent tydens die hantering van trauma en pyn aan die hand van 'n emosionele tydlyn verwys. Tydens die begeleidingsproses sal daar in gebed op die Heilige Gees vertrou word om leiding te gee asook vir die genesing van alle vroeëre traumatiese herinneringe. Die seer van mense lê dieper as waarvan die berader altyd bewus is en slegs 'n verhouding met Jesus Christus vanaf die berader sowel as die beradene se kant kan tot die ontginning van 'n unieke en onontbeerlike bron van volhoubare genesing lei (Crabb & Allender, 2013). Bo en behalwe om elke sessie met gebed te begin, sal daar ook situasies wees waar die berader en/of die beradene tydens 'n sessie 'n behoefte aan gebed sal ervaar. Indien die situasie dit toelaat moet sulke geleenthede ten volle benut word. Sommige beradenes word deur 'n berader bemoedig wat vir spesifieke behoeftes van die beradene bid. Baie beradenes heg groot waarde aan die wete dat iemand vir hulle bid (Wright, 2011:418).

Indien die beradene in opstand teenoor God is, is dit nie raadsaam om te bid nie maar hulle dan eerder aan te moedig om met God te praat asof Hy ’n ander persoon teenwoordig in die vertrek is (Wright, 2011:420). In die gesprek met God moet dit aan Hom vertel word wat hulle reeds aan die berader genoem het. Tydens hierdie ‘gesprek’ met God kan die berader ook aangemoedig word om na sy/haar lysie van pynlike insidente in die verlede te kyk. Dit sou vervolgens kan gebeur dat tydens so ’n sessie die oorspronklike traumatiese ervaring (of elemente daarvan) herbeleef kan word en dan moet hulle aangemoedig word om voort te gaan om aan God presies te beskryf wat hulle in hul binneste beleef. Dit gaan dikwels om dieselfde emosies en ervarings as wat die jong kind of tiener of jong volwassene oorspronklik tydens die krisis beleef het (Seamands, 2001:142).

Rakende gebed is dit ook belangrik vir die berader om die volgende aspekte in gedagte te hou:

- Vra toestemming van die beradene om vir hom/haar te bid.
- Moenie voorskriftelik tydens gebed wees nie.
- Wees versigtig wat jy van God vir die persoon vra omdat spesifieke bewoording maklik aanstoot kan gee sonder dat die berader dit so bedoel het.
- Vra na God se troos, krag en ondersteuning.
- Dank God vir wat gaan gebeur (al weet niemand nie).
- Hou die gebed kort, gefokus en sensitief.
- Dit is ’n voorreg om vir ’n persoon in diepe nood te kan bid (Wright, 2011: 418-420).

5.5.4 Die beradingsproses

Wanneer daar na selfinsig, verandering en geestelike en emosionele groei gestreef word tydens die berdingsproses, is dit belangrik om na aspekte soos die volgende op te let (Collins, 2007:7):

- Stel ’n realistiese tydperk vir verandering.
- Stel realistiese en haalbare doelwitte.
- Wees realisties ten opsigte van die inspanning wat met verandering gepaardgaan.
- Fokus op suksesse eerder as mislukkings.
- Aanvaar dat terugslae by tye onvermydelik is.

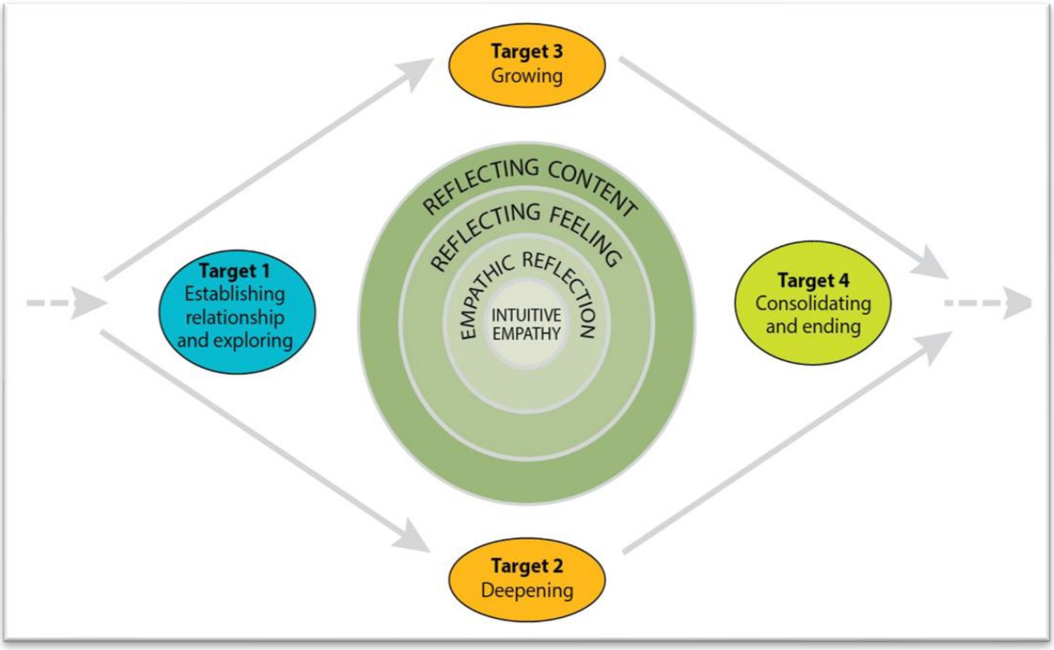
- Wees bewus van versoekings en vermy waar moontlik.
- Kry sosiale ondersteuning, bemoediging en iemand aan wie op ’n gereelde basis verantwoording gedoen kan word (verkieslik ’n berader).
- Daag die redes vir mislukking uit. Hierdie proses realiseer makliker wanneer daar ’n ondersteuningstruktuur aanwesig is.
- Gebed en die Heilige Gees is kardinale komponente binne die veranderingsproses (Collins, 2007:7).

Luister is ’n belangrike deel van berading. Daar moet geluister word na woorde maar meer nog, ook op die totale agtergrond en milieu gelet word waaruit die noodkreet van die beradene kom. Daar moet in hierdie verband op die seer vanuit die verlede, huidige worsteling en toekomstige hoop en verwagtinge gelet word. Die hart se noodkreet kan aan die seer van depressie, stres, angs, verlies, mishandeling, verhoudingsprobleme, egskeiding, geweld, ens. gekoppel wees (Hawkins & Clinton, 2015:7). Dit is verder belangrik dat die berader deur verbale en nieverbale kommunikasie sal terug reflekteer na die beradene dit wat binne die beradingsverhouding waargeneem, gehoor en ervaar word. Die berader reflekteer terug na die beradene sonder om die boodskap te verdraai of veroordelend te evalueer om sodoende die beradene te help om hulself duideliker binne die bepaalde situasie te sien (Nesbit Sbanotto *et al*., 2016).

Deur die Heilige Gees openbaar God aan die mens wat hy/sy kan hanteer en benodig – God oorweldig en ‘stoomroller’ nie die beradene nie. Hy lei inteendeel die beradene gewoonlik stap vir stap en daarom moet die berader deur gebed en geestelike onderskeiding bepaal waar die beradene hulself in die proses van verandering bevind, met die wete dat die Heilige Gees die Een is wie oortuig, verander en motiveer (Nesbit Sbanotto *et al.*, 2016).

Die volgende figuur bied ’n praktiese illustrasie van die beradingsproses waar die volgende vier stappe deurslaggewend kan wees: verhoudingsbou en verkenning; verdieping van die gesprek en gebed; emosionele en geestelike groei; konsolidering en afsluiting. Met behulp van hierdie vier stappe word daar gepoog om die volgende doelwitte te bereik (vergelyk die ronde sirkel in die middel): reflektering van die probleem,

reflektering van gevoelens, reflektering van empatie en die toepassing van intuïtiewe empatie (Nesbit Sbanotto *et al*, 2016).



Figuur 5.2 Nesbit-Sbanotto *et al*. (2016) se vier stap model van die beradingsproses

Lewis (2020) plaas die beradingsproses in 'n neutedop deur, dit kompak saam te vat met die volgende frase: "*Face, Trace, Erase, Replace.":*

- *Face* – dit is noodsaaklik dat die beradene hul eie probleem in die oë sal kyk, met die wete dat God beskikbaar is om daarmee te help. Tydens berading word 'n verhouding gebou en in hierdie proses moet die berader deurgaans besef dat hy/sy nie die probleem veroorsaak het nie en ook nie self primêr die oplossing vir die probleem het nie. Inteendeel dit is die berader se taak om die beradene gaandeweg tree vir tree na die Groot Geneesheer te begelei, dus eintlik maar net die proses te fasiliteer ten einde by heling uit te kom.
- *Trace* – die probleem is die probleem, nie die persoon nie. Die berader moet gevolglik hoop bied en ook die beradene se geloof versterk. Tydens hierdie proses is dit nodig dat die berader ten alle tye professioneel sal optree. Daar moet ook in gedagte gehou word dat die probleem in die hede is, al is dit aan die verlede

gekoppel, en daarom is dit nodig om nadat die verlede ontgin is uiteindelik op die hede te fokus en die probleem deur genade en deur belydenis te hanteer.

- *Erase* – as gelowige mis die mens soms die doel en raak verward as gevolg van ŉ gebrek aan kennis en wysheid. Daarom is belydenis nodig om die denke in lyn met die waarheid te bring. ŉ Groot deel van berading handel gewoonlik met die verlede maar omhels uiteindelik ŉ nuwe toekoms met ŉ Goddelike identiteit.
- *Replace* – hier moet die beradene begelei word om die negatiewe met die positiewe, vrees met geloof, haat met liefde en die leuen met die waarheid te vervang.

Die vier vaardighede soos deur Nesbit-Sbanotto *et al.,* (Fig. 5.2) aangedui kan hierby geïnkorporeer word.

5.5.5 Redes waarom pastorale berading nie altyd slaag nie

Elke persoon wie berading ontvang, ervaar nie noodwendig altyd betekenisvolle deurbrake nie en in hierdie verband wys Pierre en Reju (2015:45) op die volgende moontlike redes hiervoor:

- Daar is diegene wie aanvanklik belangstelling toon maar gaandeweg hul motivering verloor. ŉ Persoon sal dikwels tydens diep oortuiging of in desperaatheid ŉ berader vir hulp nader, net om later terughoudend of ontwykend te wees.
- Diegene wie, ondanks hul probleme, nie belangstelling toon nie of te besig is. Uiter-aard is dit onmoontlik om die begeerte tot hulp in sulke persone se harte te plant.
- Dikwels is daar groot verwagtinge ten opsigte van die beradingsproses deur familie of vriende maar nie noodwendig by die beradene self nie. Dit is heel dikwels die ge-val waar daar druk deur iemand anders op die beradene uitgeoefen is om vir ŉ gesprek te gaan terwyl die beradene self nie noodwendig die erns van die situasie deel nie.

Daar is reeds op pastorale berading as dissipline, die kerneienskappe van pastorale berading, die uniekhede van pastorale berading, die dringende behoefte aan pastorale

berading, die impak van die Corona virus op die lewe van die bejaarde asook die beradingproses en redes waarom verandering nie altyd plaasvind nie gefokus. Vervolgens word op enkele unieke uitdagings rakende berading aan die bejaarde gelet.

5.6 UNIEKE UITDAGINGS RAKENDE BERADING AAN DIE BEJAARDE

Berading aan die bejaarde hou unieke uitdagings in. Die laaste skof van die lewe is dubbelsinnig in betekenis en ervaring omdat dit oor ŉ tyd van lewenservaring en wysheid enersyds gaan maar andersyds ook fisiese agteruitgang; van vervulling en lewensprestasies maar tog ook verliese; van vryheid en ongebondenheid en tog ook al meer afhanklikheid (Willimon, 2020:17). Van die grootste uitdagings aan hierdie bejaarde lewensfase gekoppel, is aspekte soos kroniese siektes, liggaamlike gestremdhede en rouprosesse ten opsigte van verskillende lewensfasette (Knight, 2004).

Die persoonlike ervaring van die bejaarde kan wees dat dit voel asof die finansiële, psigologiese, verstandelike, sosiologiese en spirituele uitdagings hulle tydens die laaste dekade van hulle lewens as't ware in ŉ storm laat inbeweeg (Willimon, 2020:17). Indien sulke eksistensiële angs gaandeweg sou toeneem skep dit ook al meer onsekerhede oor die toekoms en dit verhoog die reeds aanwesige angs (Farabaugh, 2005:6).

Bydraend tot die genoemde probleme verskil die huidige sosiale konteks van die sosiokulturele omstandighede gewoonlik ook radikaal met, dit waarbinne die bejaarde opgevoed en grootgeword het. Hierdie verskille mag aanpassings impliseer waarop die bejaarde nie noodwendig voorberei en toegerus is deur die ontwikkelingsproses van veroudering nie (Knight, 2004). Die unieke uitdaging in terme van berading aan die bejaarde wie se drome verpletter is en wie hierdie verplettering omhels en gevolglik weggesak het in wanhoop, lê daarin om met goddelike wysheid hierdie persoon te kan begelei om weer hul vertroue in God te herstel te kry (Crabb, 2010).

5.7 ALGEMENE ETIESE RIGLYNE VAN TOEPASSING OP PASTORALE BERADING

Sanders (2013:12-16) verwys na die belangrikheid van die aspek van etiek tydens berading weens die intieme en persoonlike aard van die proses. Die volgende riglyne word in hierdie verband aanbeveel:

- *Streef daarna om die beradene geensins te benadeel nie* – slegs in uiterse gevalle waar skade onvermydelik is, kan die berader die vertroulikheid verbreek ten einde die beradene in die langtermyn te beskerm.
- *Getrouheid en verantwoordelikheid* – streef na geloofwaardigheid.
- *Integriteit* – die berader moet na eerlikheid, konstante optrede en die nodige professionaliteit streef.
- *Regverdigheid* – vermy vooroordele en partydigheid.
- *Nederigheid* – wees deurgaans bewus van eie menslike beperkinge en vermy die illusie dat professionele stand, akademiese kennis en geloof voldoende vrywaring van foute bied.
- *Beeld van God* – elke mens is na die beeld van God geskape. Respekteer daarom die waarde en waardigheid van elke beradene ongeag sosiale stand.
- *Outonomie* – dit verwys na die reg en verantwoordelikheid van die beradene om self hul eie besluite te kan neem.
- *Kommer oor die gemeenskap* – elke beradene vorm deel van ʼn groter gemeenskap en daarom raak ʼn kwessie soos byvoorbeeld egskeiding veel meer persone as net die egpaar en moet dit gevolglik in ag geneem word.
- *Vertrouensverhouding en getrouheid is essensieel vir die terapeutiese verhouding* – betroubaarheid impliseer getrouheid en daarom is die nakoming van beloftes en lojaliteit van kritiese belang.
- *Sin van eerlikheid* – eerlikheid en integriteit is fundamenteel tot ʼn geestesgesondheid beroep.
- *Christelike liefde (agapè liefde)* – dit is die liefde van God vir die mens wat in die offer gesetel is wat Jesus Christus vir die mens gemaak het en daarom word die berader geroep om *agapè* liefde teenoor die beradene te betoon.

Die AACC *(American Association of Christian Counselors*) het ook ʼn *Code of Ethics*

(2004) saamgestel en dit is by die volgende webadres beskikbaar: https://ethics.iit.edu/ecodes/node/5479#main-content

Vervolgens word daar op die formulering van ŉ strategies-teoretiese beradingsmodel vir die bejaarde met onverwerkte emosionele pyn gefokus.

5.8 FORMULERING VAN `N STRATEGIES TEORETIESE BERADINGS-MODEL VIR DIE BEJAARDE MET ONVERWERKTE EMOSIONELE PYN

5.8.1 Inleiding

Die formulering van ŉ strategies-teoretiese beradingsmodel vir die bejaarde met onverwerkte emosionele pyn vorm die tweede gedeelte van hierdie hoofstuk. In Hoofstuk 1.2 is na die leemte binne teologiese navorsing rakende onverwerkte emosionele pyn in die lewe van die bejaarde en die hantering daarvan verwys – vandaar die behoefte aan die formulering van ŉ strategies-teoretiese beradingsmodel vir die instandhouding, verryking en herstrukturering van die lewe van die bejaarde.

ŉ Beradingsteorie verduidelik sekere verskynsels (*phenomena*) en dui ook op ŉ sisteem van hoe verskillende elemente inpas, met ander woorde, die groter prentjie van hoe dinge werk. Modelle help ook om die fokus van die hulp uit te lig en hoe oplossings vir beradenes se probleme gevind kan word. Verder kan gestel word dat dit die raamwerk voorsien waarvolgens die begeleidingstaak uitgevoer kan word, die 'geraamte' waaraan die beradingsproses geheg word. Teen hierdie agtergrond is dit gevolglik verkieslik om ŉ teorie en raamwerk naaste aan eie lewens en wêreldbeskouing te gebruik (Thomas & Sosin, 2011).

Die navorser se lewens- en wêreldbeskouing is op die Gereformeerde tradisie gebaseer, wat bely dat die Skrif outoriteit besit as die ewige en altyd geldende en geïnspireerde Woord van God waardeur God sy betrokkenheid in die wêreld tot openbaring bring (vgl. 1.9.8).

Die emosioneel verwonde bejaarde het inderdaad ŉ worsteling rondom die sin van die lewe en in hierdie opsig ŉ groot behoefte aan die nodige pastorale begeleiding en

singewing (vgl. 1.3.4). Die letsels van omverwerkte emosionele verwonding en trauma lei dikwels na toksiese denkwyses en persone wat nie die nodige begeleiding ontvang nie kan uiteindelik met oorweldigende emosionele bagasie die einde van hulle lewens nader (vgl. 1.4.2). Indien hierdie probleem nie hanteer word nie kring dit gewoonlik deur middel van intergeneratiewe trauma verder uit wat impliseer dat kinders en kleinkinders wat binne sulke toksiese families opgroei, uiteindelik op talle wyse deur die impak daarvan geraak word (vgl. 1.4.2). Om te beantwoord aan die oorkoepelende doelstelling van hierdie studie is daar onder andere na insette vanuit die aanverwante wetenskappe asook Bybelse perspektiewe, met die oog op die pastorale begeleiding van die bejaarde met onverwerkte emosionele pyn, gekyk (vgl. 1.7.1).

In Hoofstuk 2.5 waar daar op die aangrensende wetenskappe gefokus is, hoofstuk 3.8 waar die fokus op pastoraal-teologiese literatuur was asook hoofstuk 4.5 waar die klem op die eksegese van toepaslike Skrifgedeeltes was, is daar telkens voorlopige pastoraal-terapeutiese merkers en riglyne geformuleer. Al hierdie onderskeie momente word vervolgens in ’n finale pastorale model vir die begeleiding van die emosioneel verwonde bejaarde persoon geïntegreer.

5.8.2 Samevattende riglyne vir ’n eie model

Die onderskeie stappe van die voorgestelde model sien soos volg daaruit:

Stap 1 – Gebed

Die belangrikste komponent van berading is gebed (vgl. 3.6.3). Eerstens gaan dit oor gebed deur die berader vir die leiding van die Heilige Gees. Tweedens sal daar ook tydens spesifieke momente van die beradingsproses van gebed gebruik gemaak word. Met betrekking tot die bespreking van die hantering van trauma en pyn aan die hand van ’n tydlyn in par. 3.6.1 – 3.6.4 is die belangrikheid van gebed ook beklemtoon. Gebed word as ’n integrale deel van die beradingsproses beskou – beradenes word in die algemeen deur ’n berader bemoedig wat vir spesifieke behoeftes van die beradene bid. Dit is egter nie raadsaam om reg aan die begin van die proses vir persone te bid wie moontlik nog woede teenoor God beleef nie (vgl. 5.5.3).

Vanuit die eksegese van Lukas 4:16-19 (vgl. 4.4.3) het geblyk dat elke beradene wat deur enige vorm van die kwaad oorweldig mag wees, bemoedig word met bevrydende hoop asook God se lewensgewende lig – dit lei tot redding vanuit die donker dieptes van moedeloosheid en wanhoop en tot volle herstel van diegene wie in alle opsigte miserabel en sonder hoop is. Die rol van gebed is inderdaad ŉ kardinale faktor as deel van hierdie hele proses.

Stap 2 – Die voltooiing van vraelyste

Die voltooiing van vraelyste is ŉ handige hulpmiddel vir die identifisering van onverwerkte emosionele pyn in die lewe van die bejaarde (vgl. 2.5.3). Die inligting vauit die voltooide vraelyste kan vervolgens as handige hulpmiddel vir die samestelling van ŉ trauma-raamwerk dien. Daar is ŉ hele aantal vraelyste as Bylae aangeheg (soos veral in Hoofstuk 2 bespreek) en dit is belangrik dat beradenes hierdie vraelyste invul ten einde aan die berader die nodige wyer perspektief rakende hul emosionele en geestelike situasie asook hul lewensverhaal tot op datum te kan bied.

- **Bylaag 2.1** – **Dr. Daniel Amen se breinkontrole vraelys**

Dr. Daniel Amen is ŉ Christen psigiater en is een van ŉ handjievol psigiaters wêreldwyd "*who are licensed in nuclear brain imaging*" (vgl. 2.3.3.1). Indien daar gedurende die voor-afgaande jare om een of ander rede aanleidende oorsaak sou kon wees wat die normale funksionering van die brein kon belemmer, kan dit volgens Dr. Amen ŉ ingrypende impak gedurende die latere jare hê. ŉ Standaard vraag wat byvoorbeeld aan elke pasiënt gestel word (jonk of oud), is of hulle ooit in die verlede ŉ harde stamp teen die kop gehad het (vgl. 2.3.3.2).

- **Bylaag 2.2 – Aftakelende kinderjare ervaringe vraelys** (*Adverse childhood experiences questionnaire – ACE)*

Hierdie is ŉ voorbeeld van die vraelys wat deur die ACE studie in hul ondersoek gebruik is. As deel van hul gevolgrekkings het Dr. Felitti en sy kollegas die volgende twee breë meganismes geïdentifiseer waardeur traumatiese kinderjare ervarings (ACE) normaal-weg in die langtermyn in biomediese siektes getransformeer word:

- Vertraagde gevolge van hanteringsmeganismes met diepliggende emosionele wonde kan byvoorbeeld met aspekte van te veel eet, rook, dwelms, siektes soos depressie, angstigheid, oorgewig, tipe 2 diabetes en kardiovaskulêre probleme verband hou.
- Kroniese spanning as gevolg van onverwerkte kinderjare trauma kan tot kroniese hoofpyn of rugpyn, primêre longfibrose en koronêre hartsiektes lei (vgl. 2.4.2.1).

- **Bylaag 2.3 – Algemene agtergrondinventaris van die Meier Klinieke**

Hierdie bylaag bevat die vraelys wat in die Meier Klinieke in die VSA gebruik word. Die lys opdragte en vrae word deur die beradene voltooi ten einde hom/haar tot beter self-kennis te begelei en tegelykertyd 'n volledige agtergrondgeskiedenis van die betrokke persoon te verskaf. Die Meier Klinieke integreer Bybels gebaseerde Christelike beginsels met psigologiese en mediese beginsels ten einde 'n holistiese behandeling van die persoon as geheel aan die orde te stel (vgl. 2.5.3).

- **Bylaag 2.4 – Post-traumatiese stres indeks**

Die inhoud van hierdie vraelys is deur Dr. Patrick Carnes saamgestel en tipeer die reaksies waarmee traumaslagoffers dikwels as gevolg van een of ander vorm van mishandeling gedurende die kinderjare, worstel. Die uitkoms van hierdie oefening sal onder andere 'n aanduiding van die mate gee waarin die persoon kwesbaar vir traumabande was (vgl. Bylaag 2.4).

- **Bylaag 2.5 – Abnormale vrese**

Abnormale vrese manifesteer in verskeie vorme, onder andere hoogtevrees, vrees vir water, vrees vir die donker, engtevrees, vrees vir noutes, ens. Abnormale vrese blokkeer dikwels genesing en dit kan mettertyd tot so 'n mate akkumuleer dat dit in angsaanvalle oorgaan. Die oorsprong en aanleidende oorsake hou dikwels met onverwerkte traumatiese insidente verband, wat dikwels ook na die kinderjare terug kan dateer. Hierdie lys kan deur die bejaarde voltooi word en dien as hulpmiddel in die identifisering van alle sodanige vrese (vgl. 2.5.6).

- **Bylaag 2.6 – Evaluering en ontmaskering van geïnternaliseerde leuens**

Om diep gewortelde leuens te kan identifiseer, is dit nodig om op die areas te let waar sulke leuens gewoonlik manifesteer, veral in die lewens van bejaarde persone. Die voltooiing van hierdie vraelys kan die bejaarde help om sodanige leuens in sy/haar lewe te identifiseer (vgl. 2.5.7).

- **Bylaag 2.7 – Seksuele en fisiese mishandeling**

Wonde rakende seksualiteit lê gewoonlik baie diep. Seksuele misbruik oorskry uiteraard persoonlike grense en een van die algemene gevolge is dat die slagoffer later as volwassene, probleme ervaar om sekere grense te stel en selfs geneig is om die negatiewe patroon van seksuele mishandeling te herhaal. Hierdie vraelys bied riglyne en perspektiewe ten einde onverwerkte emosionele pyn in hierdie area te identifiseer (vgl. 2.5.8).

- **Bylaag 2.8 – Vraelys rakende bitterheid en wrokke**

Die hoeveelheid lewens wat deur onvergewensgesindheid vernietig word, is skokkend. Onvergewensgesindheid en bitterheid rig dikwels meer skade aan die persoon self aan as aan die oortreder. Die identifisering van onvergewensgesindheid en bitterheid in die lewe van die bejaarde is gevolglik ŉ belangrike aspek van die beradingsmodel vir die bejaarde aangesien dit ook geestelike groei belemmer. Enige daad van onreg sou tot ŉ wortel van bitterheid kon lei en hierdie vraelys kan as hulpmiddel gebruik word vir die identifisering van sodanige onverwerkte bitterheid en wrokke (vgl. 2.5.10).

- **Bylaag 2.9 – Vraelys rakende dankbaarheid en vergenoegdheid**

Met behulp van hierdie vraelys kan die moontlike afwesigheid van dankbaarheid en vergenoegdheid geïdentifiseer word en uiteraard dan ook die moontlike aanwesigheid van bitterheid en wrokke in die lewe van die bejaarde – dit kan gevolglik ook die noodsaaklikheid van restitusie en berou aantoon (vgl. 2.5.11).

Stap 3 – Beradenes word aangemoedig om te praat

Traumageheue is gewoonlik ongeorden en onlogies en dit kan in ŉ sekere sin as die ‘stoorkamer’ van die geheue vir alles wat nêrens anders inpas nie beskryf word – daarom vind talle slagoffers dit makliker om ‘die deur toe te trek’ en dit diep te onderdruk. Vir beradenes om gehelp te word sal daar ŉ bereidwilligheid moet wees om te praat en ŉ

ervare berader sal hulle in hierdie opsig kan begelei (vgl. 2.5.12). In hierdie verband is dit noodsaaklik dat beradenes hul emosies en ervarings sal verbaliseer met die versekering dat God beskikbaar is om daarmee te help (vgl. 5.5.4).

Stap 4 – Identifiseer alle moontlike onderliggende oorsake van emosionele pyn

Die eerste stap in die rigting van genesing en herstel begin gewoonlik met die gewilligheid om eie foutiewe en verwronge denke en innerlike keuses te verander (vgl. 2.5.1). Die volgende agt merkers is in hierdie verband belangrik (vgl. 2.5.2 – 2.5.10):

- Refleksie, evaluering en identifisering van onverwerkte emosionele pyn.
- Identifisering van ongesonde emosionele bande.
- Identifisering van traumabande.
- Identifisering van enige abnormale vrese.
- Identifisering van diep gewortelde leuens.
- Identifisering van enige onverwerkte seksuele trauma.
- Identifisering van enige vorm van substans-afhanklikheid.
- Identifisering van enige onvergewensgesindheid en bitterheid.

Vir die implementering van hierdie merkers as deel van die beradingsproses volg ŉ kort bespreking van elkeen.

❖ **Refleksie, evaluering en identifisering van emosionele pyn en trauma in die lewe van die bejaarde**

Wanneer die diep limbiese stelsel in die brein ooraktief raak, kan dit negatiewe emosies en depressie tot gevolg hê (vgl. 2.3.3.1). Kumulatiewe trauma verteenwoordig ŉ lewensspan van herhaalde blootstelling aan teenspoed, krisisse en terugslae wat mettertyd geneig is om aan angs, depressie en fisiese siektes tydens die bejaarde fases gekoppel te wees (vgl. 2.3.4). Emosies waarin emosionele pyn vanuit die verlede gefikseer is, kan gevolglik by geleentheid met angs, vrees en woede verband hou. Ervarings van onveiligheid en trauma in die latere jare sou aan herinneringe van gebeure soos oorloë, ongelukke, ingrypende mediese prosedures, natuurrampe, skielike dood van ŉ geliefde (aborsies, miskrame en stilgeboortes is ook hier belangrik) gesinsgeweld, aanranding,

seksuele trauma, ens. gekoppel kon wees. Enige van die genoemde skokke kan ŉ persoon se biologiese, psigologiese en sosiale ewewig in so mate versteur dat dit alle ander gebeure later domineer. Hierdie selektiewe gefokusdheid op spesifieke gebeure in die verlede is verder ook geneig om slaap- en eetpatrone te versteur en slagoffers van lewensvreugde en lewensin te beroof (vgl. 2.4.1).

Selfs al sou die gebeure gekoppel aan die trauma en onverwerkte emosionele pyn van die verlede hoofsaaklik in die onderbewussyn gestoor wees, is daar heel dikwels sekere aanduidings in die daaglikse lewe sigbaar. Angstigheid en paniekaanvalle sou byvoorbeeld selfs onder normale omstandighede kon voorkom. Dit sou ook aan gevoelens van minderwaardigheid gekoppel kan wees, wat weer dikwels ŉ uitvloeisel van gevoelens van waardeloosheid en onbelangrikheid is. ŉ Verdere gevolg sou die vermyding van mense, plekke en dinge kon wees wat aan die traumatiese gebeure verwant is – dit sal ook kan insluit die vermyding van onaangename emosies (vgl. 2.5.2).

Substansafhanklikheid sou ook ŉ uitvloeisel van hierdie proses kan wees en dit is nie tot alkohol beperk nie maar sou tussen voorskrif-, toonbank-, pynmedikasie, alkohol of enige ander substans kon wissel wat tot verslawing kan lei (vgl. 2.5.9). Persone met emosionele pyn maak gevolglik van verskeie verdedigingsmeganismes gebruik om die pyn te probeer hanteer – dit sou ook onderdrukking, ontkenning of dissosiasie kon insluit (vgl. 2.5.12). Soos reeds in Stap 2 na verwys, is die voltooiing van die agtergrondinventaris van **Bylaag 2.3** hier van groot waarde ten einde alle aspekte te identifiseer wat hanteer moet word.

❖ **Identifisering van ongesonde emosionele bande**

Ongesonde emosionele bande ontstaan gewoonlik tussen twee persone waar die een ŉ dominerende en oorheersende rol vervul en die ander een mettertyd die slagoffer word. Wanneer daar op ŉ gereelde basis emosionele aftakeling, verwerping en vernedering plaasvind impliseer dit emosionele misbruik en in hierdie proses word ongesonde bande tussen hierdie twee persone gevestig wat later die helingsproses vir die slagoffer kan kompliseer (vgl. 2.4.3.1 en 2.5.4).

❖ **Identifisering van traumabande**

Wat die identifisering van traumabande en ook die spesifieke area waar die skade plaasgevind het betref, word ŉ uitgebreide vraelys tesame met die interpretering daarvan as **Bylaag 2.4** aangeheg. Hiermee saam is dit ook belangrik om die beradene se benadering tot lewensgebeure aan die hand van die volgende vier konstante emosionele reaksies te bepaal, naamlik vrees, woede hartseer en skaamte. Persone met onverwerkte seer neem dikwels die posisie van woede tesame met selfkritiek in, wat op hul gedrag en toksiese skaamte gefokus is wat op hul selfbeeld gefokus is (vgl. 2.5.5).

❖ **Identifisering van enige abnormale vrese**

Onbewustelike en implisiete vreesgedrewe geheue kan later op enige ouderdom weer gesneller word en vanuit die niet verskyn sonder ŉ noodwendig eksplisiete konneksie tot die huidige konteks. Dit is hierdie geheue wat vanuit die middelbreinverdedigingsisteem spruit wat die subjektiewe ervaring van trauma deur middel van terugflitse met die helderheid van die oorspronklike insident laat herbeleef (vgl. 2.4.3.1). Sulke vrese blokkeer dikwels die algemene genesingsproses.

As hulpmiddel tot die identifisering van abnormale vrese, is ŉ omvattende lys van abnormale vrese in **Bylaag 2.5** aangeheg. Hierdie lys kan deur die bejaarde voltooi word en as hulpmiddel in die identifisering van enige moontlike sodanige vrese dien (vgl. 2.5.6).

❖ **Identifisering van diep gewortelde leuens**

Die volgende faktore speel in die algemeen ŉ besondere bydraende rol met betrekking tot die leuens wat mense glo:

- Dit wat oor jare heen deur ouers aan kinders oorgedra word, vorm daardie kind se wêreldsiening ten goede of ten kwade.
- Die algemene wêreld en milieu waarin die mens leef, dra sekere boodskappe oor, veral met betrekking tot spirituele en psigologiese werklikhede. Dit is gevolglik noodsaaklik om hierdie boodskappe rakende die waarheid te toets gemeet aan die Woord van God.

- Die kerk dra ook ŉ bepaalde boodskap uit en selfs hierdie boodskap moet in die Lig van die Woord getoets word – soms sou toksies-godsdienstige beskouinge aftakelend eerder as opbouend wees (vgl. 2.4.3.1).

Die prys wat betaal word wanneer mense leuens omtrent die werklikheid aanvaar, is duur aangesien so foutiewe siening ŉ aftakelende effek met betrekking tot die mens se sin van self, ander, die lewe en selfs hul persepsies oor God kan hê. Sulke ingegraveerde leuens omtrent die werklikheid is heel dikwels ook die gevolg van verwonding en onreg wat iemand deur middel van ander verwonde persone se optredes beleef het (vgl. 2.4.3.1).

Om diep gewortelde leuens te kan identifiseer, is dit nodig om te let op die areas waar sulke leuens, veral in die lewens van bejaarde persone, gewoonlik manifesteer. Toksiese emosies soos vrees, depressie, hopeloosheid, bekommernis, angs en hulpeloosheid is heel dikwels ŉ aanduiding van die aanwesigheid van leuens. Die manifestering daarvan in die lewe van die bejaarde is gewoonlik ook die bewys van die feit dat sulke leuens op ŉ subtiele wyse mettertyd as waarheid geïntegreer is (vgl. 2.5.7).

Geïnternaliseerde leuens lê soms so diep verskuil en in die psige van die verwonde persoon ingebed dat dit slegs deur die werking van die Gees en die waarheid van die Woord geïdentifiseer kan word en na die oppervlakte gebring kan word ten einde met die waarheid vervang te word (vgl. 2.5.7). Vanuit die eksegese van Lukas 4:16-19 kom die hoop dat aan diegene wie psigies en emosioneel skade berokken is, daar vryheid en restourasie in Jesus Christus is (vgl. 4.4.3).

In **Bylaag 2.6** is ŉ vraelys vir die identifisering van geïnternaliseerde leuens. Die voltooiing van hierdie vraelys kan die bejaarde help om sodanige leuens in sy/haar lewe te identifiseer (vgl. 2.5.7).

❖ **Identifisering van onverwerkte seksuele trauma**

Die volgende aspekte is van belang rakende die identifisering en evaluering van seksuele verwonding:

- Hoe nou verwant die oortreder aan die slagoffer was.
- Die ouderdomsverskil tussen die oortreder en die slagoffer.

- Of penetrasie wel plaasgevind het.
- Oor hoe lang tydperk die mishandeling geduur het.
- Was die deelname passief of gewillig.

Genoemde faktore beïnvloed die intensiteit van die verwonding en in hierdie verband kan die vraelys in **Bylaag 2.7** as 'n handige meetinstrument met betrekking tot seksuele en fisiese mishandeling dien (vgl. 2.5.8).

❖ **Identifisering van enige vorm van substansafhanklikheid**

Substansafhanklikheid is nie tot alkohol beperk nie en dit kan gevolglik tussen voorskrif, toonbank-, pynmedikasie, alkohol of enige ander substans wissel wat tot verslawing kan lei (vgl. 2.5.9). Afhanklikheid van 'n substans word deur die onvermoë van 'n persoon gekenmerk om hul gedrag te beheer en die skade wat gevolglik aan familiesisteme en verhoudings met naasbestaandes aangerig word. Substansafhanklikheid tydens latere lewensfases is dikwels die gevolg wanneer slagoffers van trauma en emosionele verwonding nie die nodige begeleiding gehad het tydens of kort na die krisis nie. Vervolgens is daar na chemiese oplossings gegryp as 'n wyse van korttermyn ontvlugting vanaf onhanteerbare emosies en herinneringe (vgl. 2.4.9). Aspekte wat hier 'n rol sou kon speel kan die volgende wees:

- Toonbank- en ook voorskrifmedikasie.
- Marijuana – gewettig in Suid-Afrika.
- Pynmedikasie.
- Beide positiewe (baie meer vrye tyd) en negatiewe ervarings rakende verliese sou substansafhanklikheid by bejaardes kon bevorder.
- Sosialisering tesame met alkoholmisbruik kan dikwels 'n voortsetting van 'n vroeëre lewenstyl impliseer (vgl. 2.4.9).

❖ **Identifisering van enige onvergewensgesindheid of bitterheid**

Weens die negatiewe gevolge van onvergewensgesindheid is die identifisering hiervan tesame met bitterheid in die lewe van die bejaarde 'n belangrike komponent binne hierdie beradingsmodel om die volgende redes:

- Onvergewensgesindheid en bitterheid is dikwels die uitvloeisel van onregverdige behandeling of frustrasie.
- Afgesien van die spesifieke definiëring van onvergewensgesindheid is die universele persepsie daarvan negatief.
- Onvergewensgesindheid lei tot emosionele en geestelike 'vergiftig'.
- Onvergewensgesindheid eis sy tol op die menslike liggaam onder andere deur 'n gedreineerde en swaarmoedige gevoel.
- Onvergewensgesindheid kan tot kroniese pyn, hartkwale, kanker, hoë bloeddruk en ander fisiese probleme bydra.
- Onvergewensgesindheid belemmer ook geestelike groei (vgl. 2.5.10).

Enige daad van onreg sou tot 'n wortel van bitterheid kon lei en daarom kan verontregting in 'n geestelike sin as 'n subtiele aanslag van die Satan beskryf word om onenigheid en verdeling te saai. Verontregte persone bou skanse om hulself en is geneig om binne 'n selfgerigte, self-insluitende (*self-contained)* en self-soekende (*self-seeking*) lewenstyl te funksioneer. In **Bylaag 2.8** is 'n vraelys wat as hulpmiddel in die identifisering van onverwerkte bitterheid en wrokke in die lewe van die bejaarde gebruik kan word.

Stap 5 – Samestelling van 'n tydlyn

'n Belangrike komponent met betrekking tot die onderhawige model is die gebruikmaking van 'n genesingtydlyn vir die evaluering van moontlike onverwerkte trauma en emosionele pyn (vgl. 3.6.1). Die basiese vertrekpunt hier is dié van innerlike genesing wat veronder-stel dat God bekend met al die onverwerkte emosionele pyn in die lewe van die individu is. Daar kan gevolglik op enige gegewe oomblik tydens gebed en gesprek na 'n spesifieke traumatiese geheuebeeld en situasie van die verlede terugbeweeg word. In hierdie proses kan die Heilige Gees vertrou word vir die genesing van sodanige oorweldigende herinneringe, beelde en emosies (vgl. 3.6.1).

Nadat daar in die bespreking aandag aan verskeie tydlynmodelle geskenk is, is daar veral op die model van Catherine Thorpe (2009) gefokus. In hierdie geval word die instrument van 'n tydlyn enersyds vir die identifisering van onverwerkte emosionele pyn gebruik, en andersyds ook as riglyn vir die begeleiding van die beradene deur middel van 'n proses van innerlike genesing aan die hand van gesprek en gebed (vgl. 3.6.2).

Met betrekking tot die pastorale begeleiding van die bejaarde persoon kan die konsep en toepassing van ’n emosionele tydlyn van groot waarde wees. Een van die unieke eienskappe van die genesingstydlyn is egter die feit dat die dieper wortel van emosionele en geestelike probleme vinniger geïdentifiseer kan word en daar gevolglik ook op ’n spoediger wyse resultate ervaar kan word (vgl. 3.6.2).

Gebed vorm ’n belangrike komponent van die tydlynmodel wat vir hierdie studie gekies is (vgl. 3.6.3). Aansluitend en ondersteunend hierby is die sentrale gedagte van die eksegetiese perikoop van Jesaja 61:1-3 (*eer in plaas van smart)* wat die boodskap van hoop en die vooruitsig op transformasie deur die koms van die Messias, Jesus Christus verwoord en met die gebruik van die genesingstydlyn vergestalt kan word vgl. (4.4.2).

’n Tydlyn stel die beradene vervolgens in staat om begrip te verkry vir die wyse waarop hulle emosioneel funksioneer terwyl inkonsekwenthede rakende gedrag en emosies ook op hierdie wyse geïdentifiseer kan word en met behulp van die Heilige Gees aangepas kan word (vgl. 3.6.4). Basiese stappe waarvolgens ’n tydlyn ingedeel kan word, het geblyk kortliks die volgende te wees:

- *Refleksie en evaluering* van die verlede en ’n versoek om hulp. Die leuen sal telkens met die waarheid van die Woord vervang moet word en die beradene sal van sy/haar werklike identiteit in Christus bewus gemaak moet word (vgl. 3.6.4.1).
- *Gebed om leiding* – na afloop van die eerste stap van die tydlyn waar die fokus meer op ’n rasionele gesprek en verbalisering van die beradene se hele verhaal was, skuif die klem dus vervolgens na gebed (vgl. 3.6.4.2).
- *Die beradene word aangemoedig om Jesus Christus toe te laat om hulle betreffende die verlede te bedien* – op hierdie wyse word daar gepoog om in gebed, deur middel van woorde, visueel die prentjie te skets waarin spesifieke seer en pyn aan spesifieke wyses van genesing gekoppel word, wat vervolgens op Jesus Christus se werklike bediening, soos in die Evangelies verwoord, gebaseer is.

Stap 6 – Konfronteer die probleem en kyk dit voluit in die oë

Wanneer ʼn probleem geïdentifiseer is, is dit nodig om dit voluit te konfronteer en dit te hanteer. Diegene wie wyer om die verlede op hierdie wyse te betree, word voortdurend deur die skade van die verlede agtervolg (vgl. 3.7.1).

Stap 7 – Vra die Heilige Gees vir leiding en laat Jesus Christus toe om jou te bedien

Die Heilige Gees is tydens die beradingsproses teenwoordig en lei die beradene in die volle waarheid (Joh 16:13). Die heilige Gees vertroos (Joh 14:26), vernuwe (Tit 3:5), oortuig die mens van sonde (Joh 16:8) en ondersoek alle dinge (1 Kor 2:10). Genesing word moontlik wanneer die persoon kan sien dat Goddelike liefde gewillig is om hom /haar te dra daar waar die situasie onhanteerbaar geraak het (vgl. 3.7.1). Tydens hierdie proses is die volgende drie aspekte belangrik:

❖ **Vergete detail kom na vore**

Een van die aangrypende dinge wat tydens gebed kan gebeur, is dat dit wat nie meer onthou kon word nie, dikwels as gevolg van oorweldigende trauma en vernedering of verwerping, soms tydens so sessie na die oppervlakte kom. Die Heilige Gees word inderdaad in Romeine 8:27 as die Een beskryf wat die harte deurgrond. Aansluitend by die aspek van vergete detail wat na vore kom, kan ook na die benadering van '*faith picturing'* verwys word soos deur Prof. Charles Kraft beskryf. In die berading rakende pyn en trauma van die verlede ervaar die beradene soms ʼn beeld of ʼn 'prentjie' in die geestesoog rakende spesifieke traumatiese gebeure – in gebed kan daar dan baie direk hierop gefokus word ten einde heling te ervaar (vgl. 3.6.4.3).

❖ **Aanvaar eie verantwoordelikheid**

Die beste vertrekpunt rakende selfbemagtiging van die beradene is om ʼn naam aan die gebeure te gee – dit bevestig die realiteit en die waarheid en gee ook aan die beradene ʼn mate van beheer. Om aan iets ʼn naam te gee impliseer ook om outoriteit daaroor te neem. Verantwoordelikheid moet ook aanvaar word vir byvoorbeeld die feit dat ʼn emosie soos woede toegelaat en vertroetel was (vgl. 2.5.5). Ondanks alle negatiewe aspekte van die verlede moet die beradene ook verantwoordelikheid vir die hede en die toekoms aanvaar (vgl. 3.4.3.3).

❖ **Hantering van depressie, skuldgevoelens en intergeneratiewe trauma**

Hierdie drie aspekte vervul heel dikwels 'n prominente negatiewe rol met betrekking tot onverwerkte trauma en emosionele verwonding. By depressie gaan dit gewoonlik om veel meer as net 'n terneergedruktheid – ook Christene is nie immuun hierteen nie. Drie belangrike reaksies wat tot depressie kan lei is onder andere besluiteloosheid, woede en gevoelens van onregverdigheid (vgl. 3.4.3.3). Die intellek van die mens stel hom-/haar in staat om oor die toekoms bekommerd te wees, hulself met betrekking tot die verlede te verwyt en terselfdertyd ook heel dikwels onbewustelik baie swaar aan generasiebagasie vanaf ouers of grootouers te dra. Die gevolg hiervan is dat talle persone die fase van bejaardheid bereik met oorweldigende skuldgevoelens asook gevoelens van mislukking – dit kan weer tot depressie en neerslagtigheid asook 'n voortdurende soeke na lewensin lei (vgl. 3.4.3.3).

Belangrike aspekte rakende intergeneratiewe trauma (generasiebagasie) om tydens berading na op te let is onder andere in diepte kennis van eie onverwerkte emosionele wonde asook insig met betrekking tot die groter prentjie van die familie as geheel – die hantering van 'n geneagram (familiestamboom) kan hier van groot waarde wees ten einde vas te stel hoe gesond of hoe siek die sisteem was waarbinne die beradene gebore is en opgegroei het. Alle onverwerkte trauma en krisisse binne die familie gaan uiteraard ook hier belangrik wees – dit sluit ook in alle 'familiegeheime' wat nog nooit vantevore hanteer is nie. Stappe soos hierdie kan kragtige instrumente tot heling en bevryding vir diegene met generasiebagasie wees, aangesien Jesus Christus dit deur sy sterwe aan die kruis moontlik gemaak het (vgl. 3.4.3.3).

Stap 8 – Restitusie en berou

Restitusie handel oor geregtigheid en dit wat reg voor God is en hoe Hy graag wil hê die mens moet lewe. Ware berou en die ontvang van vergifnis impliseer gewoonlik die bereidheid tot herstel van verhoudings asook die herstel van skade wat aangerig is (vgl. 2.5.11).

Stap 9 – Vergewe jouself en vergewe ander

Selfvergifnis vra dat jy jouself sal verstaan, die omstandighede aan jou grootste spyt en berou gekoppel sal verstaan en bewus sal wees van die effek daarvan op jou daaglikse lewe. Die volgende vyf stappe kan as riglyn dien ter begeleiding van die bejaarde wat mag worstel met selfverwyte en selfveragting as gevolg van eie woorde en dade in die verlede (vgl. 3.6.4.5):

- Herroep die seer en herrangskik jou benaderingspatroon, nie volgens die menslike natuur nie.
- Vervang emosionele onvergifnis met gesonde, konstruktiewe en volhoubare reaksies.
- Vergifnis is so moeilik weens die altruïstiese gawe daarvan, dit word nie verdien nie en is nie regverdig nie.
- Verbind jouself daartoe, hou vas daaraan en leef vergifnis uit.

Vergifnis stel die persoon van skuld, hartseer, skaamte en woede vry wat dikwels die gevolg van onreg, verborge haat en bitterheid is. Vergifnis kan gevolglik as die onvoorwaardelike aanvaarding van God se genade en deernis en die prysgawe van retribusie, weerwraak, vergelding en gevoelens van onreg beskryf word – al hierdie aspekte word ook aan die genade en oordeel van God oorgegee (vgl. 2.4.4).

Wat selfvergifnis van die self sowel as vergifnis van andere betref, is dit belangrik dat daar saam met die bejaarde persoon op alle tersaaklike aspekte van die verlede gefokus sal word waar hierdie twee kwessies van toepassing mag wees.

Stap 10 – Hantering van verlies en rou

Dit is belangrik om te let op die parallelle tussen die roufases en fases van die verwerking van trauma waardeur die getraumatiseerde persoon gaan. Traumatiese gebeure impliseer dikwels een of ander vorm van verlies en daarom is die aspek van rou gewoonlik daaraan gekoppel. Verlies is ʼn inherente deel van die lewensspan van die mens en daarom ook ʼn pertinente deel van die lewe van die bejaarde. Elke vorm van verbintenis wat in die verlede verbreek was, het verlies ingesluit en dit kon ʼn krisis gegenereer het. Soos

wat daar saam met die bejaarde aan die hand van die onderskeie vraelyste deur hul verlede gewerk word, sal daar gevolglik ook baie spesifiek op alle moontlike verliese en ook onverwerkte rouprosesse gefokus moet word. Hierdie aspekte sal ook tydens die gebedsessies (gekoppel aan die genesingstydlyn) een vir een hanteer moet word (vgl. 3.4.3.2).

Stap 11 – Emosionele bagasie moet agtergelaat word

Wanneer iemand die behoefte na pastorale berading uitspreek, kommunikeer dit gewoonlik die boodskap dat die lewensbagasie van hierdie persoon waarskynlik te swaar geword het om alleen te dra (vgl. 3.6.2). Daarom is die aspek van emosionele bagasie wat agtergelaat moet word, van kritiese belang tydens berading. Wanneer beradenes telkens dieselfde verkeerde besluite met aftakelende gevolge in die verlede geneem het, hou dit heel dikwels met 'bagasie gebaseerde besluite' verband. Dit is gewoonlik besluite wat op disfunksionele denkpatrone gebaseer is wat meestal reeds tydens kinderjare of jong volwasse jare aangeleer en gevestig is.

Met behulp van vrae en antwoorde (aan die hand van die vraelyste soos reeds bespreek) kan sekere herhalende patrone in hierdie verband gewoonlik geïdentifiseer word. As deel van die hantering van die genesingstydlyn van die bejaarde sal dit goed wees om ook vrae wat hiermee verband hou met die beradene deur te werk ten einde seker te maak dat alle disfunksionele denkpatrone geïdentifiseer en hanteer is en alle emosionele bagasie afgelaai word – dit sal ook verhoed dat daar weer in toksiese denke en negatiewe gedrag teruggegly kan word (vgl. 3.6.4.8).

Stap 12 – Hantering van nuwe emosies

Die pastorale hantering van trauma en emosionele verwonding deur gesprek en gebed is gewoonlik 'n emosioneel uitputtende ervaring. Soms kan 'n beradene dit beleef soos die effek van 'n hoë kaliber geweer wat afgevuur is en wat dan 'n emosionele terugskop (*kickback*) veroorsaak. Dit is vervolgens belangrik om beradenes in hierdie verband voor te berei (vgl. 3.6.4.8).

Dit gaan inderdaad om ŉ nuwe emosionele en geestelike seisoen wat in die lewe van die beradene aanbreek deur middel van die pastorale begeleidingsproses asook die genesende werking van die Heilige Gees. Dit sluit aan by die gedagte van Lukas 4:19 wat verwys na die aankondiging van die genadejaar van die Here. Soos aangetoon in die eksegese van hierdie gedeelte het dit oor die genadejaar of ook die hersteljaar gegaan wat gewoonlik in die 49ste kalenderjaar, maar die 50ste landbouseisoen geval het. Na die verloop van sewe sabbatsjare moes alle eiendoms- en geldtransaksies opgehef en alles weer herstel word soos dit aan die begin van die voorafgaande periode van vyftig jaar was (vgl. 4.4.3). Hierdie selfde beeld en parallel kan op die bejaarde beradene toegepas word wie van alle onverwerkte emosionele pyn en trauma vrygeskeld word en in die 'genadejaar/hersteljaar' van hul nuwe lewe en nuwe seisoen inbeweeg. Onder inspirasie van Jesaja 58 en 61 en as metafoor vir die werk van bevryding en verlossing, verwoord Lukas 4:18-19 die volkome vrystelling en loslating en heling wat Jesus Christus bied (vgl. 4.4.3).

Stap 13 – Omhelsing van die boodskap van Jesus Christus se verkondiging van emosionele en geestelike vrylating

Die boodskap aan die bejaarde (en ook elke ander persoon) met onverwerkte emosionele pyn en trauma is die volgende: Erken jou pyn, laat die Gees van God toe om herinneringe en emosies te genees, word vernuwe en gerestoureer deur die genade van Jesus Christus en betree ŉ nuwe genadejaar in jou lewe! Die twee perikope van Lukas 4:16-19 en Jesaja 61:1-3 bevat dus ŉ bevrydende en helende boodskap vir hulle wat moontlik reeds vir jare in geestelike en emosionele gevangenisskap vasgevang is! (vgl. 4.4.3). Armstrong *et al.* (2013:298) verwoord hierdie blye tyding treffend soos volg: *"Aan diegene wie se siele geneem is deur die geestelik en spirituele teenstander verkondig Jesus Christus nou vrylating"* (vgl. 4.4.3).

5.9 SAMEVATTING

Met behulp van die inligting vanuit die deskriptiewe, interpreterende en normatiewe take bekom, is daar binne die pragmatiese taak in hierdie hoofstuk bepaal hoe daar binne ŉ bepaalde situasie, wat met die onverwerkte trauma en emosionele pyn van bejaardes

verband hou, opgetree kan word. Eerstens is op pastorale berading as ŉ dissipline binne die pastoraat gefokus en tweedens het die klem na die samestelling van ŉ strategies-teoretiese beradingsmodel vir die bejaarde met onverwerkte emosionele pyn verskuif.

Daar is vervolgens na sekere uniekhede rakende pastorale berading asook die unieke eienskappe van die berader verwys. Verder is op die dringende behoefte aan pastorale berading asook statistieke rakende alkohol- en dwelmmisbruik, 'grys egskeidings' asook die impak van Covid-19 op die lewe van die bejaarde gewys.

Tydens die pastorale beradingsproses is Jesus Christus as die Groot Berader deur gebed en so ook die Heilige Gees as trooster teenwoordig. Dit het verder geblyk dat tydens ŉ gebedsessie dieselfde emosies en ervarings deur die beradene beleef kan word as tydens die oorspronklike krisis – ŉ aantal belangrike aspekte wat tydens berading in ag geneem moet word, is ook aan die orde gestel. Moontlike redes waarom verandering kan misluk is ook bespreek terwyl daar ook op sommige unieke uitdagings rakende berading aan die bejaarde gelet is.

Laastens is op die formulering van ŉ eie strategies-teoretiese model vir die pastorale berading van die bejaarde persoon gelet wat met trauma en onverwerkte emosionele pyn worstel. Die basiese stappe van hierdie voorgestelde model is die volgende:

Stap 1 Gebed
Stap 2 Die voltooiing van vraelyste
Stap 3 Die beradene word aangemoedig om te praat
Stap 4 Identifisering van alle moontlike onderliggende oorsake van emosionele pyn

- Refleksie, evaluering en identifisering van onverwerkte trauma
- Identifisering van ongesonde emosionele bande
- Identifisering van traumabande
- Identifisering van enige abnormale vrese
- Identifisering van diep gewortelde leuens
- Identifisering onverwerkte seksuele trauma
- Identifisering van enige vorm van substansafhanklikheid

- Identifisering onvergewensgesindheid en bitterheid

Stap 5 Die samestelling van 'n genesingstydlyn

Stap 6 Die konfrontering van die probleem

Stap 7 'n Versoek aan die Heilige Gees om leiding en 'n bereidwilligheid om deur Jesus Christus bedien te word.

- Vergete detail kom na vore
- Aanvaar eie verantwoordelikheid
- Hantering van depressie, skuldgevoelens en intergeneratiewe trauma

Stap 8 Restitusie en berou

Stap 9 Selfvergifnis en vergifnis teenoor ander

Stap 10 Hantering van verlies en rou

Stap 11 Die agterlaat van emosionele bagasie

Stap 12 Hantering van nuwe emosies

Stap 13 Omhelsing van die boodskap van Jesus Christus se verkondiging van emosionele en geestelike vrylating

HOOFSTUK 6

SAMEVATTING, GEVOLGTREKKINGS EN AANBEVELINGS

6.1 INLEIDING

Die tema van die ondersoek binne die onderhawige studie word volledig in die titel: *Onverwerkte pyn in die lewe van die bejaarde: 'n Pastorale ondersoek* omvat.

Die oogmerk van hierdie studie was op die pastorale begeleiding van die bejaarde persoon met onverwerkte emosionele pyn met die oog op beter lewenskwaliteit op emosionele, fisiese en geestelike vlakke gefokus. Die uitkoms van hierdie studie het in Hoofstuk 5 gekulmineer waar 'n strategies-teoretiese model met 'n aantal pastorale merkers saamgestel is waarvolgens die bejaarde persoon met onverwerkte emosionele pyn pastoraal begelei kan word.

Ten einde die oorkoepelende doelstelling van hierdie studie te kon bereik, is die volgende vier take aan die hand van die praktiese teoloog, Richard Osmer, se uiteensetting as basiese vertrekpunt geneem – hierdie vier take bied 'n samevattende beskrywing van Praktiese Teologiese interpretasie en navorsing:

- *Die interpreterende taak*.
- *Die deskriptiewe taak*.
- *Die normatiewe taak*.
- *Die pragmatiese taak*

Die samestelling van hierdie Hoofstuk sluit vervolgens 'n samevatting van elke individuele hoofstuk van die onderhawige studie in, gevolg deur voorstelle voortspruitend vanuit die tema met die oog op verdere navorsing.

6.2 DIE INTERPRETERENDE TAAK – 'n LITERATUURSTUDIE

Hoofstuk 2 is op die interpreterende taak gerig volgens die model van Osmer, waar

daar deur middel van belangrike inligting vanuit die aangrensende wetenskappe en vanuit ŉ metateoretiese invalshoek gepoog is om die redes vir die fenomeen van bejaardes wat met onverwerkte emosionele pyn worstel verder te ondersoek, te probeer verstaan en te verklaar. In hierdie verband het die fokus in besonder op bydraes vanuit dissiplines soos die sosiologie, psigologie, mediese wetenskap en gerontologie geval.

Daar is gepoog om hierdie metateoretiese perspektiewe in die formulering van ŉ geïntegreerde teoretiese raamwerk vir die pastorale begeleiding van die emosioneel verwonde bejaarde persoon, te inkorporeer en te benut. Vanuit die ondersoek het geblyk dat die mees effektiewe pastorale begeleiding aan bejaardes wie probleme met betrekking tot onverwerkte emosionele pyn ondervind, op ŉ eklektiese benadering gebaseer moet wees. Dit impliseer die integrasie van die kennis vanuit die aangrensende wetenskappe, tesame met ŉ pastorale benadering, gebaseer op die uitkomste van eksegese van tersaaklike Skriftuurplase asook ŉ literatuurstudie met betrekking tot pastorale literatuur rakende onverwerkte emosionele pyn.

Die navorser se werklikheidsbeskouing het belangrik geblyk te wees en waarvan daar deeglike verantwoording geformuleer moet wees – in hierdie verband is ŉ duidelike keuse ten gunste van die Gereformeerde tradisie in terme van lewens- en wêreldbeskouing gemaak. Die Skrif is as die primêre kenbron vir interpretasie beskou terwyl besondere klem op die rol van die Heilige Gees en gebed gelê is. Hierdie benadering is verder op ŉ holistiese beskouing geskoei, wat die fisies-, emosioneel- en geestelike dimensies van die mens insluit.

Aanverwante wetenskappe

Sosiologie

Sosiologie is as die wetenskaplike veld gedefinieer waar veral op begrip vir die aard en oorsaak van individuele gedrag binne spesifieke sosiale kontekste gefokus word. Die menslike verouderingsproses vind binne ŉ sosiale konteks plaas en word deur sosiale faktore, insluitend ŉ sosiale netwerk van vennote, familielede en vriende beïnvloed. Binne

die pastoraat is elke individu se persoonlike verhaal belangrik en elkeen se unieke en eiesoortige belewenisse word geaksentueer ten einde in staat te kan wees om heling aan so individu te kan fasiliteer – in hierdie opsig het dit egter belangrik geblyk om met betrekking tot elke individuele beradene kennis te neem van enige moontlike sosiologiese faktore binne hul lewensverhaal wat bydraend tot onverwerkte emosionele pyn sou kon wees.

Psigologie

Kennis vanuit die psigologiese gerontologie het geblyk ŉ beduidende bydrae tot tersaaklike navorsing rakende onverwerkte emosionele pyn in die lewe van die bejaarde te lewer. Dit het duidelik geblyk dat waar trauma en pyn nie tydens die kinderjare hanteer is nie, dit ingrypende langtermyn emosionele gevolge vir die slagoffers impliseer. Andersyds het ook geblyk dat negatiewe gewoontes en gedrag wat vroeg reeds gevestig was, moeilik ontgroei en afgeleer word en dit het tot gevolg dat die betrokke persone uiteindelik, in hul bejaarde fase, steeds met die gevolge worstel.

Mediese wetenskap

Die mediese wetenskap, en veral die area van die neuroanatomie, bied insiggewende perspektiewe met betrekking tot onverwerkte trauma en emosionele pyn. Kumulatiewe trauma verteenwoordig gewoonlik ŉ lewensspan van herhaalde blootstelling aan teenspoed, krisisse en terugslae wat mettertyd neig om aanleiding tot angs, depressie en fisiese siektes tydens bejaarde lewensfases te gee. Trauma beïnvloed ook die persoon wat dit beleef, sowel as diegene wat ten nouste aan hierdie persoon verbind is. Gevolglik is kennis van hoe trauma as't ware in die liggaam vasgevang kan raak en hoe dit in ŉ bepaalde emosie fikseer, krities belangrik vir effektiewe terapie. Letsels en wonde as gevolg van onverwerkte trauma en emosionele pyn is nie noodwendig altyd fisies sigbaar nie maar dikwels lê dit diep in die geheue, emosies en psige van slagoffers ingebed.

Vanuit genoemde aangrensende wetenskappe kon die volgende gevolgtrekkinge rakende onverwerkte emosionele pyn in die lewe van die bejaarde gemaak word. Vir

effektiewe terapie is identifisering van die volgende faktore nodig:

- *Identifisering van emosionele pyn en trauma in die lewe van die bejaarde* (vgl. Bylaag 2.3).
- *Identifisering van ongesonde emosionele bande* (vgl. Bylaag 2.2).
- *Identifisering van traumabande* (vgl. Bylaag 2.4).
- *Identifisering van abnormale vrese* (vgl. Bylaag 2.5).
- *Identifisering van diep gewortelde leuen* (vgl. Bylaag 2.6).
- *Identifisering van onverwerkte seksuele trauma* (vgl. Bylaag 2.7).
- *Onvergewensgesindheid en bitterheid* (vgl. Bylaag 2.8).
- *Restitusie en berou* (vgl. Bylaag 2.9).
- *Dr. Daniel Amen se Breinkontrole Vraelys* (vgl. Bylaag 2.1). Hierdie vraelys kan aangewend word om 'n verskeidenheid probleme te identifiseer soos byvoorbeeld: Aandaggebreksindroom (ADD), Aandag tekort hiperaktiwiteit versteuring (ADHD), obsessiwiteit, fobies, wrokke, woede, swak konsentrasievermoë, depressie gemoedskommelinge, ens.

6.3 DIE BESKRYWENDE TAAK EN KONSEPTUALISERING VAN 'N VOORLOPIGE MODEL

In Hoofstuk 3 is op 'n aantal belangrike terapeutiese merkers en wel vanuit die pastoraal teologiese literatuur gelet, in die soeke na antwoorde op die vraag: *Wat is besig om te gebeur?* (beskrywende taak volgens die model van Osmer). Die antwoorde op hierdie vraag is dikwels aan 'n probleemsituasie, krisis of trauma gekoppel. In die geval van hierdie studie het die probleemsituasie geblyk verband te hou met onverwerkte emosionele pyn in die lewe van die bejaarde wat in die algemeen na vroeër jare se ervarings en heel dikwels selfs na die vroeë kinderjare terug dateer. In hierdie verband is daar in hierdie hoofstuk onder andere na faktore soos die volgende verwys wat tot vroeëre emosionele verwonding in die lewe van die bejaarde kon bydra, naamlik:

Lewensoorgange

Hierdie is beplande, verwagte en normale prosesse in persone se lewens maar vir sommiges kan dit na krisisse en trauma lei.

Verlies en rou

Drie faktore wat in die algemeen spesifiek tot onverwerkte emosionele pyn bydra het geblyk trauma, verlies en rou te wees, veral indien die nodige ondersteuning en begeleiding ontbreek het.

ŉ Belangrike aspek in hierdie hoofstuk het ook geblyk die hantering van trauma en pyn aan die hand van ŉ tydlyn te wees. Verskillende tydlynmodelle is aan die orde gestel en ook by wyse van Bylae toegelig. Insig in die beradene se tydlyn stel hom/haar in staat om wyer begrip vir die wyse te verkry waarop hulself emosioneel funksioneer. Alle onverwerkte emosionele pyn en trauma moet gevolglik met behulp van die tydlyn geïdentifiseer word aangesien dit steeds ŉ invloed op die beradenes se gedrag en emosies kan hê. Namate daar stelselmatig en kronologies op hierdie wyse deur die verhaal van trauma en pyn gewerk word, verloor die trauma en verwonding as't ware hul krag en 'houvas' op die beradene. In hierdie verband word die instrument van ŉ tydlyn enersyds vir die identifisering van onverwerkte emosionele pyn, en andersyds ook as riglyn vir die begeleiding van die beradene deur middel van ŉ proses van innerlike genesing aan die hand van gesprek en gebed, gebruik.

Met betrekking tot die pastorale begeleiding van die bejaarde persoon het die konsep en toepassing van ŉ emosionele tydlyn gevolglik van groot waarde geblyk te wees en in hierdie verband het die volgende drie komponente geblyk belangrik te wees ten opsigte van die toepassing van die emosionele tydlyn:

- *Neuroplastisiteit* – Dit verwys na die indrukwekkende vermoë van die brein om struktuur en funksie in reaksie op ervaring te verander.
- *Herbedrading* (*rewiring*) – Verstandelike aktiwiteite veroorsaak strukturele verandering in die brein en dit hou nie slegs met, dit verband waaroor die persoon dink nie maar ook *hoe* hy/sy dink.
- *Integrasie* – Binne hierdie konteks hou integrasie met geestesgesondheid verband, omrede optimale funksionering integrasie van alle komponente vereis. Verstandelike disfunksie vind egter plaas wanneer ŉ deel van die brein as gevolg van onverwerkte traumatiese herinneringe op ŉ niegeïntegreerde wyse 'gebonde' bly.

Verder is daar ook op die konsep van innerlike genesing, die waarde van ŉ emosionele tydlyn asook die belangrikheid van gebed as komponent tydens berading gefokus. Van-uit die pastoraal teologiese literatuur is daar in hierdie verband die volgende 10 terapeutiese merkers geïdentifiseer:

- *Refleksie en evaluering.*
- *Gebed om leiding.*
- *Vergete detail kom na vore.*
- *Moedig die beradene aan om Jesus Christus toe te laat om hulle betreffende hulle verlede te bedien.*
- *Vergewe jouself en vergewe ander.*
- *Hantering van verlies en rou.*
- *Aanvaar eie verantwoordelikheid.*
- *Hantering van depressie, skuldgevoelens en intergeneratiewe trauma.*
- *Emosionele bagasie moet agtergelaat word.*
- *Hantering van nuwe emosie.*

6.4 DIE NORMATIEWE TAAK – EKSEGESE VAN TOEPASLIKE SKRIFGEDEELTES

In Hoofstuk 4 wat oor die normatiewe taak volgens die model van Osmer gehandel het, is daar in besonder op die teologiese interpretasie van ŉ aantal 'kritiese insidente' en vraagstukke, soos in die interpreterende en deskriptiewe take geïdentifiseer, gefokus. ŉ Sekere aantal Skriftuurlike beginsels wat op die onderskeie vraagstukke van toepassing is, is ontgin en daar is vervolgens gepoog om Bybelse riglyne en perspektiewe te identifiseer en aan die orde te stel waardeur praktiese oplossings, ten opsigte van die onderskeie probleem areas, aan die hand gedoen is.

In die eksegese was die fokus in besonder op die volgende Skrifgedeeltes vanuit die Ou en die Nuwe Testament toegespits:

- Die uitspraak in Jesaja 61:1-3.
- Die toepassing van die profetiese uitspraak in Jesaja 61 deur Jesus Christus op sy eie bediening in Lukas 4:18-19.

ŉ Kern gevolgtrekking vanuit die eksegese van Jesaja 61:1-3 is dat, te midde van ŉ wanhopige wêreld mag God se kinders nogtans hoopvol bly! Dit word deur Jesaja se verdere basiese vertrekpunt gedra, naamlik dat God Sy kinders nie in die steek laat nie maar dat Hy hulle op ŉ dikwels donker en gevaarlike pad onderweg na ŉ heerlike toekoms begelei.

Die vervulling van Jesaja se profesie soos in Lukas 4:16-19 verwoord, hou verreikende gevolge in, veral ook vir diegene met onverwerkte emosionele pyn. Deur die genade, lewe, sterwe en opstanding van Jesus Christus, die Messias, is heling en vryheid vir elke mens moontlik. Verdere belangrike en tersaaklike perspektiewe wat vanuit Lukas 4:16-19 na vore gekom het, is die volgende:

Jesus Christus is met die Gees vervul en deur God om gesalf:

- Die Evangelie, van redding en genesing aan die armes te bring, ook diegene wie moedeloos is.
- Vrylating aan gevangenes te bewerkstellig, ook diegene in emosionele pyn en trauma vasgevang.
- Blindes se oë te open – dit sluit die geestesoë van die persoon in, wat deur die leuen van die vyand verblind word.
- Onderdruktes in vryheid uit te stuur, ook diegene onder die druk van swaarmoedigheid en emosionele gebrokenheid.
- Om die genadejaar van God aan te kondig. Deel van Israel se wette was dat elke vyftigste jaar alle Joodse slawe vrygelaat is, alle skuld kwytgeskeld is en eiendomsreg herstel is (vlg. Lev 25:10.) Hierdie belofte kan ook geestelik toegepas word, veral op die beswaarde en getraumatiseerde bejaarde persoon wie groot verliese gely het en emosioneel in gevangeskap beland het – vrylating in Jesus Christus is moontlik.

Die boodskap vanuit die twee Skrifgedeeltes aan die bejaarde en elke ander persoon met onverwerkte emosionele pyn en trauma is dus die volgende: Erken jou pyn, laat die Gees van God toe om herinneringe en emosies te genees en word deur die genade van Jesus Christus vernuwe!

6.5 DIE PRAGMATIESE TAAK EN 'N STRATEGIES-TEORETIESE MODEL

In Hoofstuk 5 is die pragmatiese taak volgens die model van Osmer hanteer. Deur ŉ kritiese sintese van die voorafgaande take in interaksie met mekaar, is ŉ strategies-teoretiese model vir die begeleiding van bejaarde persone met onverwerkte emosionele pyn geformuleer. In die samestelling van hierdie model het die volgende drie take vervolgens ŉ belangrike rol vervul:

- Die resultate van die literatuurstudie in Hoofstuk 2 vanuit die aangrensende wetenskappe waar dit oor die *interpreterende taak* volgens Osmer gaan.
- Resultate vanuit die *beskrywende* of *deskriptiewe taak,* volgens die model van Osmer, soos in Hoofstuk 3 vervat.
- Tersaaklike aspekte vanuit die eksegese van toepaslike Skrifgedeeltes in Hoofstuk 4, wat die *normatiewe taak* volgens Osmer geïmpliseer het.

Die terapeutiese merkers soos vanuit die aangrensende wetenskappe (Hoofstuk 2) geïdentifiseer, voorlopige merkers vanuit pastoraal teologiese literatuur (Hoofstuk 3) en pastoraal-geestelike aspekte vanuit die eksegese van toepaslike Skrifgedeeltes (Hoofstuk 4) is vervolgens in ŉ holistiese model geïntegreer ter begeleiding van die bejaarde persoon wat met onverwerkte emosionele pyn en trauma worstel.

As deel van die uiteindelike pastoraal-terapeutiese model is verskeie tersaaklike vraelyste by wyse van Bylae ter ondersteuning en toeligting van belangrike momente aangeheg. Belangrike aspekte ter invulling van die breëre lewensverhaal van die bejaarde persoon wat hier hanteer is, is byvoorbeeld die volgende: Die identifisering van aftakelende kinderjare ervaringe (AKE-telling); ŉ algemene agtergrondinventaris vir beradenes; post traumatiese stres indeks; die evaluering van abnormale vrese; die evaluering van moontlike geïnternaliseerde leuens; identifisering van moontlike seksuele en fisiese mishandeling; identifisering van enige bitterheid en wrokke asook ŉ vraelys rakende ŉ algemene lewensingesteldheid met betrekking tot dankbaarheid en vergenoegdheid.

Die rol van gebed het ook geblyk van besondere belang in die pastorale begeleiding van

die bejaarde te wees. Wanneer die bejaarde in gebed met betrekking tot onverwerkte emosionele verwonding begelei word, impliseer dit dat die berader bloot die proses fasiliteer terwyl die Gees van God eintlik die werklike genesing bewerkstellig.

6.6 VOORSTELLE VIR VERDERE NAVORSING RAKENDE AANVERWANTE TEMAS

- Die impak en gevolge van die inperkingsmaatreëls tydens die Corona virus epidemie op die lewe van die bejaarde – ’n Pastorale studie.
- Die impak van sensasionele mediadekking op die lewe van die bejaarde – ’n Pastorale ondersoek.
- Die angs van bejaardes woonagtig op plase as gevolg van plaasaanvalle en plaasmoorde – ’n Pastorale ondersoek.
- Die impak van die grootskaalse emigrasie van jong gesinne op bejaarde ouers in Suid Afrika – ’n Pastorale ondersoek.

BYLAAG 2.1

DR DANIEL AMEN SE BREIN KONTROLE VRAELYS

(Vgl. Kruger, R. 2010:215).

Evalueer jouself so eerlik moontlik volgens die volgende vraelys. Dit sou goed wees indien 'n belangrike ander persoon die vraelys ook namens jou voltooi. Gebruik die volgende sleutel:

Nooit: 0 Selde: 1 Soms: 2 Gereeld: 3 Meestal: 4

Let op die volgende: Indien u die vorm namens iemand invul gebruik asseblief die linkerkolom "ander". Indien uself invul gebruik regter kolom "self"

	Ander	Self	
1.			Gee nie aandag aan detail nie en maak onnodig foute
2.			Raak verveeld met roetine take bv. huiswerk, papierwerk, huishoudelike pligte.
3.			Swak luisteraar
4.			Kan nie take voltooi nie
5.			Swak organiseerder van tyd of spasie bv. papierwerk, lessenaar, vertrek
6.			Vermy take wat breinkrag (denke) vereis
7.			Verloor dinge maklik
8.			Swak konsentrasie – aandag word maklik afgetrek
9.			Vergeetagtig
10.			Swak beplanner
11.			Kan nie toekomsgerig dink nie – het min of geen visie nie
12.			Sukkel om emosie te toon

13.			Het min of geen empatie met ander nie
14.			Dagdroom in oormaat
15			Voel verveeld
16.			Voel apaties of ongemotiveerd
17.			Voel moeg – beweeg stadig en met moeite
18.			Voel afwesig – soos in ŉ waan
19.			Rusteloos
20.			Kan nie stilsit waar dit noodsaaklik is nie – kerk, skool, teater
21			Klim en klouter op onvaste plekke of tye
22.			Kan nie in stilte speel nie
23.			Tree op asof jy deur iets gejaag word
24.			Praat onophoudelik
25.			Skree antwoorde uit voordat vraag voltooi is
26.			Sukkel om beurt af te wag
27.			Val ander in die rede
28.			Impulsief
29.			Uitermate bekommerd
30.			Ontsteld sodra dinge nie volgens jou wense gaan nie
31.			Ontsteld indien dinge nie op hul plek is nie
32.			Argumenteer en stry baie
33.			Dink voortdurend negatief
34.			Toon kompulsiewe handelinge
35.			Hou nie van verandering nie
36.			Koester wrokke
37.			Verskuif konsentrasie moeilik van een onderwerp na ŉ ander
38.			Beweeg moeilik vanaf die uitvoer van een taak na ŉ ander

39.			Sukkel om moontlikhede raak te sien
40.			Ignoreer ander se opinies
41.			Hou verbete by jou gedragspatroon ongeag of dit tot jou voordeel is of nie
42.			Raak ontsteld indien dinge nie gaan soos jy dit wil hê nie
43.			Beskuldig ander jou van onnodige bekommernis?
44.			Sê “nee” voordat gedink is
45.			Is ’n voorspeller van vrees
46.			Voel gereeld hartseer
47.			Het jy baie gemoedskommelinge?
48.			Is jy baie negatief ?
49.			Geen energie nie
50.			Geïrriteerd
51.			Stel nie in ander belang nie
52.			Stel nie belang in dinge wat voorheen plesier ingehou het nie
53.			Voel negatief betreffende die toekoms
54.			Voel hulpeloos en/of magteloos
55.			Voel ontevrede en verveeld
56.			Voel skuldig
57.			Bedink selfmoord
58.			Huilerig
59.			Voel lusteloos
60.			Slaappatroon verander – slaap meer of minder
61.			Eetpatroon verander – eet meer of minder
62.			Beleef konstant ’n lae selfwaarde en swak selfvertroue
63.			Ongevoelig ten opsigte van reuke

64.			Voel gereeld angstig of senuweeagtig
65.			Beleef paniekaanvalle
66.			Beleef spierspasmas – hoofpyne, bewerigheid, seer spiere
67.			Beleef hartkloppings, borskaspyne
68.			Beleef periodes waarin jy sukkel om asem te haal of waartydens jy versmoor voel
69.			Beleef periodes waartydens jy duiselig voel
70.			Beleef periodes waartydens jy naar voel of maagpyn het
71.			Beleef periodes waartydens jy uitermatig sweet of warm en koue gloede beleef
72.			Voorspel jy rampe en ellendes op ’n gereelde basis
73.			Vrees die dood
74.			Vermy plekke uit vrees vir ’n angsaanval
75.			Vermy jy konflik?
76.			Vrees jy dat ander jou gaan oordeel of verkleineer
77.			Enige fobies
78.			Swak gemotiveerd
79.			Oordrewe gemotiveerd
80.			Rukkings – motories of verbaal (*ticks*)
81			Lelike handskrif
82.			Skrik maklik
83.			Vries jy indien jy angstige situasies beleef
84.			Wantrou jy jou eie vermoë
85.			Is jy skaam en sku?
86.			Raak jy vinnig verleë?
87.			Is jy sensitief vir kritiek ?

88.			Kou jy jou vingernaels of krap jouself?
89.			Raak jy vinnig kwaad of geïrriteerd?
90.			Reageer jy met woedeuitbarstings vir geen rede nie?
91.			Interpreteer jy positiewe opmerkings as negatief?
92.			Eskaleer jou geïrriteerdheid tot ŉ uitbarsting waarna jy kalmeer maar dan baie moeg voel?
93.			Beleef jy periodes waartydens jy afwesig of verward voel?
94.			Beleef jy paniek en/of vrese vir geen klaarblyklike rede nie?
95.			Hoor of sien jy dinge soos skaduwees of geluide?
96.			Enige *dejavu* belewinge?
97.			Is jy sensitief of effens paranoïes?
98.			Beleef jy hoofpyn en/of maagpyn met geen klaarblyklike oorsaak nie?
99.			Het jy enige hoofbeserings opgedoen of is daar ŉ geskiedenis van gesinsgeweld?
100			Het jy donker gedagtes soos selfmoord of moord?
101.			Beleef jy periodes waarin jy dinge moeilik onthou?

ONTLEDING

1. Prefrontale korteks: Vrae 1-28 (Fokus)

- Vrae 1-18 – ADD (Attention deficit Disorder / Aandaggebreksindroom)
- Vrae 19-28 – ADHD (Attention deficit Hyperactivity Disorder / Aandag tekort Hiperaktiwiteit Versteuring)
- Indien 9 of meer antwoorde as 3 of 4 gemerk is, is daar waarskynlik ŉ probleem ten opsigte van impulsbeheer, beplanning, ordelikheid, emosionele beheer, empatie, intuïsie, organisering asook ŉ gebrek aan ŉ leerbare gees (*teachable spirit*).

- 60-80% van verslaafdes presenteer met ADD/ADHD.

2. Cingulum: Vrae 29-45 (*oppositional defiant disorder*)

- Indien 5 of meer antwoorde as 3 of 4 gemerk is, presenteer die persoon waarskynlik met gedrag soos obsessiwiteit, fobies, kompulsies, swart-wit-denkwyse, wrokke, woede, onvergewensgesindheid, swartgalligheid, moontlike verslawing, toekoms vrese asook 'n oormatige behoefte aan beheer *(control freak*). Hierdie persone presenteer dikwels met erge fisiese pyn soos lae-rugpyn.
- Indien die cingulum oor-aktief reageer sal die persoon veral met gemoed skommelings en geïrriteerdheid presenteer en kan 'n vitamien wat kalmerend op die cingulum inwerk voorgestel. Indien die cingulum onder-aktief reageer, sal die persoon probleme met konsentrasie en fokus ondervind.

3. Diep limbiese sisteem: Vrae 46-63 (depressie/negatiwiteit)

- Indien 5 of meer antwoorde as 3 of 4 gemerk is, presenteer die persoon met negatiwiteit en is hy waarskynlik depressief.

4. Basale ganglia: Vrae: 64-88 (vrese)

- Indien 5 of meer antwoorde as 3 of 4 gemerk is, presenteer die persoon met angs en vrese. Die brein area presenteer dikwels me PTSV en tipiese gedrag lyk soos volg: uitermate hiperaktief asook aandagafleibaar, impulsief, hipersensitief ten opsigte van omgewing, spraak probleme, siklusse gemoedskommelings en word gewoonlik as bipolêr gediagnoseer.

5. Temporale lobbe: Vrae 89-101 (woede/aggressie)

- Indien 5 of meer vrae as 3 of 4 gemerk is, is daar moontlik 'n probleem van oor- of onder-aktiwiteit by hierdie area van die brein. Tipiese probleme hier is byvoorbeeld gemoedskommelings asook tye van verhoogde energie wat afgewissel word met depressie en aggressie – volatiliteit.

Bronne

Amen, D.G. 2002. Healing ADD. The breakthrough program that allows you to see and heal the 6 types of ADD. New York: Berkley Books.

Kruger, R. 2010. Pastorale begeleiding van die emosioneel en geestelik verwonde persoon met betrekking tot geinternaliseerde leuens,
Henslin, E. 2008. This is your brain on joy. A revolutionary program for balancing mood, restoring brain health, and nurturing spiritual growth. Nashville Tennessee: Thomas Nelson.[4]

[4] Kruger, R. 2010. Pastorale begeleiding van die emosioneel en geestelik verwonde persoon met betrekking tot geïnternaliseerde leuens. Potchefstroom: Noordwes-Universiteit. (Proefskrif – PhD.) (Dr Daniel Amen se vraelys is vertaal in Afrikaans deur Dr Reinette Kruger en ook ingesluit as 'n bylaag in haar proefskrif).

BYLAAG 2.2

AFTAKELENDE KINDERJARE ERVARINGE - AKE TELLING
(*Adverse Childhood Experiences – ACE Score*)
(Felitti, 2009:131).

Die AKE telling is die basis waarvolgens die omvang van trauma bereken is wat ʼn persoon gedurende die kinderjare beleef het volgens die navorsingsprojek, *Adverse Childhood Experiences*. Die AKE telling word ook gebruik om die waarskynlikheid te bereken van moontlike latere fisiese, sosiale of gedragsprobleme.

Die wyse waarop die formule werk, is heel eenvoudig: een punt word bereken vir elke kategorie van trauma (nie insident nie) wat ervaar is. Die verskillende kategorieë is die volgende:

- Herhalende fisiese misbruik.
- Herhalende emosionele misbruik.
- Seksuele misbruik.
- ʼn Gesinslid wat ʼn alkohol en/of dwelmmisbruiker was.
- ʼn Gesinslid wat in die tronk was.
- ʼn Gesinslid wat kronies depressief was, aan ʼn geestesiekte gely het, permanent in ʼn inrigting was of sterk selfmoord neigings getoon het.
- ʼn Situasie waar daar dikwels gewelddadig teenoor die Ma van die huis opgetree het.
- ʼn Situasie waar een of geen van die biologiese ouers betrokke was nie.

Bepaal jou eie AKE telling

Die volgende vrae kan jou help om ʼn aanduiding te kry van hoe hoog jou eie AKE telling is – dit is veral van toepassing op die eerste 18 jaar van jou lewe:

1. Het ’n ouer of enige ander volwassene in die gesin dikwels (of baie dikwels) op jou gevloek, jou sleg gesê, jou verneder, jou verkleineer of op ’n wyse opgetree dat jy gevrees het dat jy fisiese leed aangedoen sou word.
2. Het ’n ouer of enige ander volwassene in die gesin dikwels jou gestamp, gegryp, geklap of jou gegooi met iets of jou ooit so hard geslaan dat daar merke was of dat jy beseer is?
3. Het ’n ouer of ’n persoon ten minste vyf jaar ouer as jy ooit seksueel met jou gelol of jou liggaamlik op onaanvaarbare wyse betas of gepoog om of inderdaad orale, anale, of vaginale gemeenskap met jou gehad?
4. Het jy dikwels die gevoel gehad dat niemand in jou gesin lief was vir jou of gedink het dat jy spesiaal of belangrik is nie – het jy moontlik ook gevoel dat niemand in jou gesin omgegee het vir mekaar, naby mekaar gevoel het of mekaar ondersteun het nie?
5. Het jy dikwels die ervaring gehad dat jy nie genoeg gehad het om te eet nie, dat jy vuil klere moes dra, dat daar niemand was om jou te beskerm nie, dat jou ouers te dikwels onder die invloed was of te besig was om na jou om te sien of jou na ’n dokter te neem toe dit nodig was?
6. Was jou ouers ooit van mekaar verwyder (in die negatiewe sin van die woord) of deur ’n egskeiding?
7. Is jou ma of stiefma dikwels gestamp, gegryp, geklap of gegooi met goed? Of is sy dikwels geskop, gebyt, met die vuis geslaan of met ’n harde voorwerp geslaan? Of is sy ooit herhaaldelik geslaan vir ten minste ’n paar minute lank of gedreig met ’n geweer of ’n mes?
8. Het jy saam gewoon met enigiemand wat ’n probleem drinker was of ’n alkoholis of wat straat dwelms gebruik het?
9. Het ’n lid van die gesin gelei aan depressie of ’n geestesiekte of probeer selfmoord pleeg?
10. Was ’n lid van die gesin in die tronk?

Tel nou die aantal kere wat jy JA geantwoord het op die bovermelde vrae bymekaar en dit gee vir jou ’n aanduiding van jou AKE telling.

BYLAAG 2.3

AGTERGROND INVENTARIS VAN BERADENES
(Meier & Wise, 2003:134)

In die Meier klinieke word daar van die volgende lys opdragte en vrae gebruik gemaak ten einde beradenes te help om beter selfkennis te bekom en tegelykertyd ’n volledige agtergrondgeskiedenis van die betrokke persoon te verkry.

Ontmoet die innerlike ‘jy’

- Beskryf waar jy woon en of jy getroud, enkellopend of geskei is.
- Beskryf jou huweliksmaat/verloofde en sy/haar werk. Wat is jou gevoelens omtrent jou maat in hierdie stadium?
- Beskryf jouself. Wanneer en waar is jy gebore?
- Beskryf jou pa en sy beroep.
- Beskryf hoe jou pa jou hanteer het gedurende die eerste ses jaar van jou lewe.
- Beskryf enige situasies waar jou pa moontlik emosioneel, fisies of seksueel jou misbruik of op onvanpaste wyse teenoor jou opgetree het – ook wat betref sy optrede teenoor jou broers/susters, jou ma en enigiemand anders.
- Gee ’n beskrywing van die dinge wat jy betreffende jou pa van hou.
- Gee ’n beskrywing van enigiets wat jy graag sou wou verander met betrekking tot die wyse waarop jou pa jou behandel het.
- Kyk na jouself deur jou pa se oë – wat sien jy?
- Beskryf hoedat die werklike jy verskil van die persepsie wat jou pa van jou het of gehad het.
- Beskryf die emosies wat jy gewoonlik tydens jou grootword jare teenoor jou pa beleef het.
- Lewe jou pa steeds? Indien nie, wanneer en hoe is hy oorlede?
- Beskryf enige fantasieë aangaande sy toekomstige verhouding met jou wat vernietig is toe hy gesterf het.

- Wanneer jy ook al mansvriende gekies het gedurende jou lewe tot dusvêr, was jy geneig om persone te kies wat soos jou pa was? Waarom dink jy het jy sulke keuses gemaak?
- Sou hierdie keuses moontlik ’n manier wees om ’n vakuum in jou binneste te vul omdat jy emosioneel nooit so ná aan jou pa was as wat jy gewens het julle kon wees nie? Of sou hierdie keuses van mansvriende onbewustelik verband kon hou met ’n poging om jou pa te ‘fix’? Beskryf enige van die maniere wat jy dink jy moontlik ook poog om hierdie mansvriende van jou te ‘fix’.
- Het jy ooit onbewustelik probeer om wraak op jou pa te neem deur in wraaksugtige verhoudings met hierdie ‘vader-substitute’ betrokke te raak? Indien wel, brei dan hierop uit.
- Beskryf die negatiewe dinge wat jy vir jouself sê wanneer jy ’n fout gemaak het.
- Sal jy hierdie selfde negatiewe dinge aan jou beste vriende sê? Waarom of waarom nie?
- Waarom sê jy hierdie dinge vir jouself? Is enige van hierdie stellings op boodskappe vanaf jou pa gebaseer wat hy teenoor jou of van jou gemaak het?

Dink baie mooi na oor bovermelde stellings en vrae en neem dan jou Bybel en skryf heel voor in die verklaring dat jy vandag besluit het om jou eie beste vriend(in) te word en teken vandag se datum daarby aan – teken vervolgens ook daarby. Jy gaan ook poog om voortaan nooit weer die tipe negatiewe dinge aan jouself te sê wat jy nie eens vir jou beste vriend(in) sal sê nie.

Kom ons let vervolgens op ’n klompie verdere negatiewe innerlike uitsprake wat verwonde persone soms vir jare lank met hulle saamdra:

- Het jou pa enige negatiewe boodskappe soms aan jou gekommunikeer sonder om dit noodwendig in woorde uit te spel? Moontlik het hy nieverbale boodskappe aan jou gegee, soos byvoorbeeld dat jy hom nie moet pla nie aangesien hy besig is. Het hy miskien by geleentheid ’n sportberig in die koerant gelees terwyl jy gevoel het dat hy eintlik daardeur nie kans gesien het vir die emosionele krisis waarin jy jouself in daardie oomblik bevind het nie? Wat onthou jy hiervan?

- Watter ander soortgelyke boodskappe – wat geïmpliseer het dat hy nie beskikbaar is nie – het hy ook aan jou verbaal of nieverbaal gegee?
- As jy terugdink aan hierdie dinge uit die verlede, voel dit vir jou asof jy maar net kan doodgaan? Indien jou antwoord 'ja' is, haal diep asem en ontspan terwyl jy oor hierdie moeilike kwessie nadink. Dit is belangrik dat jy moeilike aspekte soos hierdie teen 'n pas sal hanteer waarmee jy gemaklik is.
- Is dit miskien moontlik dat elke keer tydens jou jong volwasse (of volwasse) lewe toe jy gewens het dat jy sommer net kon doodgaan, dit die gevolg kon wees van soortgelyke gevoelens tydens jou kinderjare? Beskryf enige gebeure tydens jou kinderjare toe jy maar net na 'n oorlas gevoel het en van mening was dat andere beter af sou wees as jy nie meer daar sou wees nie.
- Het jy dit beleef dat jou pa onvoorwaardelik lief is vir jou, of het jy gevoel dat jy sy liefde moes verdien? Beskryf dit.
- Baseer jy jou eiewaarde steeds daarop wat jou pa van jou in die verlede gedink het of wat hy steeds vandag van jou dink?
- Aangesien daar ses biljoen mense op hierdie planeet is en jou pa slegs een van hulle is, kan jy nou sien hoe vrugteloos dit is om jou opinie op een enkele ander persoon se opinie te baseer?

Teen hierdie tyd besef jy seker dat jou pa sy eie klomp probleme gehad het wat niks met jou te doen gehad het nie. Sommige van jou pyn in jou verhouding met jou pa kon die gevolg gewees het van jou pa se eie innerlike worsteling en soeke na antwoorde. Die waarheid is dat dit nie jou skuld was dat jou pa nie nader aan jou was as wat die geval was nie.

Terwyl jy bovermelde vrae beantwoord het, het jy moontlik ook besef dat die eintlike kwessie nie soseer met jou pa was nie maar eerder met jou ma – of jy kon verwerping en pyn met betrekking tot beide ouers beleef het. Sou jou ma die eintlike bron van al jou probleme gewees het, moet jy teruggaan en bovermelde vrae weer deurgaan maar hierdie keer haar naam oral invul. Moenie voel dat dit abnormaal is wanneer jy selfs bewoë raak nie soos wat jy deur hierdie vrae werk nie.

Talle van die probleme wat ons in ons verhoudings met moeilike persone ervaar hou verband met die tipe verhouding wat ons met ons ouers gehad het. Aangesien 85% van jou volwasse persoonlikheid reeds gedurende die eerste ses jaar van jou lewe gevorm is, is dit so dat die verwagtinge wat ons het van hoe ander persone teenoor ons sal reageer en optree, heel dikwels met kondisionering tydens ons kinderjare verband hou. Soos wat jy deur hierdie vrae en stellings werk, gaan jy heel waarskynlik belangrike ontdekkings oor jou eie lewe maak.

Wat van die ander kinders?

Noudat ons na jou ouers gekyk het, kom ons verskuif die fokus na die res van die gesin:

- Hoeveel broers en/of susters was julle?
- Beskryf jou rol in jou gesin van oorsprong. Is jy die oudste van die kinders, die middelkind of die jongste? Hoe was jou interaksie met die res van die gesin vanuit jou rol wat jy moes vervul?
- Moes jy by tye as substituut-ouer optree, wat meegebring het dat jy eintlik van jou kinderjare beroof is? Dink terug aan alles wat gebeur het en oorweeg jou antwoord sorgvuldig.
- Was jy ooit die swartskaap?
- Was jy ooit soos ’n substituut-maat vir jou ouer van die teenoorgestelde geslag behandel of hanteer?
- Het jy ooit besef dat die frase ‘emosionele bloedskande’ van toepassing op kinders is wat substituut-ouers moet wees, en dat dit ingrypende negatiewe gevolge op jou kon hê?

Baie persone is net so sterk deur hul broers en susters as deur hul ouers beïnvloed. Talle van jou huidige verwagtinge kan die gevolg van die optrede of woorde van een van hierdie persone wees en jy is steeds besig om daarop te reageer, of jy is besig om die oorspronklike konflikte en moeilike situasies uit te reageer. Spandeer heelwat tyd deur na te dink wat jou ervaring van hierdie moeilike situasies was. Indien daar ’n spesifieke moeilike situasie aan ’n spesifieke broer of suster gekoppel was, gaan dan weer deur die vorige lys vrae en vul hierdie betrokke persoon se naam daar in.

Kom ons let vervolgens op ’n ander tipe situasie.

Wat van God?

- Het jy ’n persoonlike verhouding met God?
- Beskryf hoe dit begin het en hoe jy dit tans beleef.
- Hoe sou jy God beskryf?
- Wat sou Hy moontlik op hierdie oomblik van jou dink?
- Is daar enige sterk ooreenkoms tussen jou beskrywing van God en dit wat jy van jou pa of ma of broer of suster gesê het? (jou antwoord kan moontlik vir jouself ’n openbaring wees).
- Is dit moontlik dat jy die liefdevolle God van die Bybel met jou eie projeksies van jou pa of ma verwar het? Dink ’n bietjie hieroor na.
- Is dit moontlik dat jy as kind onbewustelik eintlik iets soos die volgende kon gedink het wanneer jy saans gebid het voordat jy in die bed geklim het: Liewe hemelse weergawe van my aardse pa (of ma of broer/suster)? Indien dit wel die geval was, dan moet jy, voordat jy jou antwoord neerskryf, nou eers stop en ’n ander gebed bid. Is jy gewillig om te bid: “Liewe God, wie U ook al in werklikheid is, sal U asseblief Uself aan my bekendmaak en my deur hierdie fase van my lewe help?”

Vra jouself af of hierdie presies dit is wat jy nou moet bid. Indien jy vrede daaroor het, plaas hierdie bundel eers eenkant en praat met God en vra Hom om Homself aan jou bekend te maak soos wat Hy werklik is. Spandeer ’n paar minute in gebed terwyl jy vir God vra om voortaan ’n belangrike deel van jou lewe te wees.

Kom ons let vervolgens op enkele ander destruktiewe wyses waarop jou lewe in die verlede beïnvloed kon gewees het.
Wat van die negatiewe situasies in jou verlede?

- Was jy ooit emosioneel, fisies of seksueel deur enigiemand in jou lewe misbruik?
- Indien wel, gee dan ’n kort agtergrond van elke situasie en persoon wat jou ooit op enige wyse misbruik het (Beskryf dit hardop sommer nou, indien moontlik. Laat jouself toe om jou eie woorde te hoor terwyl jy die detail beskryf van wat met jou in die verlede gebeur het).

- Indien jy een of meer soortgelyke slegte ervarings gehad het, het jy toe gevoel dat daar ’n ouer of enigiemand anders of God was wat jou nie tydens daardie krisisse beskerm het nie?
- Besef jy dat die ouer wat kennis gehad het van die gebeure en nogtans toegelaat het dat jy misbruik word, eintlik presies dieselfde skade jou aangedoen het as die misbruiker self (*just as abusive as the person who hurt you*). Hoe laat ’n gedagte soos hierdie jou op hierdie oomblik voel? (Beskryf jou gevoelens hardop indien moontlik).

Jy hoef nie al die leuens te glo wat deur verwonding op jou geprojekteer is nie. *“You are of infinite worth and deserve to be loved. You deserve to be loved by people who know all of your secrets.”* Dit sal goed wees om nou ook na Psalm 139 te blaai en te lees hoedat God reeds met jou in jou moederskoot besig was en dat Hy elke dag en elke oomblik aan jou dink.

Indien daar enige wraakgedagtes in jou binneste betreffende enige persoon en selfs ook teenoor God is omdat jy mag voel dat Hy jou nie beskerm of ingegryp het nie, dan het dit nou tyd geword om al daardie emosies en gedagtes vir Hom te gee.

Kom ons let nou weer op ’n ander area.
’n Kykie na jou emosionele geskiedenis

- Het jy tydens jou jeugjare dikwels meer depressief as jou vriende gevoel?
- Was daar depressie by sommige van jou ander gesinslede. Indien wel, gee dan ’n beskrywing van die persoon of persone wat daarmee geworstel het en ook die tipe depressie wat hulle gehad het.
- Is of was daar ander familielede wat ’n probleem met depressie, angs of ander emosionele probleme gehad het? Indien wel, gee dan ’n beskrywing.
- Sou jou depressie moontlik geneties kan wees? Sou dit die gevolg van omstandighede kan wees? Of beide?
- Het jy ooit so depressief gevoel dat jy eerder wou doodgaan?
- Het jy ooit selfmoord probeer pleeg of baie naby daaraan gekom?
- Wat was die kragbronne waaruit jy kon put wat vir jou deur sulke moeilike tye gedra het?

Die feit dat jy nie selfmoord gepleeg het nie getuig onder andere van innerlike moed, krag, sterkte en hoop by jou. Jy was heldhaftig genoeg om jouself aan die lewe te hou te midde van ontsettende pyn. Dit getuig ook van die Here se genade. Jy kan jouself verheug oor hierdie sterkpunte waaroor jy beskik sowel as oor God se genade wat groot was.

Kom ons kyk vervolgens verder na depressie. Daar kon ook ander faktore gewees het wat 'n rol gespeel het soos die volgende:

- Hoeveel keer in jou lewe het jy 'n intense depressie ervaar wat langer as 'n maand geduur het en waartydens jy moontlik ook op so 'n laagtepunt was dat jy net wou doodgaan?
- Het sulke depressies sommer uit die bloute op jou toegesak en uiteindelik 'n patroon in jou lewe geword? Of het dit gebeur nadat jy verwerping ervaar het of deur 'n krisis fase geworstel het? Beskryf die omstandighede.
- Sou dit aan die ander kant moontlik wees dat jy 'n fisiese probleem gehad het soos oorerwing van lae serotonienvlakke of lae skildklierhormoonvlakke – beide hierdie faktore kon so intense depressie veroorsaak het dat jy met selfmoord gedagtes kon worstel?
- Wanneer was die laaste keer dat jy innerlike vrede en vreugde vir 'n paar maande aaneen beleef het?
- Beleef jy dit ooit dat jy oormatig gelukkig vir twee of meer dae na mekaar voel, terwyl jy dan geneig is om vinniger te praat en gesprekke te domineer? Slaap jy tydens sulke fases minder, met woelende gedagtes deur jou kop terwyl jy soms dan ook geneig is om 'n groot klomp geld met jou kredietkaart te spandeer? Raak jy dan in flirtasies betrokke, vol van nuwe kreatiewe idees, oorweldig deur grandiose gevoelens of probleme om stil te sit en daarom altyd aan die beweeg is?
- Talle persone het bipolêre versteurings oorgeërf wat verantwoordelik vir tipiese simptome kan wees soos in die vorige punt beskryf. Indien bovermelde beskrywing van toepassing op jou is dan is dit waarskynlik nodig dat jy by 'n psigiater sal moet uitkom vir gemoedstabiliserende medikasie sowel as 'n antidepressant (indien jy slegs 'n antidepressant ontvang, kan dit selfs die bipolêre simptome laat versleg – beide hierdie tipe medikasies is nodig vir persone met bipolêre gemoedswisselings).

- Het jy ooit die bekommernis ervaar sonder enige goeie rede dat jou telefoon getap word of dat iemand jou dalk wou vergiftig. Het jy ooit die neiging gehad om paranoïes te raak – heeltyd die gevoel dat vreemdelinge negatiewe dinge van jou sê of dat jy in ’n winkel tussen die rakke agtervolg word?

Die vrese soos aangedui in bovermelde vrae is sou daarop kon dui dat jy by ’n psigiater medikasie moet ontvang wat die dopamienbalans kan herstel en gevolglik die paranoia, gewoonlik binne ’n paar dae, laat opklaar. Hoe langer ’n persoon egter paranoïes bly en nie medikasie ontvang nie, hoe moeiliker raak dit in die langtermyn om volkome te herstel.

Het jy ooit lewenslange patrone ontwikkel om dinge te begin tel sodra jy ’n vertrek binnestap? Jy maak drie keer na mekaar seker saans dat die deure gesluit is? Jy was jou hande 20 of 30 keer per dag? Honger jy jouself uit uiteindelik tot by ’n onveilige gewigs-grens of braak jy kompulsief ten einde jou gewig onder beheer te probeer hou?

Dit is moontlik dat kompulsiewe aktiwiteite ’n aanduiding kan wees dat jy met obsessiewe-kompulsiewe patrone worstel in ’n poging om kontak met jou eie emosies te probeer vermy. Al hierdie tipe gedrag is behandelbaar en jy sal net die stap moet neem om by ’n professionele persoon uit te kom. Medikasie wat veral op die serotonienvlakke gefokus is, kan gedrag en gewoontes soos hierdie binne ’n maand of twee laat verdwyn. Sommige persone met obsessiewe-kompulsiewe versteuring (OCD) kan slegs deur middel van terapie herstel, terwyl andere nie sonder ’n hoë dosis van serotonienmedikasie sal kan herstel nie.

Ons het hierbo ’n verskeidenheid van areas gedek ten einde jou te help om in kontak met jouself te kom. Jy behoort na dese ook jouself heelwat beter te verstaan. Jy sou moontlik ook meer begrip verkry het betreffende sekere gebeure in die verlede. Indien daardie moeilike persoon in jou lewe oop sou wees vir hierdie tipe vraelys dan moet jy hom/haar aanmoedig om ook daardeur te gaan.

BYLAAG 2.4

POST TRAUMATIESE STRES INDEKS ***(*****Carnes, 1997:37*****)***

Die volgende lys van stellings tipeer die reaksies waarmee traumaslagoffers dikwels, as gevolg van een of ander vorm van mishandeling gedurende die kinderjare, worstel. Soos wat jy deur hierdie lys lees, moet jy ŉ aanduiding gee van watter moontlik op jou van toepassing mag wees (plaas telkens ŉ X aan die linkerkant van die syfer). Alhoewel die stellings op gebeure in die teenwoordige tyd dui moet jy nogtans aandui of dit *ooit* in die verlede op jou van toepassing was. Stellings word as nie van toepassing beskou indien die inhoud daarvan *nooit* gegeld het ten opsigte van jou lewe nie. Indien jy twyfel dan moet jy jou deur jou eerste reaksie laat lei. Die uitkoms van hierdie oefening sal onder andere ŉ aanduiding van die mate gee waarin jy kwesbaar was of vir traumabande.

1. Ek ervaar herhalende herinneringe aan pynlike ervarings.
2. Ek is nie in staat nie, om ŉ skadelike patroon te termineer wat aan my kinderjare gekoppel is nie.
3. Ek ervaar somtyds ŉ obsessie ten opsigte van persone wat my leed aangedoen het en wie sedertdien oorlede is of met wie ek geen kontak meer het nie.
4. By tye voel ek sleg oor myself as gevolg van skandelike ervarings (*shameful*) wat ek van mening is, my skuld was.
5. Ek is iemand wat maklik risiko's neem.
6. By tye is dit vir my moeilik om wakker te bly.
7. Soms voel dit asof ek nie deel van my liggaam is nie as gevolg van ŉ terugflits (*flashback*) of sekere herinneringe.
8. Sekere tye ontsê ek myself sekere basiese behoeftes, soos kruideniersware, skoene, boeke, mediese sorg, huishuur, die aankoop van krag vir verkoeling of verhitting, ens.
9. Ek het ontstellende drome ten opsigte van sekere ervarings
10. Ek herhaal pynlike ervarings oor en oor

11. Ek probeer my bes om my situasie verstaanbaar te maak, by diegene wat nie vir my omgee nie en ook nie daartoe in staat is nie.
12. Ek het selfdood (moord) gedagtes.
13. Ek raak soms in hoë risiko gedrag betrokke.
14. Ek is geneig om oormatig te eet ten einde probleme te vermy.
15. Ek vermy gedagtes of gevoelens wat met my trauma-ervarings geassosieer mag wees.
16. Ek gaan nie met vakansie nie as gevolg van ’n gebrek aan geld of tyd.
17. Ek ervaar fases van slaaploosheid.
18. Ek het al probeer om ’n vroeëre trauma-ervaring te herskep / dupliseer.
19. Ek bewaar geheime ten opsigte van persone wat my leed aangedoen het.
20. Ek het al selfdood (moord) probeer pleeg.
21. Wanneer ek vrees ervaar, word ek tegelykertyd seksueel gestimuleer.
22. Ek raak uitermatig aan die drink wanneer die lewe te moeilik raak.
23. Ek vermy verhale, dele van films of herinneringe aan vroeë pynlike ervarings.
24. Ek vermy seksuele plesier.
25. Dit voel soms vir my asof ’n vroeëre pynlike ervaring tans herhaal word.
26. Daar is ’n aftakelende gebeure (*something destructive*) wat ek sedert my vroegste jare gereeld herhaal.
27. Ek het in konflik met iemand gebly toe ek eintlik bloot vanaf die situasie kon wegstap het.
28. Ek worstel met selfdood (moord) gedagtes.
29. Ek voel dikwels seksueel gestimuleer wanneer ek alleen is.
30. Ek gebruik verskeie vorme van medikasie om emosioneel te oorleef.
31. Ek is nie in staat om belangrike detail te onthou ten opsigte van pynlike ervarings nie.
32. Ek vermy dit om ‘normale’ aktiwiteite te verrig as gevolg van vrese waarmee ek worstel.
33. Ek ervaar soms skielike, baie helder en ontwrigtende herinneringe aan pynlike ervarings.
34. Ek probeer om aktiwiteite te termineer wat ek weet nie voordelig is nie.
35. Ek gaan oorboord in my pogings om mense te help wat in die verlede aftakelend en destruktief was.

36. Ek voel dikwels alleen en vervreem van ander as gevolg van die pynlike ervarings wat ek gehad het.
37. Ek voel intens seksueel gestimuleer wanneer geweld voorkom.
38. My gewoonte om dinge te wil uitstel maak inbreuk op lewensaktiwiteite.
39. Ek onttrek myself soms of ervaar geen belang in belangrike aktiwiteite nie as gevolg van my kinderjare ervaringe.
40. Ek is geneig om heelwat geld te spaar en dan nie kans sien om dit op belangrike behoeftes te spandeer nie.
41. Ek raak ontsteld wanneer daar herinneringe ten opsigte van afbrekende (*abusive*) ervarings soos herdenkings, plekke of simbole is.
42. Ek doen kompulsief die dinge wat aan my as ŉ jong persoon gedoen is, aan ander.
43. Ek verleen soms hulp aan diegene wat voortgaan om my leed aan te doen.
44. Dit voel vir my onmoontlik om sekere emosies, soos byvoorbeeld liefde, vreugde, hartseer, ens., te beleef
45. Wanneer mense my misbruik of afkraak, ervaar ek seksuele stimulasie.
46. Slaap is vir my ŉ metode om die lewe se probleme te vermy.
47. Ek ervaar probleme om te konsentreer.
48. Ek het al herhaaldelik verskillende diëte in die verlede probeer.
49. Ek ervaar probleme om slaap.
50. Dieselfde gebeure herhaal oor en oor wat my verhoudings betref.
51. Ek voel lojaal teenoor persone, al het hulle my verraai of in die rug gesteek.
52. Die toekoms lyk vir my baie mistroostig.
53. Ek raak seksueel gestimuleer wanneer iemand 'gaaf' teenoor my is.
54. By tye raak ek met kos en eet behep.
55. Ek ervaar dikwels verwarring.
56. Ek weier om dinge te koop selfs al sou ek dit benodig en ook die geld daarvoor het.
57. Ek ervaar probleme om seksueel te kan raak (*feeling sexual*).
58. Ek weet dat iets wat baie afbrekend is en wat ek gereeld doen, ŉ herhaling van gebeure uit my kinderjare is.
59. Ek bly ŉ 'spanlid' al sou dit baie duidelik wees dat dinge afbrekend en sleg begin raak het.
60. Dit voel vir my dat ek dit moet vermy om op mense staat te maak.
61. Ek voel soms sleg omdat ek ervaringe geniet het waar ek eintlik uitgebuit is.

62. Ek misbruik alkohol dikwels.
63. Ek neig om ’n ongeluksvoël te wees (*accident prone*).
64. Ek spandeer baie tyd in die uitvoer van take waar my potensiaal nie tot sy reg kom nie (*underachieving jobs*).
65. Soms het ek uitbarstings van woede en geïrriteerdheid.
66. Dinge wat in my gesin van oorsprong aan my gedoen is, doen ek weer aan ander.
67. Ek probeer gewoonlik herhaaldelik om persone te oortuig wat destruktief teenoor my was en eintlik nie bereid is om te luister nie.
68. Ek is in selfvernietigende gedrag betrokke.
69. Ek bereik gewoonlik ’n emosionele toppunt (*high*) tydens aktiwiteite wat gevaarlik vir my is.
70. Ek gebruik TV, lees en stokperdjies as metodes om myself emosioneel af te stomp (*numbing out*).
71. Ek ontvlug gewoonlik na ’n fantasie wêreld wanneer dinge moeilik raak.
72. Die betrekking wat ek beklee laat nie reg aan my kwalifikasies en ervaring geskied nie (*underemployed*).
73. Ek is gewoonlik tot die uiterste toe waaksaam wat my omgewing betref.
74. Ek het herhalende gedagtes en gedrag wat nie vir my goed voel nie.
75. Ek probeer gewoonlik om die guns van persone te wen wat my baie duidelik uitbuit.
76. Ek is betrokke in self-mutilerende gedrag (soos byvoorbeeld om myself te sny, te brand of met voorwerpe seer te maak, ens.).
77. Ek maak van dwelms soos kokaïne of amfetamine gebruik om die nodige resultate te kan bereik (*to speed things up*).
78. Ek skuif sekere take maklik uit.
79. Ek gebruik ‘romanse’ as ’n wyse om probleme te ontduik.
80. Ek ervaar baie skuldgevoelens ten opsigte van enige seksuele aktiwiteit.
81. Ek het dikwels die gevoel dat mense net daarop uit is om my uit te buit en voordeel uit my te wil trek.
82. Ek val dikwels terug na die doen van dinge wat ek as ’n kind gedoen het.
83. Ek beleef ’n aangetrokkenheid na onbetroubare persone.
84. Ek sien gewoonlik kans vir emosionele en fisiese pyn in verhoudings waar meeste ander persone ’n streep sou getrek het.
85. Ek geniet dit om op die snykant (*living on the edge*) van gevaar of opwinding te leef.

86. Wanneer dinge vir my moeilik raak, sal ek myself soms oormatig (*binge*) aan kos of drank vergryp.
87. Ek is geneig om oorbetrokke met iets anders te raak as wat eintlik my aandag moet kry.
88. Ek het min belangstelling in seksuele aktiwiteit.
89. Ek het ʼn gebrek aan vertroue in ander.
90. Sommige van my herhalende gedragspatrone hou met vroeë lewenservaringe verband.
91. Ek is geneig om persone te vertrou wat reeds deur die praktyk as onbetroubaar bewys is.
92. Ek probeer om perfek te wees.
93. Ek neig om orgasmies te raak wanneer ek seergemaak of geslaan word.
94. Ek gebruik dwelms as ʼn ontvlugting.
95. Ek gebruik dagga of psigedeliese middele (veral LSD) om te hallusineer.
96. Soms bederf / beduiwel ek suksesgeleenthede.
97. Ek skrik (ontsteld) baie makliker as ander (*startled*).
98. Ek is oorbehep met kinders van ʼn sekere ouderdom.
99. Ek is geneig om op mense te fokus wat ek weet vir my pyn gaan besorg.
100. Ek vermy foute ten alle koste.
101. Ek hou daarvan om risiko's te neem.
102. Ek oorwerk myself ten einde emosies en gevoelens te onderdruk.
103. Ek sal dikwels myself in fantasieë verloor eerder as om realiteite te konfronteer.
104. Ek sal basiese benodighede van myself vir periodes van tyd ontneem.
105. Ek ervaar soms fisiese reaksies in reaksie op snellers ten opsigte van afbrekende ervarings (*abuse*) – soos byvoorbeeld om in koue sweet uit te slaan of asemnood te ervaar, ens.
106. Ek raak herhaaldelik in afbrekende (*abusive*) verhoudings betrokke.
107. Ek ervaar probleme om myself vanaf ongesonde verhoudings te distansieer.
108. Ek het soms die behoefte om myself fisies leed aan te doen.
109. Ek benodig in die algemeen baie stimulasie ten einde nie verveeld te raak nie.
110. Ek raak soms in my werk'verlore'.
111. Ek lewe ʼn 'dubbele lewe'.

112. Ek is geneig om kos te braak (*purging*) en gebruik urineermiddels (*diuretics*) om gewigstoename te voorkom.
113. Ek beleef angs wanneer ek seksueel gestimuleer raak.
114. Daar is ŉ sekere ouderdom van kinders of adolessente ten opsigte van wie ek seksueel aangetrokke voel.
115. Ek gaan voort om kontak met ŉ persoon te behou wat my misbruik het (*abused*).
116. Ek voel dikwels onwaardig, nie werd om liefgehê te word nie, immoreel of sondig as gevolg van ervarings uit die verlede.
117. Ek hou van seks wanneer die omstandighede gevaarlik is.
118. Ek probeer soms om my denke 'in ŉ laer rat te kry' (*slowing down*).
119. Ek hou van sekere areas in my lewe (*compartments*) waarvan ander niks weet nie.
120. Ek ervaar sekere tye wanneer ek geensins in kos geïnteresseerd is nie.
121. Ek ervaar vrees rondom seks.
122. Daar is sekere aktiwiteite wat ek moeilik kan termineer ondanks die feit dat die waardeloos en afbrekend is.
123. Ek is in emosionele gevegte (bv. egskeiding of hofsake) betrokke wat eindeloos blyk te wees.
124. Ek het dikwels die gevoel dat ek straf vir gedrag in die verlede verdien.
125. Ek raak in seksuele gedrag betrokke wat riskant is.
126. Wanneer ek angs ervaar, sal ek gewoonlik sekere dinge doen om my gevoelens te blok.
127. Ek het ŉ fantasielewe waarheen ek gewoonlik my toevlug neem wanneer omstandighede baie moeilik raak.
128. Dit is vir my moeilik om speels te wees of speletjies te speel.
129. Ek word soms met ontstellende drome wakker.
130. My verhoudings blyk almal dieselfde disfunksionele patroon te hê.
131. Daar is sekere persone wat ek altyd toelaat om my uit te buit en voordeel uit my te trek.
132. Dit voel vir my dat ander altyd beter af as ek is.
133. Ek gebruik kokaïne of amfetamine om hoë risiko aktiwiteite nog verder te verhoog.
134. Ek is nie in staat om ongemaklike gevoelens te hanteer nie.
135. Ek is ŉ dagdromer.

136. By tye is ek geneig om gemak, luukshede en speelse aktiwiteite as sinneloos en waardeloos te beskou.
137. Ek haat dit wanneer iemand seksuele toenadering tot my soek.
138. Soms vind ek kinders meer aantreklik as ander persone.
139. Daar is sommige persone in my lewe van wie ek moeilik afstand doen, alhoewel hulle my geweldig benadeel en misbruik het.
140. Ek ervaar negatiewe emosies wanneer goeie dinge gebeur.
141. Ek raak opgewonde en/of seksueel gestimuleer wanneer ek met gevaarlike situasies gekonfronteer word.
142. Ek gebruik enigiets om van my probleme te ontvlug.
143. Soms lewe ek in ŉ wêreld van 'onwerklikheid'.
144. Daar is lang tye waartydens ek in geen seksuele aktiwiteit betrokke is nie.

Sleutel vir interpretering van traumatiese stresindeks

Plaas 'n X langs elk van die stellings wat op jou van toepassing is. Tel dan al die X'e in elke kolom bymekaar en dui die totaal in die spasie onderaan elke kolom aan.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.
25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	32.
33.	34.	35.	36.	37.	38.	39.	40.
41.	42.	43.	44.	45.	46.	47.	48.
49.	50.	51.	52.	53.	54.	55.	56.
57.	58.	59.	60.	61.	62.	63.	64.
65.	66.	67.	68.	69.	70.	71.	72.
73.	74.	75.	76.	77.	78.	79.	80.
81.	82.	83.	84.	85.	86.	87.	88.
89.	90.	91.	92.	93.	94.	95.	96.
97.	98.	99.	100.	101.	102.	103.	104.
105.	106.	107.	108.	109.	110.	111.	112.
113.	114.	115.	116.	117.	118.	119.	120.
121.	122.	123.	124.	125.	126.	127.	128.
129.	130.	131.	132.	133.	134.	135.	136.
137.	138.	139.	140.	141.	142.	143.	144.
TRT:	**TR:**	**TBD:**	**TS:**	**TP:**	**TB:**	**TF:**	**TW:**

Die afkortings wat in die laaste ry hierbo in 'bold' aangedui word, word vervolgens in die tabel wat hier onder volg, verduidelik. Hierdie gegewens moet ook aan die hand van die bespreking van die algemene gevolge van trauma in die lewens van mense geëvalueer word. Daar is toe op agt verskillende gevolge gewys en by name die volgende:

- Traumareaksie (**TRT**)
- Traumarepetisie (**TR**)
- Traumabande (**TBD**)
- Traumaskaamte (*shame*) (**TS**)
- Traumaplesier / stimulering (*arousel*) (**TP**)
- Traumablokkering (**TB**)
- Traumafragmentering (*splitting*) (**TF**)
- Traumaweerhouding (*abstinence*) (**TW**)

In die tabel hier onder word ook aanbevelings ten opsigte van gepaste aksies gemaak wat betreffende elke kategorie geneem kan word.

- Indien jou telling laag sou wees (0 – 3), behoort jy nie bekommerd te wees nie.
- Indien jou telling matig (3 – 6) is, sou dit sinvol wees om dit met 'n vriend/in te bespreek of 'n terapeut ten opsigte van moontlik stappe wat geneem moet word.
- Indien jou telling hoër as 6 is behoort jy in besonder op die betrokke area te fokus. Dit sou sinvol wees om met 'n terapeut spesifieke gefokusde aksies te bespreek wat jou met betrekking tot die besondere traumapatrone kan help.

Telling	Karakteristieke	Terapeutiese strategieë
TRT:	**TRAUMAREAKSIES** Die ervaring van huidige reaksies as gevolg van trauma in die verlede.	Fokus op die wyses waarop jy steeds reageer. Skryf briewe aan die oortreders in jou lewe en lig hulle ten opsigte van die langtermyn impak wat jy ervaar in. Skryf ook briewe van apologie aan diegene wat jy

		weet jy te nagekom het. Besluit saam met jou berader watter briewe gepas is om te pos.
TR:	**TRAUMAREPETISIE** Die herhaling van gedrag of situasies soortgelyk aan vroeë trauma-ervarings.	Jy moet insig verkry ten opsigte van die wyse waarop die geskiedenis herhaal in jou lewenservaringe. Ontwikkel gewoontes wat jou kan help om balans te herwin (bv. korrekte asemhaling, joernaal skryf, ens.) sodat jy kan dit begin doen wat jy graag wil en nie bloot die siklusse van die verlede bly herhaal nie. Fokus ook op grense. Mislukking betreffende grenstoepassing is die groot oorsaak van repetisiekompulsie.
TBD:	**TRAUMABANDE** Om verbind (lojaal, hulpvaardig, ondersteunend) aan mense te wees wat gevaarlik, aftakelend en uitbuitend is.	Leer om traumabande in jou eie lewe te identifiseer. Kyk uit vir herhalende patrone. Gebruik '*detachment*' strategieë met betrekking tot moeilike persone. Probeer om aanvanklik net eers die eerste tree te gee.
TS:	**TRAUMASKAAMTE** Gevoelens van onwaardigheid en selfhaat as gevolg van trauma.	Probeer insig verkry betreffende die '*shame'* dinamiek van jou gesin/familie. Wat het aan-leiding tot jou gevoel van skaamte gegee? Begin met 'n proses van herprogrammering met behulp van positiewe stellings (jou identiteit in Christus)

TP:	**TRAUMAPLESIER** Ervaar plesier en/of sek-suele stimulering in die teenwoordigheid van ekstreme gevaar, geweld, risiko of vernedering.	Probeer om die proses te identifiseer van hoedat opgewondenheid, plesier en skaamte in jou trauma van die verlede vervleg was. Let op die koste asook die gevaar oor tyd heen. Kry maatreëls in plek wat kan verhoed dat jy weer terugval.
TB:	**TRAUMABLOKKERING** Daar bestaan ’n patroon om gevoelens wat vanuit die trauma in jou lewe voortspruit af te stomp (*numb*), uit te blokkeer of te onderdruk.	Probeer om ervaringe te identifiseer wat telkens pyn en vernederings geïmpliseer het.Met begeleiding moet jy die oorspronklike emosies weer beleef en hulle impak en oorsprong verstaan. Tesame met gebed kan hierdie proses die krag van sulke snellers reduseer.
TSF:	**TRAUMAFRAGMEN-TERING** Traumatiese realiteite word geïgnoreer deur te dissosieer of te fragmenteer.	Leer dat om te dissosieer eintlik ’n ‘normale’ reaksie op trauma is. Verkry insig met betrekking tot die wyses waarop jy telkens in die verlede gedissosieer (en selfs gefragmenteer) het asook ten opsigte van die snellers wat dit geaktiveer het. Probeer om met sorg na jouself om te sien (*cultivate a caring adult*) sodat jy heel kan bly. Let veral op enige gevoelens van magteloosheid in die toekoms.

TW:	**TRAUMAWEER-HOUDING** Om as gevolg van trauma jouself dinge te ontneem wat jy nodig het of verdien.	Kry insig in die feit dat om jouself van nood-saaklikhede te ontneem, eintlik 'n voortsetting van diensbaarheid aan jou misbruikers is. Skryf 'n brief aan jouself as die slagoffer met riglyne oor hoe om in die toekoms na jouself om te sien en ook jou '*inner child'* (binnekind) te versorg.

BYLAAG 2.5

ABNORMALE VRESE
(Coetzer 2009:22)

Die volgende is 'n lys van voorbeelde van abnormale vrese wat heel dikwels die uitvloeisel van onverwerkte traumatiese ervarings is. In die pastorale begeleiding van die bejaarde persoon wat met onverwerkte trauma en emosionele verwonding worstel, sal dit belangrik wees om saam met hulle deur hierdie lys te gaan en vas te stel watter vrese moontlik van toepassing mag wees.

- Hoogte
- Engtes en noutes (hysbakke)
- Water
- Donker
- Vuur
- Hospitale
- Tandartse
- Nagbestuur
- Vrees vir die dood van gesinslede
- Vrees vir die toekoms
- Vrees vir jou baas of een of ander persoon
- Vrees vir slange
- Vrees vir honde
- Vrees vir parkeer areas
- Vrees vir oop ruimtes en baie mense
- Vrees vir donderweer
- Vrees vir alleenheid (skeidingsangs)
- Vrees vir die huwelik (saamwoon)

- Vrees vir bloed
- Vrees vir sekere jaar datums
- Vrees om in die openbaar te praat of te bid
- Vrees vir donkerte
- Vrees vir water
- Vrees voortspruitend uit skoolsituasies (akademiese vermoëns, ens.)
- Vrees vir spinnekoppe
- Een of ander abnormale vrees in my familie of gesin wat op my oorgedra is
- Vrees voortspruitend uit okkultiese en gru films (nagmerries)
- Vrees vir 'n kussing en versmoring (na moontlike molestering snags)
- Vrees vir alles rondom seksualiteit
- Vrees vir die volwasse lewe
- Vrees vir begrafnisse
- Vrese as uitvloeisel van swak teologie (karikatuur van God)
- Vrees vir kieme

BYLAAG 2.6

ONTMASKER DIE GEÏNTERNALISEERDE LEUEN
(Kruger, 2010:209)

Voltooi asseblief die meegaande vraelys so eerlik as moontlik. Hierdeur word beide die sneller van toksiese denke asook die geïnternaliseerde leuen geïdentifiseer. Indien toksiese denke gesneller word, manifesteer disfunksionele gedragspatrone as ŉ poging om toksiese denke mee te kamoefleer. Indien dié poging faal, manifesteer die geïnternaliseerde leuen met gepaardgaande selfvernietigende gedragspatrone. Alle inligting word as vertroulik behandel.

AFDELING A

A.1 Bestudeer die volgende lys van woorde om die sneller van u toksiese denke te bepaal. Omkring die woord wat die meeste emosie by u veroorsaak.

Selfsugtig	Dom	ŉ Swakkeling	Nie goed genoeg nie
Oninteressant	ŉ Verloorder	Lui	Skynheilig / Vals / Onsigbaar
Verwerplik			

A.2 Bestudeer die volgende lys van woorde om die geïnternaliseerde leuen te bepaal. Omkring die woord wat die meeste emosie by u veroorsaak:

ŉ Mislukking	ŉ Verleentheid	Onbeminlik	Waardeloos / Hulpeloos
Dwaas	Ontoereikend	Onbelangrik	Verstote
"*Damaged goods*"			

2 Voltooi die volgende: Indien diegene vir wie u omgee sou dink dat u (A.1 woord hier – sneller) ______________________________ is sou u (A.2 woord hier – geïnternaliseerde leuen) ____________________________________ voel.

DISFUNKSIONELE GEDRAGSPATRONE

- Onderdanig - Verwytend - Koop-manie - Slaaversteurings - Stagneer - Negatief - Stry met almal oor alles - Flerrie - Dobbel - Oneerlik / lieg / bedrieg - Bedink selfmoord - Huilerig - Maak jouself seer - Negatiewe selfspraak - Vergelyk jouself met ander - Hardlywig / diarree - Wrokkig - Verwissel voort-durend van werk - Hou partytjies - Nagmerries / drome - Rook - Moeg - Selfverwerping	- Liggeraak-neem alles as persoonlik op - Manipuleer ander - Gesels op “*mixit / chat rooms”* - TV verslaaf - Gee op/gooi handdoek in - Onttrek - Dramaties - Verspot - Selfbejammerend - Drink te veel - Promiskueus gedrag - Neul / kerm - Oefen verslaaf - Beledigend - Gee voor (*pretend*) - Ontrou - Winkeldiefstal - Dissosieer - Verdedigend - Ongeduldig - Drink baie koffie - Voel soos slagoffer - Voel oorweldig	- Verhuis gereeld - Misbruik dwelmsoor-die toonbank-medisyne - Verkleineer jouself – ook grappenderwys - Werkoholis - Sny emosioneel af - Isoleer / onttrek - Maagseer - Sooibrand - Bloeddruk probleme - Hoofpyne / migraine - Haat - Impulsief - Onverantwoordelik - Eetversteurings - Perfeksionisties - Verbitterd - Aggressief / humeurig - Ignoreer probleme - Paranoïes - Minderwaardig - Onseker - Beheer vraat (*control freak)*

BYLAAG 2.6

AFDELING B

DIE WAARHEID MAAK VRY

Voltooi asseblief die meegaande vraelys so eerlik as moontlik[5]. Hierdeur word beide die motief waarvolgens u leef asook u waarheid geïdentifiseer.

B.1 Identifiseer vyf persone na wie u opkyk, bewonder en respekteer. Hierdie persone kan leef, reeds oorlede wees, karakters uit films, of Bybelfigure wees. Noem slegs die persone – moenie op hierdie stadium die motivering voltooi nie.

I. ___________________________ Motivering;_____________________
II. ___________________________Motivering:_____________________
III. ___________________________ Motivering:_____________________
IV. ___________________________Motivering: _____________________
V. ___________________________Motivering: ______________________

B.2 Bestudeer die volgende lys van woorde en kies die een wat die meeste tot u spreek:

Opreg	Kreatief	Empatie	Vrygewig
Verantwoordelik	Liefdevol	Skoonheid	Betroubaar
Gefokus	Kundig	Dapper	

B.3 Gaan terug na die woordelys (B.2) en identifiseer die moontlike motivering van elkeen van die genoemde persone by B.1

---

[5] Hierdie vraelys is deur R. Kruger verwerk uit Britten, R. 2002. *Fearless living. Live without excuses and love without regret*. New York: The Berkley Publishing Group.

B.4 Bestudeer die volgende woorde en omkring die een wat die meeste tot u spreek:

Liefde Vreugde Vrede Geloof Lering Integriteit

Passie Wysheid Inspirasie

Voltooi die volgende: My waarheid is dat ek ____________________ (B.4 woord hier) en ek leef dit uit deur middel van ________________________ (B.2 woord hier).

PRO-AKTIEWE GEDRAGSPATRONE		
- - Erken 'n gebrek aan kennis - Raak fiks - Komplimenteer ander - Slaap genoeg - Vra vir hulp - Praat duidelik en hoorbaar - Streel 'n troeteldier - Skryf in vir 'n kursus - Doen iets vir jouself - Doen iets vir ander - Wees eerlik - Voltooi dit waarmee jy - besig is - Gee iemand 'n drukkie - Verf iets - Sê "dankie" - Versorg jouself	- Sê 'nee' en hou daarby - Geniet die weer - Neem 'n blaaskans - Luister na musiek - Gee/maak 'n geskenk - Maak die huis/ motorhuis skoon - Groet 'n vreemdeling - Lag 'n keer – kyk na 'n komedie - Koester vriendskappe - Vra om verskoning - Neem standpunt in - Eet gesond - Bid - Beoefen 'n nuwe stokperdjie - Vra vrae - Begin 'n dank joernaal	- Vra vir iets wat jy nodig het - Nooi vriende vir ete - Deel jou passie met ander - Verkry terapie - Neem 'n berekende risiko - Doen tuinwerk - Besoek 'n kunsgalery - Sing - Vergewe jouself asook ander - Huil - Praat die waarheid - Luister - Sluit aan by 'n voël klub /stap groep - Inisieer 'n gesprek

- Sê vir die belangrike persone in jou lewe dat jy hulle liefhet - Mediteer oor die Skrif - Herdefinieer jou grense - Fokus op jou asemhaling - Doen Bybelstudie - Skaal af	- Evalueer jou waardes - Lees ʼn boek - Glo jou intuïsie - Verander jou denke - Erken dat jy verkeerd is / was - Lees Bybel - Vas vir iets/iemand spesiaal	- Gaan stap - Neem 'n borrel bad - Word ʼn kundige op ʼn gebied - Fokus op een taak op ʼn keer - Bevraagteken jou motiewe - Breek jou eie beper-kende reëls - Leef selfgeldend Leef geanker in die Here - Bemagtig jouself Distansieer van die negatiewe - Wees dankbaar en lewe met vreugde - Raak opgewonde oor die toekoms - Ken jou identiteit in Christus - Raak geïnteresseerd in die lewe

BYLAAG 2.7

SEKSUELE EN FISIESE MISHANDELING
(Kooiman, Ouwehand en Ter Kuile, 2002)

Hierdie vraelys handel oor sekere gebeure wat tydens kinderjare of later jare mag voorgekom het. Die vraelys verwys na negatiewe seksuele ervaring asook fisiese mishandeling.[6]

Die vraelys dek moeilike areas, maar probeer die vrae so eerlik moontlik beantwoord. Antwoorde sal streng vertroulik hanteer word.

Lees die vrae versigtig deur. Indien onseker, vul die antwoord in wat jy voel die meeste van toepassing op jouself is.

Voorbeeld: Het jy ooit van 'n fiets afgeval?

☐ Nee

☐ Ja; Indien die antwoord ja is, hoe oud was jy wanneer dit die eerste keer gebeur het

1. Jonger as 6 jaar
2. 6 jaar of ouer maar jonger as 12 jaar

[6] Hierdie vraelys is saamgestel en hersien deur Kooiman, Ouwehand & ter Kuile, verbonde aan die *Department Psychiatry Leiden University Centre*, Nederland, om as hulpmiddel te dien tydens die assessering van volwasse respondente rakende seksuele en fisiese mishandeling tydens kinderjare (SPAQ, *Sexual and Physical Abuse Questionnaire*

3. 12 jaar of ouer maar jonger as 16
4. 16 jaar en ouer

Die voorbeeld dui daarop dat die persoon wel van 'n fiets afgeval het voor hy/sy 6 jaar oud was. Dit kon een maal gebeur het of dit kon meer male gebeur het, self na die ouderdom van 6 jaar.

Vrae

1. Het enige persoon, op 'n seksuele wyse, jou seksuele organe aangeraak en teen jou wil?

- ☐ Nee
- ☐ Ja; Indien die antwoord ja is, hoe oud was jy toe dit die eerste keer gebeur het
    1. Jonger as 6 jaar
    2. 6 jaar of ouer maar jonger as 12 jaar
    3. 12 jaar of ouer maar jonger as 16
    4. 16 jaar en ouer

2. Het enige persoon, op 'n seksuele wyse, jou forseer om sy/haar seksuele organe aan te raak en teen jou wil?

- ☐ Nee
- ☐ Ja; Indien die antwoord ja is, hoe oud was jy wanneer dit die eerste keer gebeur het
    1. Jonger as 6 jaar
    2. 6 jaar of ouer maar jonger as 12 jaar
    3. 12 jaar of ouer maar jonger as 16
    4. 16 jaar en ouer

3. Het enige persoon jou ooit forseer tot seksuele omgang, teen jou wil?

- ☐ Nee
- ☐ Ja; Indien die antwoord ja is, hoe oud was jy wanneer dit die eerste keer gebeur het

1. Jonger as 6 jaar
2. 6 jaar of ouer maar jonger as 12 jaar
3. 12 jaar of ouer maar jonger as 16
4. 16 jaar en ouer

4. Het jy ooit enige ander ongewende of bedreigde seksuele ervaring beleef wat nie bo genoem is nie?

- ☐ Nee
- ☐ Ja; Indien die antwoord ja is, hoe oud was jy wanneer dit die eerste keer gebeur het
    1. Jonger as 6 jaar
    2. 6 jaar of ouer maar jonger as 12 jaar
    3. 12 jaar of ouer maar jonger as 16
    4. 16 jaar en ouer

5. Indien jy een van die genoemde ervarings beleef het, het jy dit met enige persoon bespreek? (Hier is meer as een antwoord moontlik)

- ☐ Nee
- ☐ Ja; Indien die antwoord ja is, hoe oud was jy wanneer dit die eerste keer gebeur het
    1. Jonger as 6 jaar
    2. 6 jaar of ouer maar jonger as 12 jaar
    3. 12 jaar of ouer maar jonger as 16
    4. 16 jaar en ouer

6. Is jy ooit opsetlik op so wyse deur iemand so behandel dat jy fisiese beseer is? (byvoorbeeld geslaan, gestamp, geskop. Fisiese beserings dui op kneusplekke, gebreekte neus, tande, bene, snye, brandwonde of om bewussyn te verloor.

- ☐ Nee
- ☐ Ja; Indien die antwoord ja is, hoe oud was jy wanneer dit die eerste keer gebeur het

1. Jonger as 6 jaar
2. 6 jaar of ouer maar jonger as 12 jaar
3. 12 jaar of ouer maar jonger as 16
4. 16 jaar en ouer

7. Het jy ooit enige ander geweldservaring beleef wat nie bo genoem is nie?

- ☐ Nee
- ☐ Ja; Indien die antwoord ja is, hoe oud was jy wanneer dit die eerste keer gebeur het
    1. Jonger as 6 jaar
    2. 6 jaar of ouer maar jonger as 12 jaar
    3. 12 jaar of ouer maar jonger as 16
    4. 16 jaar en ouer

8. Indien jy ooit een van die dinge beleef het genoem by vraag 6 en 7, het jy dit met enige persoon bespreek? (hier is meer as een antwoord moontlik)

- ☐ Nee
- ☐ Ja; Indien die antwoord ja is, hoe oud was jy wanneer dit die eerste keer gebeur het
    1. Jonger as 6 jaar
    2. 6 jaar of ouer maar jonger as 12 jaar
    3. 12 jaar of ouer maar jonger as 16
    4. 16 jaar en ouer

9. Indien jy een van die genoemde ervarings beleef het, sal jy graag met iemand daaroor wil praat?

- ☐ Nee
- ☐ Ja, met ....
- ☐ Ek weet nie
- ☐ Nie van toepassing nie

Het jy al die vrae beantwoord?

Baie dankie

BYLAAG 2.8

Vraelys rakende bitterheid en wrokke

(Seligman, 2002:69)

Wat die volgende vrae betref moet jy 'n aanduiding van jou huidige gedagtes en gevoelens ten opsigte van die persoon gee wie jou te na gekom het; die implikasie is dus dat jy moet aandui hoe jy oor daardie persoon op hierdie oomblik voel. Met betrekking tot elk van die 12 stellings moet jy 'n sirkel om die getal trek wat die beste aanduiding van jou huidige gevoelens en emosies is.

	Verskil sterk (1)	**Verskil (2)**	**Neutraal (3)**	**Stem saam (4)**	**Stem volkome saam (5)**
1. Ek sal sorg dat hy/sy betaal.	1	2	3	4	5
2. Ek probeer so ver afstand as moontlik tussen ons handhaaf.	1	2	3	4	5
3. Ek wens dat iets slegs met hom/haar sal gebeur.	1	2	3	4	5
4. Ek leef asof hy/sy nie bestaan nie.	1	2	3	4	5
5. Ek vertrou hom/haar nie.	1	2	3	4	5
6. Ek wil hê dat hy/sy sal kry dit wat hulle verdien.	1	2	3	4	5
7. Ek vind dit moeilik om gemoedelik teenoor hom/ haar op te tree.	1	2	3	4	5
8. Ek vermy hom/haar.	1	2	3	4	5

9. Ek sal sorg dat reg sal geskied (*going to get even*).	1	2	3	4	5
10. Ek termineer die verhouding met hom/ haar.	1	2	3	4	5
11. Ek wil hê dat hy/sy sal seerkry en ellendig voel.	1	2	3	4	5
12. Ek onttrek myself van hom/haar.	1	2	3	4	5

Interpretering van resultate

Diegene wat geneig is om te wil vermy

Daar is sewe items wat op vermyding van die oortreder dui, naamlik 2, 4, 5, 7, 8, 10 en 12. Tel jou punte bymekaar wat jy aan hierdie items toegeken het.

Die gemiddeld ten opsigte van meeste Amerikaanse volwassenes is ongeveer 12,6. Indien jou totaal 17,6 of meer is, is jy binne die boonste derde van persone wat die meeste probeer om sulke situasies te vermy. Indien jou totaal 22,8 of hoër is, is jy binne die boonste 10% van persone wat die meeste geneig is om sulke situasies te vermy. Indien jou totaal in die algemeen hoog is, sal dit raadsaam wees om op praktiese riglyne en stappe rondom vergifnis te fokus.

Diegene wat geneig is om wraak te wil neem

Bereken jou totaal vir die oorblywende vyf items, naamlik 1, 3, 6, 9 en 11.

Indien jou totaal ongeveer rondom 7.7 is, is jy gemiddeld. Indien jou totaal 11 of meer is, is jy in die boonste derde van persone wat wraaksugtig is. Indien die totaal bo 13,2 is, is jy in die boonste 10% van mees wraaksugtige persone. Indien jou totaal in die algemeen hoog

is, sal dit raadsaam wees om ook in hierdie geval op praktiese riglyne en stappe rondom vergifnis te fokus.[7]

[7] Hierdie vraelys is saamgestel deur Professor Martin Seligman, 'n Professor in Sielkunde aan die Universiteit van Pennsylvania

BYLAAG 2.9

VRAELYS RAKENDE DANKBAARHEID EN VERGENOEGDHEID
(Seligman, 2002:70)

Volgens Prof. Martin Seligman (2002:70) is die onderstaande vraelys die beste beskikbaar rondom hierdie tema.[8]

Gebruik die volgende skaal as ŉ riglyn en dui ŉ nommer langs elk van die daaropvolgende stellings, ten einde aan te toon in watter mate jy daarmee saamstem.

1. Verskil baie sterk
2. Verskil
3. Verskil effens
4. Neutraal
5. Stem effens saam
6. Stem saam
7. Stem ten volle saam

1. Ek het so baie in die lewe om voor dankbaar te kan wees.
2. Indien ek ŉ lys sou moes maak van alles waaroor ek dankbaar is, sal dit ŉ baie lang lys wees.
3. Wanneer ek na die wêreld kyk, sien ek nie veel om oor dankbaar te wees nie.
4. Ek ervaar dankbaarheid teenoor ŉ verskeidenheid van persone in my lewe.

[8] Dit is ontwikkel deur Michael McCullough en Robert Emmons wat heelwat navorsing rondom die temas van vergifnis en dankbaarheid gedoen het

5. Namate ek ouer word, vind ek dat ekself meer waardering ervaar met betrekking tot mense, gebeure en situasies wat tot dusver deel van my lewens-geskiedenis was.
6. Daar gaan soms lang tye verby voordat ek êrens dankbaarheid ervaar met betrekking tot ŉ persoon of ŉ situasie.

Interpretering van syfers:

1. Tel die totaal op van die syfers wat jy aangedui het by items 1, 2, 4 en 5.

2. By items 3 en 6 moet jy die getalle wat jy toegeken het omruil. Indien jy byvoorbeeld by item 3 ŉ 7 aangedui het en by item 6 ŉ 4, dan moet jy nou by item 3 ŉ 4 aandui en by item 6 ŉ 7.

3. Nadat jy die totale van items 3 en 6 verander het moet jy die totaal van hierdie twee nou voeg by die totaal van items 1, 2, 4 en 5. Dit is jou totale dankbaarheid/ vergenoegdheid telling. Hierdie syfer behoort êrens tussen 6 en 42 te wees.

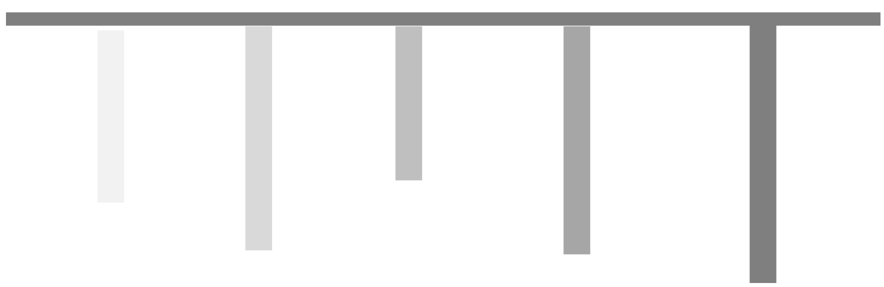
   Vroue is geneig om ŉ effens hoër telling as mans te hê terwyl ouer persone neig om ŉ hoër telling as jonger persone te hê.

BYLAAG 3.1

TYDLYN VIR DIE IDENTIFISERING VAN TRAUMA EN EMOSIONELE PYN

(Wright, 2011:64)

ŉ Tydlyn kan as ŉ hulpmiddel vir die beradene dien om onverwerkte emosionele pyn te identifiseer. Trek ŉ horisontale lyn, dui verliese deur vertikale lyne aan. Die lengte van die vertikale lyn dui die intensiteit van die verlies aan (intense verlies met ŉ langer donkerder lyn aangedui). Vul waar moontlik datums in en gee kort beskrywing van die verlies of emosionele pyn wat as bagasie saamgedra word. Wright dui op die voordeel daarvan om die verliese met ŉ tydlyn van seëninge te balanseer (2011:64).



1965	1970	1980	1999	2010
Dood van ŉ Vriend	Verhouding verbreek	Kry nie bevordering nie	Dood van moeder	Egskeiding

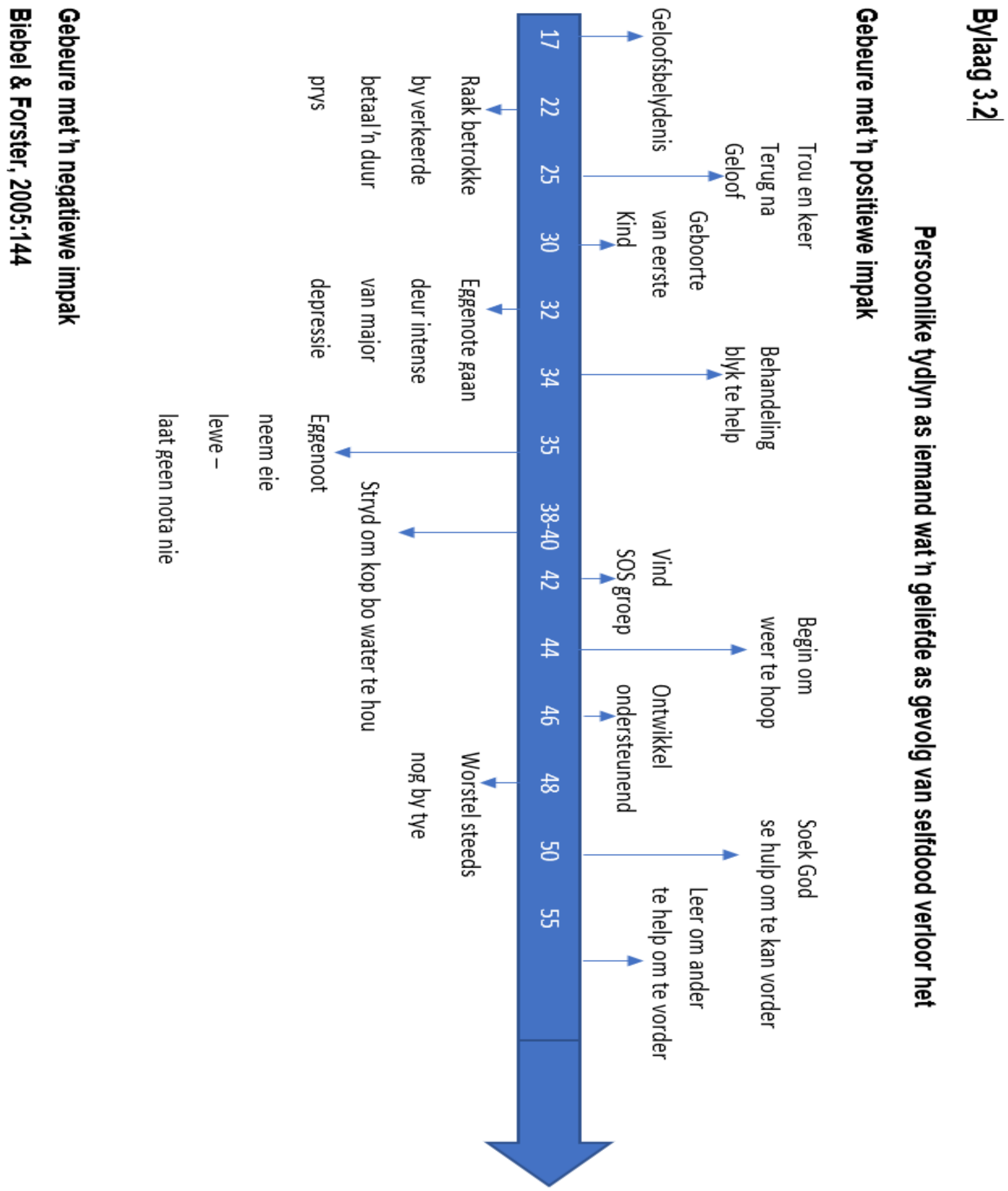
Soms is dit nodig om die tydlyn so vroeg as reeds voorgeboortelik te begin, omrede dit belangrik is om in kontak met alle emosies en herinneringe te kom, byvoorbeeld:

- **Voorgeboorte** – Wat was die situasie tydens konsepsie? Was dit ’n beplande swangerskap, buite egtelike swangerskap, moeilike sosioëkonomiese omstandighede? Was daar enige miskrame en of aborsie betrokke?
- **Die geboorteproses** – Was dit ’n normale geboorte, instrumentverlossing, keisersnit of enige ander komplikasies.
- **Fase van geboorte tot eerste skooldag** – Wat was die algemene situasie en rolvertolking binne die gesin?
- **Is jy ’n aangenome kind?** – Wat is jou gevoel teenoor jou biologiese ouers?
- **Hoe het die volgende fases in terme van enige trauma of emosionele pyn verloop?**

    - Laerskooljare
    - Hoërskooljare
    - Na skool

BYLAAG 3.2

Persoonlike tydlyn van iemand wat 'n geliefde as gevolg van selfdood verloor het. (Biebel & Forster, 2005:144)



Interpretasie van die tydlyn:

Vir die interpretasie van hierdie tydlyn gee Biebel en Forster (2005:144) die volgende riglyne:

Visualiseer jou ervaring op 'n tydlyn soos hierdie (soos in **Bylaag 3.2**) waar daar dus ʼn horisontale lyn is waarop jou ouderdom (of datums) aangeteken word.

Gebeure met ʼn positiewe impak, word bo die spesifieke punt (van ouderdom of datum) aangeteken. Gebeure met ʼn negatiewe impak word onder die betrokke punt aangeteken.

Die beradene mag moontlik 'n groter stuk papier benodig, afhangende die hoeveelheid inligting. Maak die vertikale lyne langer of korter, afhangende van die impak van elke gebeurtenis.

Hierdie is net 'n voorbeeld van ʼn 'tydlyn' en word slegs as illustrasie gebruik – elke persoon se verhaal is uniek en elke persoon beleef sy/haar eie unieke goeie en slegte ervarings.

BRONNELYS

APA: *kyk* American Psychiatric Association (APA).

AACC Code of Ethics (2004) *American Assosiation of Christian Counselors*. https://ethics.iit.edu/ecodes/node/5479#main-content Datum van gebruik: 26 Oktober 2020.

Abas, P. 2008. *Loneliness and lived experiences of elderly individuals living independently: Hermeneutic phenomenological approach* http://*nwulib*.nwu.ac.za/login? url=https://search.proquest.com/docview/304508889?accountid=12865
Datum van gebruik:16 November 2020.

Adams, J. 2020. *What is "Nouthetic" counseling*? http://www.nouthetic.org/about-ins/what-is-nouthetic-counseling Datum van gebruik: 5 Augustus 2020.

Ahmed, R.,Train, B., Tommy,J., Toklinson, M.,Stracey, M., Seedat, M., ... Cockcroft, K. 2007. *Inleiding tot die sielkunde ŉ nuwe benadering*. Kaapstad: Pearson Education.

Aiken, L.R. 1995. *Aging an introduction to gerontology*. California, CA: SAGE Publication.

Alexander, M. 2019. Infographic: *Life expectancy in South Africa from 1960-2015*. https://southafrica-info.com/people/south-africa-population/
Datum van gebruik: 13 Aug. 2019.

Allender, D.B. & Mullins, T. 2016. *Healing the wounded heart: the heartache of sexual abuse and the hope of transformation*. Grand Rapids, MI: Bakers Books.

Allender, D.B. 2016. *Healing the wounded heart: the heartache of sexual abuse and the hope of transformation.* Grand Rapids, MI: Bakers Publishing Group. [Kindle uitg.] Beskikbaar by amazon.com

Amen, D.G. 2000. *Change your brain, change your life*. New York, NY: Harmony Books.

Amen, D.G. 2010. *Change your brain, change your life*. New York, NY: Three Rivers Press.

Amen, D.G. 2019. *SPECT gallery; healthy vs unhealthy brain*.
https: //www.amenclinics. com/healthy-vs-unhealthy/ Datum van gebruik: 31 Julie 2019.

American Psychological Association (APA). 2019. *The high costs of caregiving.*
https://www.apa.org/research/action/caregiving Datum van gebruik: 4 Augustus 2019.

Amplified Bible. 1987. *Containing the amplified Old Testament and the amplified New Testament*. Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House.

Anderson, N.T. 2002*. Bevryding van kettings*. Vereeniging: CUM.

Anderson, R.S. 2001. *The shape of practical theology empowering ministry with theological praxis.* Downers Grove, IL: InterVarsity Press.

Anthony, R. 2004. *The ultimate success of total confidence.* [Dr. Robert Anthony.pdf]
https://motivationalmagic.com/library/ebooks/confidence/Dr%20Robert%20Anthony%20-%20The%20Ultimate%20Secrets%20of%20Total%20Self-Confidence.pdf
Datum van gebruik: 5 Augustus 2019.

Armstrong, J.J., Elowsky, J.C. ed. Oden, T.C. & Bray, G.L. series ed. Eusebius, O.C. 2013. *Commentary on Isaiah*, InterVarsity Press, Downers Grove. Available from: ProQuest Ebook Central. http://nwulib.nwu.ac.za/login?url=http://site.ebrary.com-/lib/northwu/Doc?id=10989140
Datum van gebruik: 30 Junie 2020.

Arterburn, S. & Stoop, D. 2016. *Take your life back: how to stop letting the past and other control you*. Carol Stream, IL: Tyndale Momentum.

Atchley, R.C. & Barusch, A.S. 2004. *Social forces & Aging: an introduction to social gerontology*. Belmont, NY: Wadsworth.

Ayalon, L. & Tesch-Römer, C. 2018. *Contemporary perspectives on ageism: International perspectives on aging*, 19 [Kindle uitg.] Beskikbaar by amazon.com.

AZ Quotes. 2020. *Soren Kierkegaard quotes*. https://www.azquotes.com/author/8000-Soren_Kierkegaard/tag/love Datum van gebruik: 16 April 2020.

Babbie, E. 2011. *Introduction to social research*. 5th ed. Belmont, CA: Wadsorth Publishing.

Ballard, P.H. & Pritchard, J.L. 2006. *Practical Theology in Action: Christian Thinking in the Service of Church and Society.* 2nd ed. London: SPCK

Baron, R.A., Branscombe, N.R. & Byrne, D. 2009. *Social psychology*. 12th ed. Boston, MA: Pearson.

Beeden, A. 2015. *The sociology book: big ideas simply explained* [Kindle uitg.] Beskikbaar by amazon.com

Bench, M. 2004. *Coaching authentic retirement: helping retirees and pre-retirees plan their retirement lifestyle.* Lake Havasu City, AZ: High Flight Press.

Benner, D.G. 1990. *Healing emotional wounds*. Eugene, OR: Wipf & Stock.

Benner, D.G. 2003. *Strategic pastoral counseling a short-term structured model.* 2nd ed. Grand Rapids, MI: Bakers Academic.

Bennett, N. 2012. *The root: the poison acid of bitterness*. Santa Clara, CA: Stone Publishing

Bible. 1987. *Amplified Bible*. Containing the amplified Old Testament and the amplified New Testament. Grand Rapids, MI: Zondervan.

Biebel, D.B. & Forster, S.L. 2002. *Finding your way after suicide of someone you love.* Grand Rapids, MI: Zondervan.

Black, H.K. 2002. Different ways to hurt: an elderly woman's narrative of suffering. *Journal of aging and Identity*, 7 (1): 3-15. https://nwulib.nwu.ac.za/login?url=https://search.ebscohost.com-/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2002-12804-001
Datum van gebruik: 15 Augustus 2019.

Black, H.K. 2006. The sacred self: suffering narratives in old age. *The Journal of Death and Dying*, August 2006, 53 (1) p 69-85.
https://nwulib.nwu.ac.za/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eoah&AN=10758921" Datum van gebruik: 15 Augustus 2019.

Booth,W.C., Colomb, G.G. & Williams, J.M. 2008. *The craft of research*. Chicago, IL: The University of Chicago Press.

Botes, M. 2020. *Ons bejaardes en Covid-19*. Maroela Media.
https://maroelamedia.co.za/leefstyl/gesondheid/ons-bejaardes-en-covid-19/
Datum van gebruik: 15 Julie 2020.

Boyle, J. & Morriss, J. 1987. *The mirror of time: images of aging and dying*. Westport, CT: Greenwood

Bradshaw, J. 2005. *Healing the shame that binds you* (recovery classics). Deerfield Beach, FL: Health communications, Inc.

Brady, D. 2016. *The limbic system & emotional trauma*. https://www.google.com/search?q=brain+images+emotional+and+traumatic&tbm=isch&source=univ&sa=X&ved=2ahUKEwjExYG0qMLoAhUTCWMBHbKgDHcQ420oCnoECAkQMQ&biw=1366&bih=625#imgrc=9wv63D9eRQp2gM Datum van gebruik: 30 Maart 2020.

Breed, G. 2013. Metateoretiese vertrekpunte ten opsigte van wetenskaplike navorsing in die Pastorale Wetenskap. *In die Skriflig/In Luce Verbi, 47*(1), 8. doi:https://doi.org/10.4102/ids.v47i1.96 Datum van gebruik: 6 Junie 2020.

Bridges, W. 2004. *Transitions making sense of life's changes*. 2nd ed. Cambridge: Da Capo Books.

Brown, D. 1995. *Fundamental practical theology*. Minneapolis, MN: Fortress Press.

Browning, D.S. 1991*. A fundamental practical theology*. Minneapolis, MN: Fortress Press.

Bybel in Afrikaans nuwe vertaling. 1983. Kaapstad: Bybelgenootskap van Suid Afrika

Bybel. 2007. Bybel in Praktyk. Vereeniging: Christelike Uitgewers Maatskappy.

Bybel. 1983. *Die Bybel: nuwe vertaling*. 1983. Kaapstad: Bybelgenootskap van Suid Afrika.

Bybel. 1994. *Die Bybel: dit is die ganse Heilige Skrif wat al die kanonieke boeke van die Ou en die Nuwe Testament bevat*. Kaapstad: Bybelgenootskap van Suid Afrika.

Calvin, J. 1999. *Commentary on the book of the Prophet Isaiah* – 4 http://www.ccel.org/ccel/calvin/calcom16.html Datum van gebruik 14 Mei 2020.

Carnes, P. 1997. *The betrayed bond breaking free of explosive relationships*. Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc.

Carroll, J. T. 2012. *Luke. A Commentary*. Presbyterian Publishing Corporation. ProQuest Ebook Central. https://ebookcentralproquestcom.nwulib.nwu.ac.za-/lib/northwu-ebooks/detail.action?docID=3416788 Datum van gebruik: 4 Julie 2020.

Clinebell, H. 2011. *Basic types of pastoral care and counseling resources from the ministry of healing and growth:* updated and revised by McKeever, B.C. 3rd ed. Nashville, TN: Abington Press [Kindle uitg.]. Beskikbaar by amazon.com

Clinton, T. 2018. *Gerontology and aging*. www.lighuniversity.com Datum van gebruik: 16 Oktober 2018.

Clinton, T. & Hawkins, R. 2011. *The popular encyclopaedia of Christian counselling*. Eugene, OR: Harvest House Publishers.

Clinton, T. & Ohlschlager, G. 2002. *Competent Christian counseling*. Colorado Spring, CO: WaterBrook Press.

Clinton, T. & Ohlschlager, G. 2005. Introduction to Christian counseling. In Clinton, T., Hart, A. & Ohlschlager, G. eds. *Caring for people God's way*. Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers. pp. 3-26.

Clinton, T. & Ohlschlager, G. 2013. *Competent Christian counselling*. Colorado Springs CO: WaterBrook Press

Clinton, T., Hart, A. & Ohlschlager, G. 2005. *Caring for people God's way*. Nashville, TN: A Joint Publication & Service Ministry of the AACC & Thomas Nelson Publishers.

Clinton, T., Ohlschlager, G. & Centore, A. 2005. The person of the counselor growing knowledge, character and skill. In Clinton, T., Hart, A. & Ohlschlager, G. eds. *Caring for people God's way.* Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers. pp. 27-44.

Cochrane, J.R., DeGruchy, J.W. & Petersen, R. 1991. *In word and deed: towards a practical theology for social transformation.* Pietermaritzburg: Cluster.

Coetzer, W.C. 2005. Traumaberading. Potchefstroom. (Ongepubliseerd).

Coetzer, W. 2009. Genesing van emosionele pyn. Vol 1. Potchefstroom. (Ongepubliseerd).

Coetzer, W.C, 2011. Die pastoraat en breinfunksie met besondere verwysing na die bydrae van Dr. Daniel Amen. Potchefstroom. (Ongepubliseerd).

Coetzer, W. 2013. Die noue wisselwerking tussen die geestelike, emosionele en fisiese dimensies. Potchefstroom. (Ongepubliseerd).

Coetzer, W.C. 2013. Pastorale begeleiding van getraumatiseerde kinders. Potchefstroom. (Ongepubliseerd).

Coetzer, W.C. 2015. *Generasie Bagasie die onverwerkte pyn wat van geslag na geslag oorgedra word*. Potchefstroom: PTP.

Coetzer, W. 2017. Genesing van emosionele pyn. Vol. II. Potchefstroom. (Ongepubliseerd).

Coetzer, W. 2017. Traumabande. Potchefstroom. (Ongepubliseerd).

Coetzer, W.C. 2018. *Die wonderkrag van vergifnis*. Pretoria: Bindworx.

Coetzer, W.C. 2019. *Emosionele bagasie: genesing van emosionele pyn van die verlede*. Pretoria: Bindworx.

Coetzer, W.C. & Snell, L., 2012. 'Belangrike meta-teoretiese riglyne betreffende die emosioneel verwonde persoon', *Verbum et Ecclesia* 33(1), Art. #574, 10 p. http://dx.doi. org/10.4102/ve.v33i1.574 Datum van gebruik: 22 Januarie 2020.

Colbert, D. 2003. *Deadly emotions: understanding the mind-body-spirit connection that can heal or destroy you*. Nashville, N: Thomas Nelson Publishers.

Collins, G.R. 2007. *Christian counseling.* 3rd ed. Nelson Reference and Electronic. [Kindle uitg.]. Beskikbaar by amazon.com

Collins, G.R. 2008. *Die A tot Z van berading: die mees omvattende gids*. 4de uitg. Paarl: Struik Christelike Boeke.

Colman, A.M. 2016. *What is Psychology?* [Kindle uitg.] Beskikbaar by amazon.com

Cowen, M. 1993. The sacred game of conversation. *The Furrow*, 44(1): 30-34.

Crabb, L. & Allender, D. 2013. *Encouragement the unexpected power of building others up*. Grand Rapids, MI: Zondervan. [Kindle uitg.] Beskikbaar by amazon.com

Crabb, L. 2005. *Connecting healing ourselves and our relationships*. Nashville, TN: Nelson.

Crabb, L. 2010. *Shattered dreams God's unexpected path of joy*. Water Brook Press. eBooks. [Kindle uitg.] Beskikbaar by amazon.com

Croft, H. 2019. *Healthyplace.com*. www.healthyplace.com/blogs/traumaptsdblog /2016/06/15-common-signs-of-unresolved-trauma Datum van gebruik: 24 Maart 2019.

Curry, J.R. 2013. *The star book for pastoral counseling.* Valley Forge, PA: Judson Press.

Davis, M. 2015. Dealing with cumulative trauma: a model for transforming trauma across the life course. *The Gerontologist*, 55(2): 116-117. https://doi.org/10.1093/geront/gnv505.14 Datum van gebruik: 13 Junie 2019.

Dayton, T. 1997. *Heartwounds: the impact of unresolved trauma and grief relationships*. Deerfield Beach, FL: Health Communications.

De Jager, P.J.C. 2008. *Pastorale berading aan bejaardes na die trauma van die onnatuurlike dood van 'n volwasse kind*. Potchefstroom: NWU (Proefskrif – PhD).

De Klerk, B.J. 2013. 'Metateoretiese vertrekpunte ten opsigte van wetenskaplike navorsing in die Liturgiek'*, In die Skriflig*/ In Luce Verbi 47(1), Art. #89, 9 pages http://dx.doi. org/10.4102/ids.v47i1.89 Datum van gebruik: 25 Junie 2020.

De Klerk, B.J. & De Wet, F.W. reds. 2012. *Met die oog op God. Die rol van metateoretiese vertrekpunte in die beoefening van praktiese teologie vanuit 'n reformatoriese invalshoek*. Potchefstroom: Potchefstroomse Teologiese Publikasies.

De Klerk, B.J. & De Wet, F.W. eds. 2013. *Met die oog op God*. Potchefstroom: Potchefstroomse Teologiese Publikasies.

De Klerk, B. J. & J Van Rensburg, F. 2005. *Making a sermon a guide for Reformed exegesis and preaching applied to 1 Peter 2:11-12, 18-25*. Potchefstroom: Potchefstroom Teologiese Publikasies.

De Vos, A.S., Strydom, H., Fouché, C.B. & Delport, C.S.L. 2011. *Research at grass roots*. Pretoria: Van Schaik Publisher.

De Wet, F.W. 2009. Die implikasies van ’n pneumatologies-bepaalde teoretiese raamwerk vir navorsingsmetodologie in prakties-teologiese wetenskapsbeoefening. In die *Skriflig,* 43(2): 227-250

De Wet, F.W. 2011. Die noodsaak daarvan om metateoretiese vertrekpunte ten opsigte van werklikheidsbeskouing in prakties-teologiese wetenskapsbeoefening uit te spel. *In die Skriflig, 45(1) 2011: 1-23.*

De Wet, F., & Pieterse, H. 2010. Die noodsaak van die verrekening van metateoretiese vertrekpunte in prakties-teologiese wetenskapsbeoefening. *In die Skriflig/In Luce Verbi, 44*(3/4), 525-544. https://doi.org/10.4102/ids.v44i3/4.160 Datum van gebruik: 27 Mei 2020.

De Wet, F.W. & Pieterse, H.J.C. 2013. Die noodsaak van verrekening van metateoretiese unieke verwysingsraamwerk. In De Klerk, B.J. & De Wet, F.W. reds. *Met die oog op God*. Potchefstroom: PTP. p 3-24.

Demasure, K. & Müller, J. 2006. *Perspectives in support of the narrative turn in pastoral care*. NGTT 47(3&4): 410-419.

Dempsey, C.J. 2009. From desolation to delight: the transformative vision of Isaiah 60-61. In Everson, A.J. & Kim, H.C.P. *The desert will bloom [electronic resource]: a poetic visions in Isaiah*. Atlanta: Society of Biblical L. Literature. p. 217-300. http://nwulib.nwu.ac.za/login?url=http://site.ebrary. /lib/northwu/ Doc? id=10354005 Datum van gebruik: 25 Junie 2020.

Denton, R. 2016. ‘*Die helende krag van regverdige vergifnis, sonder kondonering van onreg*’, HTS Teologiese Studies/Theological Studies 72(4), a3265. http://dx.doi.org/10.1402/hts.v72i4.3265 Datum van gebruik 13 September 2019.

Denzin, N.K. & Lincoln, Y.S., *eds.* 2017. *Handbook of qualitative research*. Thousand Oaks, CA: Sage. p. 105-117).

Diddy, W. 2020. *Healing your emotional timeline* [Kindle uitg.]. Beskikbaar by amazon.com

Dingemans, G.D.J. 1996. *Manieren van doen: inleiding tot de praktische theologie*. Kampen: Kok.

Doehring,C. 2009. Theological accountability: the hallmark of pastoral counseling*. Sacred Spaces:the e-journal of the American Association of Pastoral counselors, 1,4-34.* http://www.aapc.org/media/75733/ theologicalaccountability3.pdf. Datum van gebruik: 15 Oktober 2020.

Dreyer, C.H. 2013. *Prediking binne die konteks van 'n suksesgedrewe samelewing: 'n prakties-teologiese ondersoek*. Stellenbosch: US. (Proefskrif – DTh).

Dreyer, J.S. 2004. *The research challenge: doing empirical research in theology:* only study guide for CMM305-X. Pretoria: University of South Africa.

Dreyer, J.S. 2009. Establishing truth from participation and distantiation in empirical theology. In Van der Ven, J.A., ed. *Empirical studies in theology*. Leiden: Brill Academic Publisher. p. 1-26.

Dreyer, Y. 2005. Vergewe en vergeet: 'n Pastorale perspektief *Verbum et Ecclesia* vol. 26 issue 1 (2005) pp: 16-34.

DSM-5 Criteria for PTSD | *BrainLine* https://www.brainline.org/article/dsm-5-criteria-ptsd Datum van gebruik: 22 Maart 2019.

Du Plessis, A. 2007. *Die rol van gebed by die proses van innerlike genesing – 'n pastorale studie.* Potchefstroom: NWU. (Proefskrif -PhD).

Du Plessis, A.L., De Klerk, B.J. 2012. Gebedsterapie in die verwerking van traumageheue. *Die Skriflig,* 46 (2): 1-8. https://indieskriflig.org.za/index.php/skriflig/article/view/67/735 Datum van gebruik: 16 November 2020.

Elder, G.H. Jr. & Johnson, M.K. 2003. *The emergence and development of life course theory*. Boston, MA: Springer

Enright, R.D. & Fitzgibbons. R.P. 2000*. Helping clients forgive – an empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological; Association.

Enright, R.D. 2001*. Forgiveness is a choice a-step-by-step process for resolving anger and restore hope*. Washington, DC: American Psychological Association.

Farabaugh, T.M. 2005. *Ministry to and with the elderly*. Bloomington: TN: Author House.

Felitti V. J. 2002. The Relation Between Adverse Childhood Experiences and Adult Health: Turning Gold into Lead. *The Permanente Journal*, *6*(1), 44-47. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6220625/
Datum van gebruik: 31 Maart 2020.

Felitti, V.J. 2009. Adverse childhood experiences and adult health. *Academic pediatrics* 2009;9:131-2.http://event.capconcorp.com/wp/hpog-2016/wp-content/uploads/sites/7/2016/09/Schilling_AdverseChildhoodExperiencesandAdultHealth-508.pdf
Datum van gebruik: 30 Maart 2020.

Felitti, V.J., Anda, R.F., Nordenberg, D., Williamson, D.F., Spitz, A.M., Edwards, V., Koss, M.P. Marks, J.S. 1998. Relationship of childhood abuse and the household dysfunction to many of leading causes of death in adults. The adverse childhood experiences (ACE) study. *1998 American journal of preventive medicine* PII SO749-3797(98)00017 https://www.ajpmonline.org/action/showPdf?pii=S0749-3797%2898%2900017-8

Datum van gebruik: 30 Maart 2020.

Ferraro, K.F. 2013. The gerontological imagination. In Wilmoth, J.M. & Ferraro, K.F. *eds*. *Gerontology: perspectives and issues*. 4th ed. New York: Springer Publishing Co. p.1-18.

Ferreira, A.M. 2014. *ŉ Pastorale ondersoek na die inrigting van geestelike en emosionele herstel in die kontemporêre modelle vir innerlike genesing*. Potchefstroom: NWU (Proefskrif– PhD).

Fleischer, B. 2000. A Theological Method for Adult Education Rooted in the Works of Tracy and Lonergan. *Religious Education*, 95(1): 24

Foster, T. 2005. *The handbook of Christian counseling*. Eugene, OR: Wipf & Stock Publishers.

Frankl, V.E. 1984. *Man's search for meaning.* New York, NY: Simon & Schuster.

Fridman, A., Bakermans-Kranenburg, M.J., Sagi-Swartz, A. & Van IJzendoorn, M.H. 2011. Coping in old age with extreme childhood trauma: aging Holocaust survivors and their offspring facing new challenges. *Aging and mental health,* 15 (2): 232-242. https://nwulib.nwu.ac.za/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aph&AN=58529020 Datum van gebruik: 14 April 2020.

Gadamer, H.-G. 1975. *Wahrheit und methode*. 4. Auflage, Tübingen:J.C.B.Mohr.

Gadamer, H.G. 1979. *Truth and method*. London: Sheed & Ward. Translated by W. Glen-Doepel.

Ganzel, B.L. 2016. *Trauma - informed hospice and palliative care*. https://doi.org/ 10. 1093/geront/gnw146 Datum van gebruik 12 Junie 2019.

Ganzevoort, R.R. 2009. *Forks in the road when tracing the sacred. Practical theology as hermeneutics of lived religion.* Paper presented at the International Academy of Practical Theology,Chicago.https://www.researchgate.net/publication/238070309_Forks_in_the_Road_when_Tracing_the_Sacred_Practical_Theology_as_Hermeneutics_of_Lived_Religion Datum van gebruik: 22 Oktober 2020.

Getz, G.A. 2012. *Sharpening the focus of the church*. Eugene, OR: Wipf and Stock.

Gill's, J. 2020. *Exposition of the Bible*. Christianity.com https://www.christianity.com/bible/commentary.php?com=gill&b=23&c=61 Datum van gebruik: 14 Mei 2020.

Gispen, W.H., Oosterhof, B.J., Ridderbos, H.N., Unnik, W.C. & Visser, P. eds. 1977a. *Bybelse Ensiklopedie*. 2de uitg. Eerste deel A-I. Kaapstad: Verenigde Protestantse Uitgewers.

Gispen, W.H., Oosterhof, B.J., Ridderbos, H.N., Unnik, W.C. & Visser, P. reds. 1977b. *Bybelse ensiklopedie*. 2de uitg. Tweede deel J-Z. Kaapstad: Verenigde Protestantse Uitgewers.

Goldingay, J. 2014. *The theology of the book Isaiah: diversity and unity.* InterVarsity Press. https://ebookcentral-proquest-com.nwulib.nwu.ac.za/lib/northwu-ebooks/reader.action?docID=2036896 Datum van gebruik: 18 Mei 2020.

Goldingay, J. 2015. *Isaiah for everybody*. West Minister Knox Press. https://ebookcentral-proquest-com.nwulib.nwu.ac.za/lib/northwu-ebooks/detail.action?docID=3416979 Datum van gebruik: 18 Mei 2020.

Gorgan, G. 2008*. Isaiah* /Geoffrey W. Gorgan. Grand Rapids: Zondervan Academic. http://nwulib.nwu.ac.za/login?url= http://search ebscohost.com/login. aspx? direct= true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=1781151 Datum van gebruik: 25 Junie 2020.

Gottman, J.M. &Gorrman, J.S. 2009. *Gottman emotional abuse questionnaire.* https://www.fjcsafe.org/wp-content/uploads/2016/11/Emotional-Abuse-Questionnaire.pdf Datum van gebruik: 24 Junie 2020.

Gregory, C. 2020*. An examination of the Kübler-Ross model*. https://www.psycom.net/depression.central.grief.html Datum van gebruik: 2 Maart 2020.

Grey, N., Holmes, E.A. 2008. 'Hotspots' in trauma memories in the treatment of post-traumatic stress disorder: a replication. *Memory*, 16(7), Okt, 2008 p 788-795. https://nwulib.nwu.ac.za/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2009-09324-011" Datum van gebruik: 16 November 2020.

Guadagno, J. 2018. *Aging and the life course: an introduction to social gerontology*. 7th ed. New York NY: McGraw-Hill Education.

Guba, E.G. & Lincoln, Y.S. 1994. Competing paradigms in qualitative research. In Gunnlaugsdottir, M. 2014. *The self-described meaningmaking of Icelandic elderly in rehabilitation: a phenomenological study.* Uppsala University – Uppsala (MA – Thesis) https://search.proquest.com/docview/2002215253?accountid=12865
Datum van gebruik: 25 Januarie 2019.

Hawkins, R. & Clinton, T. 2015. *The new Christian counselor a fresh Biblical and transformational approach*. Eugene, OR: Harvest House Publishers.

Hawkley, L.C. 2020. *COVID-19 mental health effects by age group: children college students, working-age adults and older adults*. COVID-19 Research Centre University of Chicago.https://www.healio.com/news/psychiatry /20200408/covid19s-mental-health-effects-by-age-group-children-college-students-workingage-adults-and-older-ad
Datum van gebruik: 15 Julie 2020.

Heitink, G. 1993. *Practical theology: history, theory, action domains*. Grand Rapids, MI: Eerdmans.

Heitink, G. 1999*. Practical theology: history, theory, action domains*: *studies in practical theology*. Grand Rapids, MI: Wm.B. Eerdmans.

Heroldt, M.D. 2005. *The philosophy and history of natural medicine*. Pretoria: Mensana Publications.

Heystek, P.H. 2000. *'n Prakties-teologiese ondersoek van die "mekaar" opdragte in Corpus Pualinum met die oog op die kerklike geloofsgemeenskap*. Potchefstroom: Dept. Teologie, Noord Wes. (Proefskrif - ThD).

Holmes, E.A., Grey, N. & Young, K.A.D. 2005. Intrusive images and "hotspots" of trauma memories in posttraumatic stress disorder: an exploratory investigation of emotions and cognitive themes. *Journal of behaviour therapy and experimental psychiatry*. 2005 36 (1) p 3-17 https://edsbebscohostcom.nwulib.nwu.ac.za /eds/results? vid=0&sid=1c622 bed3f3a4622bcf54cde05c51880%40pdcsessmgr05&bquery=holmes%2B%2526%2Bgrey.%2Bintrusive%2Bimages&bdata=JnR5cGU9MCZzZWFyY2hNb2RlPUFuZCZzaXRlPWVkcy1saXZl Datum van gebruik: 30 Maart 2020.

Hudson, M. 2019. *The common denominator is unforgiveness including a process to forgiveness.* Columbus, OH: Gatekeeper Press.

Hunt, J. 2008. *Counseling through your Bible handbook*. Eugene, OR: Harvest House Publishers. [Kindle uitg.] Beskikbaar by amazon.com

Institute of gerontology. 2019. *College of public health*. University of Georgia. http://iog.publichealth.uga.edu/what-is-gerontology/
Datum van gebruik: 14 Januarie 2019.

Jantz, G.L., McMurray, A. 2009*. Healing the scars of emotional abuse.* Grand Rapids, MI: Bakers Publishing Group.

Jones, S. 2019. *Trauma and grace. Theology in a raptured world*. 2nd ed. Louisville, KY: Westminster John Knox Press.

Kardiner, A. 1941. *The traumatic neuroses of war*. Washington, DC: National Research Council.

Kendall, R.T. 2007. *How to forgive ourselves totally: begin again by breaking free from past mistakes*. Lake Mary, FL: Charisma House.

Kenneth R.M. & Anderson, H. 1983. *All our losses all our griefs*. Louisville, KY: John Knox Press. [Kindle uitg.] Beskikbaar by amazon.com

Kezelman, A.M. 2018. *Blue Knot Foundation, empowering recovery from childhood trauma, the truth of memory and the memory of truth: different types of memory and the significance for trauma*. www.blueknot.org.au. Datum van gebruik: 22 Maart 2019.

Kleinschmidt, F.M.J. 2016. *Pastorale begeleiding van die afgetredenes met betrekking tot hul eiewaarde in finansiële nood*. Potchefstroom: NWU (Verhandeling - MA).

Knight, B.G. 2004*. Psychotherapy with older adults*. 3rd ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publishers. [Kindle uitg.] Beskikbaar by amazon.com

Koenig, H.G. & Weaver, A.J. 1997. *Counseling troubled older adults: a handbook for pastors and religious caregivers.* Nashville, TN; Abingdon Press.

Koenig, H.G., Lamar, T. & Lamar, B. 2012. *Gospel for mature years finding fulfilment by knowing and using your gifts*. Ringhamton, NY: Routledge [Kindle uitg.] Beskikbaar by amazon.com

Kõnig, A. 2006. *Die groot geloofswoordeboek*. Vereeniging:Christelike Uitgewersmaatskappy.

Konrad, W. 2018. *The high cost – and stress – of caring for the elderly.* https://www.cbsnews.com/news/the-high-cost-and-stress-of-caring-for-the-elderly/ Datum van gebruik: 4 Augustus 2019.

Kooiman, C.G., Ouwehand, A.W. & Ter Kuile, M.M. 2002. *Sexual and physical abuse questionnaire (SPQA). A screening instrument for adults to assess past and current experiences of abuse.* https://www.researchgate. net/publication/ 240 430989_ The_Sexual_and_Physical_Abuse_Questionnaire_SPAQ
Datum van gebruik: 18 April 2020.

Kotze, H.P. 2008*. Die belangrikheid van die stappe van rou en vergifnis in die herstelproses van die emosioneel verwonde persoon – 'n pastorale studie*. Potchefstroom: NWU. (Proefskrif - PhD).

Kraft, C.H. 1993. *Deep wounds, deep healing*. *Discovering the vital link between spiritual warfare and inner healing*. California, CA: Regal Books.

Krause, N. & Ellison, C.G. 2011. *Forgiveness by God, forgiveness by others and psychological well-being in later life*. NIH Public Access. *JSci Study Relig*. 2003 March 1; 42(1): 77-94 Datum van gebruik: 15 November 2019.

Kreitzer, B (ed.) 2015. *Luke*, InterVarsity Press, Downers Grove. Available from: ProQuest Ebook Central. https://ebookcentral-proquest-com.nwulib.nwu.ac.za /lib/northwu-ebooks/reader.action?docID=2030860 Datum van gebruik: 5 Julie 2020.

Kruger, R. 2010. *Pastorale begeleiding van die emosioneel en geestelik verwonde persoon met betrekking tot geïnternaliseerde leuens*. Potchefstroom: NWU. (Proefskrif - PhD).

Kübler-Ross, E. & Kessler, D. 2005. *On grief and grieving finding the meaning of grief through the five stages of loss.* New York, NY: SCRIBNER.

Kübler-Ross, E. 1969. *On death and dying*. New York, NY: SCRIBNER.

Kumar, R. 2019. *Research methodology a step by step guide for beginners*. 5th ed. London: SAGE. [Kindle uitg.] Beskikbaar by amazon.com

Lanham, S.L. & Pelletier, J.H. 2010. *Recovering from traumatic stress a guide for missionaries*. Pasadena, CA: William Gary.

Lanius, R.A & Vermetten, E. eds. 2010. *The hidden epidemic: the impact of early life trauma on health and diseases*. New York, NY: Cambridge University Press.

Leedy, P.D. & Ormrod, J.E. 2005. *Practical research: planning and design*. New York, NY: Pearson Merrill Prentice Hall.

Leaf, C. 2009. *Who switched off my brain? Controlling toxic thoughts and emotions*. Southdale, TX: Inprov.

Le Roux, C. 2017. *Wanneer oupa en ouma skei. LIG vir jou en jou mense.* LIG
https://lig.christians.co.za/wanneer-ouma-en-oupa-skei/
Datum van gebruik: 23 Oktober 2020.

Lester, A.D. 2003. *The angry Christian: a theology for care and counselling*. Louisville, KY: Westminster John Knox Press.

Levine, P. A. 2008. *Healing trauma*. Boulder, CO: Sounds True.

Levine, P.A. 2015. *Trauma and memory: brain and body in search for the living past. A practical guide for understanding and working with traumatic memory*. [Kindle uitg.] Beskikbaar by amazon.com

Lewis. T. 2020. *Pastoral counseling an introduction to pastoral care.* Romana, CA: Vision Publishing.

Liefeld, W.L.& Pao, D.W. 2009. *Luke* In Longman, T. and Garland, D. E. *Luke*. Grand Rapids, Michigan: Zondervan Academic (The Expositor's Bible Commentary). Available at: https://search-ebscohost-com.nwulib.nwu.ac.za /login.aspx? direct=true&db= nlebk&AN=1524832 Datum van gebruik: 4 Julie 2020.

Littauer, F. & Littauer F. 1992. *Freeing your mind from memories that bind*. Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers.

Littauer, F. 1996. *Touched by the Master*. Lake Mary, FL: Creation House.

Lotter, G., & Lovell, L. 2010. Uitdagings van 'n welheidsbediening aan kerke*. In die Skriflig/In Luce Verbi, 44*(1), 159-180. doi: https://doi.org/10.4102/ids.v44i1.142 Datum van gebruik: 24 Junie 2020.

Lotter, G.A. 2001. *'The "reformation" of counselling'*, In die Skriflig/In Luce Verbi 35(2), 317-329. http://dx.doi.org/10.4102/ids.v35i2.562 Datum van gebruik: 6 Junie 2020.

Lotter, G.A. 2004. Pastorale teologie: voëlvlug en (voorlopige) landing. Intreerede op 29 Oktober 2004. Wetenskaplike bydraes reeks H: Intreerede nr. 185. Potchefstroom: Noordwes- Universiteit.

Louw, D. 2005. *Ratwerke van die menslike siel oor volwassenheid en lewensvaardig hede*. Stellenbosch: SUN Press.

Louw, D. 2008. *Pastoraat as vertolking en ontmoeting – teologiese ontwerp vir basisteorie, antropologie, metode en terapie.* Wellington: Lux Verbi.

Louw, D.A. 1998. *Menslike ontwikkeling. 2de uit*. Pretoria: HAUM-Tersiêr.

Louw, D.J. 1999. *Pastoraat as vertolking en ontmoeting: teologiese onderwerp vir 'n basisteorie, antropologie, metode en terapie*. Wellington: Lux Verbi.

Louw, D.J. 2000*. A pastoral hermeneutics of care and encounter.* Wellington: Lux Verbi.

Louw, D.J. 2014 *Cura animarum* as *cura vitae*: *an existential hermeneutical approach to wholeness in pastoral caregiving within the theological framework of the compassion of God*. Voordrag gelewer by die Teologiese fakulteit van die NWU op 17 Oktober 2014.

Lyles, M., Clinton, T. & Centore, A. 2005. Trauma and PTSD: a clinical overview. In: Clinton, T., Hart, A. & Ohlschlager, G. eds. *Caring for people God's way*. Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers. p. 387-408.

MacArthur, J. 2005. *Counseling how to counsel Biblically*. Nashville, TN: Nelson Reference and Electronic. [Kindle uitg.] Beskikbaar by amazon.com

MacArthur, J.F. & Mack, W.A. 1994. *Introduction to Biblical counselling.* Melbourne: Word Press.

Mackie, T. 2017. *What is the Shema*? https://bibleproject.com/blog/what-is-the-shema/ Datum van gebruik: 19 Julie 2020.

MacNutt, F. 2009. *Healing*. 24th ed. March 2009. Notre Dame, IN: Ave Maria Press.

Malan, E. & Dreyer, Y. 2009. Multidissiplinêre beskouinge op veroudering vanuit 'n pastorale perspektief. *HTS Theological Studies*, *65*(1) http://www.scielo.org. za/scielo .php?script=sci_arttext&pid=S0259-94222009000100030&lng=en&tlng=af.
Datum van gebruik: 23 April 2020.

Maree, K. 2007. *First steps in research*. 1st ed. Pretoria: Van Schaik.

Marshall, C.& Rossman, G.B. 1995. *Designing qualitative research*. 2nd ed. Thousand Oaks, CA: SAGE.

Matsakis, A. 1996. *I can't get over it, a handbook for trauma survivors*. 2nd ed. Oakland, CA: New Harbinger Publication, Inc.

May, S.H. 2005. Loss and grief work. In: Clinton, T., Hart, A. & Ohlschlager, G. eds. *Caring for people God's way*. Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers. p. 361-386).

Maynard, E.A. & Snodgrass, J.L. eds. 2015. *Understanding pastoral counseling.* New York, NY: Springer Publishing.

McClure, B. 2010. *Moving beyond individualism in pastoral care and counseling.* Eugene, OR: Cascade Books.

McDonald, J.B. 2016. *Living theology. Restitution: what is it; why it matters*.
https://www.johnbmacdonald.com/blog/restitution-what-is-it-why-it-matters
Datum van gebruik: 21 April 2020.

McMinn, M.R. 2011. *Psychology, theology and spirituality in Christian counseling*. Carol Stream, IL: Tyndale House Publishers.

Meier, P. 2020. *About Meier kilnics*. https://www.meierclinics.com/about/
Datum van gebruik 18 April 2020.

Meier, P.D. & Wise, R.L. 2003. *Crazy makers. Getting along with the difficult people in your life*. Nashville, TN: Thomas Nelson.

Meyer, J. 2012. *Do yourself a favour forgive learn how to take control of your life through forgiveness*. New York, NY: Faith Word Group

Miller-McLemore, B. ed. 2012. *The Wiley-Blackwell Companion to Practical Theology. Chichester: Wiley-Blackwell*. [Kindle uitg.] Beskikbaar by amazon.com
Datum van gebruik: 12 April 2019.

Miller-McLemore, B.J. ed. 2019. *The Wiley Blackwell reader in practical theology.* Chichester: John Wiley &Sons.

Minois, G. 1989. *History of old age: from antiquity to the Renaissance*. Chicago, IL: University of Chicago Press.

Mohanty, R.K. 2013.Theorizing social gerontology amidst multidisciplinary concerns: an overview of contesting connotation and counter claims. *Indian journal of gerontology*, 27(2):354-381.

Montgomery, A. 2013. *Neurobiology essentials for clinicians: what every therapist needs to know*. New York, NY: W.W. Norton & Company Inc.

Moody, H.R. & Sasser, J.R. 2015. *Aging concepts and controversies*. 8th ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publishers.

Moody, J.R., Sasser, J.R. 2018. *Aging concepts and controversies*. 9th ed. Thousand Oaks, CA: SAGE.

Moolman, P. 2019. *Meaningful aging*. Pretoria: Groep 7 Drukkers & Uitgewers.

Moolman, P.L. 2017. *Holistic, motivational life management in aging: a gerontological-pastoral perspective*. Potchefstroom: NWU. (Proefskrif - PhD).

Mukherjee, S.B. 2013. Quality of life of elderly: hope beyond hurt. *Indian Journal of Gerontology*, 2013, 27 (3): 450-467. https://nwulib.nwu.ac.za/login? url= https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aph&AN=91513427" Datum van gebruik: 25 Junie 2020.

Myers, J. 2012. *The grace commentary Luke 4:16-19*. https://gracecommentary.com/luke-4_16-19/ Datum van gebruik 23 Julie 2020.

Nesbit Sbanotto, E.A., Gringrich, H.D. & Gringrich, F.C. 2016*. Skills for effective counseling*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press. [Kindle uitg.] Beskikbaar by amazon.com

Neuma, W.L. 2000. *Social research methods: qualitative and quantitative approaches*. 4th ed. Boston, MA: Allyn & Bacon.

Newberg, A. & Waldman, M.R. 2009. *How God changes your brain, breakthrough findings from a leading neuroscientist*. [Kindle uitg.]. Beskikbaar by amazon.com

Niskanen, P.V. & Franke, C. ed. 2014. *Berit Olam. Studies in Hebrew narrative and poetry. Isaiah 56-66*. Collegeville, MI: Liturgical Press. https://litpress.org/Products GetSample/B5068 Datum van gebruik: 29 Junie 2020.

Nolasco, A.A. 2017. *Towards a Strategy of Developing a Marriage Mentoring Ministry at Northwest Church, Hispanic Ministry*. Johannesburg – SATS (Skripsie – MA).

O'Neill, E. 2019. *A-Z quotes*. https://www.azquotes.com/author/10999-Eugene_O_Neill Datum van gebruik: 3 Julie 2019.

Obiorah, M., & Uroko, F. 2018. ‘The spirit of the Lord God is upon me’ (Is 61:1): The use of Isaiah 61:1-2 in Luke 4:18–19. *HTS Teologiese Studies / Theological Studies, 74*(1), 6 pages. doi: https://doi.org/10.4102/hts.v74i1.5038 Datum van gebruik: 2 Julie 2020.

Osmer, R.R. 2008. *Practical theology. An introduction*. Grand Rapids, MI: William B. Eerdmans.

Ostwalt, J.N. 2014. *The Holy One of Israel studies in the book of Isaiah*. Eugene, OR : Cascade Books. [Kindle uitg.] Beskikbaar http://www.amazon.com

Oxford dictionary of world religions. “*Teffillah*” encyclopedia.com https://www.encyclopedia.com/religion/dictionaries-thesauruses-pictures-and-press-releases/tefillah Datum van gebruik: 24 Julie 2020.

Pace, P. 2015. *Lifespan integration: Connection ego states through time*. Bellevue, WA: Eirene Imprint.

Page, L. 2017. *Target health blog, gerontology*. https://www.targethealth. com/post/gerontology Datum van gebruik: 13 Junie 2019.

Pastorino, E. & Doyle-Portil, S. 2016. *What is Psychology? Foundations, applications and integration*. Boston, MA: -Cengage Learning.

Payne, L. 2005. *The healing presence.* Grand Rapids, MI: Bakers Books.

Petrican, R., Moscovitch, M., Grady, C. 2014. Proficiency in positive vs. Negative emotion identification and subjective wellbeing among long term married couples. *Frontiers in Psychology*, 5 (28): doi:10.3389/fpsyg.2014.00338. https://nwulib.nwu.ac.za/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2014-41151-001 Datum van gebruik: 26 April 2020.

Pierre, J. & Reju, D. 2015. *The pastor and counseling the basics of shepherding members in need.* Wheaton, IL: CROSSWAY

Pieterse, H.J.C. 1993*. Praktiese teologie as kommunikatiewe handelingsteorie.* HSC, Pretoria

Pieterse, H.J.C. 2011. Die noodsaak van die verrekening van meta-teoretiese aspekte rakende ʼn hermeneutiese benadering tot die Praktiese Teologie. *In die Skriflig*, 45(4):719-737. http://www.scielo.org.za/pdf/ids/v45n4/02.pdf Datum van gebruik: 29 Mei 2020.

Pieterse, H.J.C. 2013. Lesing aangebied in Potchefstroom tydens die vrystelling van die boek: De Klerk, B.J. & De Wet, F.W. eds. 2013. *Met die oog op God.* Lesing: Agtergrond – met die oog op God. Ongepubliseer.

Pieterse, H.J.C., Dreyer, J.S. & Van der Ven, J.A. 2003. Salvation. A way to a human rights culture? *Part 1*. *Practical Theology in South Africa/Praktiese Teologie in Suid Afrika 18(2): 116-142.*

Posttraumatic Stress Disorder in the DSM-5 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/ pmc/articles/ PMC5371751/ Datum van gebruik: 22 Maart 2019.

Pretorius, J. 2008*. Besef hoe ernstig dwelm- en alkoholmisbruik werklik is?* https://www.news24.com/news24/SouthAfrica/Local/South-Coast-Fever/besef-ons-hoe-ernstig-dwelm-en-alkoholmisbruik-werklik-is-20181013
Datum van gebruik: 23 Oktober 2020.

Prinsloo, T. 2012. *ʼn Stukkende mens kan heel word: vind genesing van emosionele pyn.* Vereeniging: CUM.

Reader, J. 2008. *Reconstructing Practical Theology*. The impact of globalization. Burlington: Ashgate.

Rees, E. 2006. *S.H.A.P.E. finding & fulfilling your unique purpose for life*. Grand Rapids, MI: Inter Varsity Press.

Rodgers, B. & Rodgers, T. 2009. *Becoming a family that heals*. Carol Stream, IL: Tyndale House Publishers.

Rolfson, V.D. 2002. *The Syro-Ephraimite War: context, conflict and consequences.* 2 (1). Studia Antiqua. https://scholarsarchive.byu.edu/cgi/ viewcontent. cgi? article= 1019&context=studiaantiqua Datum van gebruik: 17 Julie 2020.

Ross,C. 2019. *Traumatic recovery associates hope for healing.* http://www.traumarecoveryassociates.com/core-concepts-and-skills.html Datum van gebruik: 1 April 2019.

Rothschild, B. 2003. *The body remembers casebook: unifying methods and models in the treatment of trauma and PTSD*. New York, NY: Norton & Company.

Rubin, A. & Babbie, E. 2001. *Research methods for social work.* 4th ed. Belmont, CA: Brooks/Cole.

Sanders, R.K. 2013. *Christian counseling ethic's a handbook for psychologist, therapists and pastor's*. 2nd ed. Downers Grove, IL: InterVarsity Press. [Kindle uitg.] Beskikbaar by amazon.com

Sasser, J.R. & Moody, H.R. 2018. *Gerontology the basics*. New York, NY: Routledge.

Schoeman, O. 2005. '*Failure – a pastoral study*. Potchefstroom: NWU. (Thesis – PhD).

Seals, D. 2019*. The other side of forgiveness how to find release from the prison of your past.* Chicago, IL: Gabuchi Publishing House [Kindle uitg.] Beskikbaar by amazon.com

Seamands, D.A. 1998*. Healing of memories.* Wheaton, IL: VICTOR BOOKS.

Seamands, D.A. 1993. *Healing your heart of painful emotions*. Edison: NY: Inspirational Press.

Seamands, D.A. 1988. *Healing of memories*. Wheaton, IL: Victor Books.

Seamands, D.A. 2001. *Healing of memories*. Wheaton, IL: VICTOR BOOKS.

Seamands, D.A. 2004. *Genesing van emosionele pyn. Nuwe hoop vir mense wat seergekry het.* Vereeniging: CUM.

Seamands, D.A. 2004. *Healing of damaged emotions.* Colorado Springs, CO: Cook Communication Ministries.

Seligman, M.E.P. 2002. *Authentic happiness using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfilment*. New York, NY: ATRIA Paperback.

Sherman, A. 2020. *Is emotional baggage blocking your life transformation*? https://blogs.psychcentral.com/dysfunction/2020/05/is-emotional-baggage-blocking-your-life-transformation/?utm_source=Psych+Central+Weekly+ Newsletter&utm_ campaign=b22346cdcfEMAIL_CAMPAIGN_2020_09_05_02_25_COPY_01&utm_medium =email&utm_term=0_c648d0eafd-b22346cdcf-30602361
Datum van gebruik: 26 Sept. 2020

Smith, E.M. 2000. *Genuine recovery*. Campbellsville. Kentucky: Alathia Publishing.

Smith, K.G. 2008. *Academic writing and theological research: a guide for students.* Johannesburg: SATS

Smith, K.G. 2010. Review of Richard Osmer, Practical theology: an introduction. *Conspectus: The journal of the South African Seminary*, 10 (1): 99-113.

Smith, M. 2014. *Lewensbegeleiding tot hoopvolle aftrede*: 'n Pastorale studie. Potchefstroom: NWU (Verhandeling - MA).

Stapleton, R.C. 1979. *The experience of inner healing.* New York, NY: Bantam Books.

Staut-Hamilton, I. 2011. *An introduction to gerontology*. New York, NY: Cambridge University Press.

Sternberg, R.J. 2009. *Cognitive psychology*. 5th ed. Belmont, CA: Wadworth.

Stoop, D. & Masteller, J. 2004. *Forgiving our parents forgiving ourselves*. Ann Arbor, MI: Servant Publication.

Strauss, M.L. 2002. *Luke*. Grand Rapids: Zondervan Academic (Zondervan Illustrated Bible Backgrounds Commentary). Available at: https://search-ebscohost-com.nwulib. nwu.ac.za/login.aspx? direct=true&db= nlebk&AN=1524856
Datum van gebruik: 5 Julie 2020.

Stuart-Hamilton, I. 2011. *An introduction to gerontology*. Cambridge University Press.

Sweeney, D.S. 2002. Child therapy II. In Clinton, T. & Ohlschlager, G., eds. *Competent counselling.* (1). Colorado Springs, CO: WaterBrook Press. p. 549-560.

Swindoll, C.R. 2017. *Insights on Luke*, Tyndale House Publishers, Carol Stream. Available from: ProQuest Ebook Central. https://ebookcentral-proquest-com.nwulib.nwu.ac.za /lib/ northwu-ebooks/reader. action?docID=5395190 Datum van gebruik: 5 Julie 2020.

Swinton, J. 2000. *From bedlam to shalom: towards a practical theology of human nature, interpersonal relationships and mental health care.* New York, NY: Peter Lang Press.

Swinton, J. 2012. *Dementia: living in the memories of God*. Grand Rapids, MI: W.B. Eerdmans Publishing Company.

Swinton, J. & Mowat, H. 2016. *Practical theology and qualitative research*. London: SCM Press

Tan, S-Y. & Scalise, E. 2015. *Lay counselling: revised and updated.* Grand Rapids, MI: Zondervan [Kindle uitg.] Beskikbaar by amazon.com

Tan, S-Y. 2011. *Counselling and psychotherapy -a Christian perspective*. Grand Rapids, MI: Bakers Academic.

Tapscott, B. 1978. *Set free through inner healing.* Humble, TX: Hunter Books.

Tapscott, B. 1979. *Inner healing through healing of memories.* Humble, TX: Hunter Books.

Thayer and Smith. 1999. *"Greek Lexicon entry for Aphesis".* "The NAS New Testament Greek Lexicon" https://www.biblestudytools.com /lexicons/greek /nas/aphesis.html Datum van gebruik: 19 Julie 2020.

The shorter Oxford English dictionary on historical principles. (1). 1973. Oxford University Press.

Thomas, J.C. & Sosin, L. 2011. *Therapeutic expedition: equipping in Christian counselor the journey*. Nashville, TN: B & H Publishing Group [Kindle uitg.] Beskikbaar by amazon.com

Thorpe, C. 2009. *The healing timeline: God's Shalom for the past, present and future.* Bellevue, WA: TimeLine Press.

Thurman, C. 1999. *The lies we believe.* Nashville, TN: Thomas Nelson.

Thurman, C. 2019. *The lies we believe renew you mind and transform your life*. Nashville, TN: W Publishing.

Topper, C. 2003. *Spirituality in pastoral counseling and the community helping professions*. London: Routledge.

Tripp, D. 2000. *War of words getting to the heart of your communication struggle.* Phillipsburg, N.J.: P&R Publishing. [Kindle uitg.] Beskikbaar by amazon.com

Uinited Nations Policy Brief. 2020. *The impact of Covid 19 on older people*. https://unsdg.un.org/sites/default/files/2020-05/Policy-Brief-The-Impact-of-COVID-19-on-Older-Persons.pdf Datum van gebruik: 15 Julie 2020.

Van den Berg, J.A. 2007. 'n Beliggaamde siel voorgestelde perspektiewe vir 'n pastorale antropologie. Dutch Reformed *Theological Journal* = Nederduitse Gereformeerde Teologiese Tydskrif Volume 48 Issue 3_4 (2007) ISSN: 0028-2006 Online ISSN: 2226-2385 Datum van gebruik: 6 Junie 2020.

Van der Kolk B. 2000. Posttraumatic stress disorder and the nature of trauma. *Dialogues in clinical neuroscience*, *2*(1), 7-22. (PDF) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3181584/?report=classic Datum van gebruik: 14 Augustus 2019.

Van der Kolk, B. 2014. *The body keeps the score -brain, mind and body in the healing of trauma*. New York, NY: Penguin Books.

Van der Ven, J.A. 1993. *Practical theology: an empirical approach*. Kampen: Kok.

Van Deusen Husinger, D. 2015. *Bearing the unbearable trauma, gospel and trauma care*. Grand Rapids, MI: William B Eerdmans [Kindle uit.] Beskikbaar by amazon.com

Van Wyk, C. 2020. *Bybelskool. Jesaja*. https://bybelskool.com/jesaja/
Datum van gebruik: 22 Junie 2020.

Van Zyl, H. 2020. *Bybelkennis*. http://www.bybelkennis.co.za/restitusie-hermie-van-zyl/
Datum van gebruik 21 April 2020.

Viljoen, J.J. 2016. *Life-coaching within the context of pastoral theology*. Potchefstroom: NWU. (Proefskrif - PhD).

Vyhmeister, N.J. & Robertson, T. 2014. *Your guide to writing quality research papers for students of religion and theology*. 3rd ed. Grand Rapids, MI: Zondervan. [Kindle uitg.] Beskikbaar by amazon.com

Ward, P. 2017. *Introducing practical theology mission, ministry and life in the church.* Grand Rapids, MI: Bakers Academic. [Kindle uit]. Beskikbaar by amazon.com

Weaver, A.J., Flannelly, L.T. & Preston, J.D. 2003. *Counseling survivors of traumatic events. A handbook for pastors and other helping professionals*. Nashville, TN: Abingdon Press.

Welch, E.T. 2015. *Side by side; walking with others in wisdom and love.* Wheaton, IL: Crossway Publishers.

Willimon, W. 2020. *Pastoring for life aging, growing old in church*. Grand Rapids, MI: Baker Books.

Willows, D. & Swinton, J 2009. *Spiritual dimensions of pastoral care – practical theology in a multidisciplinary context.* Philadelphia, PN: Jessica Kingsley Publishers.

Wilson, W. 2003. *Inner healing*. Uittreksel uit oongepubliseerde bundle, E-pos, 23 Mei 2003. icgnewsonline@earthlink.net Datum van gebruik: 28 Maart 2020.

Winnette, P. & Baylin, J. 2017. *Working with traumatic memories to heal adults with unresolved childhood traum*a neuroscience, attachment theory and Pesso Boyden system psychomotor psychotherapy. London, UK: Jessica Kingsley Publishers.

Wolynn, M. 2017. *It didn't start with you. How inherited family trauma shapes who we are and how to end the cycle*. New York, NY: Penquin Books.

Woodward, J. & Pattison, S. eds. 2000. *The Blackwell Reader in pastoral and practical theology.* Oxford: Blackwell.

Worthington, E.L. 2013*. Moving forward six steps to forgive yourself and breaking free from the past.* Colorado Springs, CO: WaterBrook Press.

Wright, H.N. 1985. *Making peace with your past.* Grand Rapids, IL: Fleming H Revell.

Wright, H N. 2016. W*hen the past won't let you go find the healing that helps you move on.* Bloomington, MI: Bethany House Publishers [Kindle uit.] Beskikbaar by amazon.com

Wright, H.N. 2003. *Crisis and trauma counselling, a pastoral guide for ministers, counsellors and lay counsellors*. Ventura, CA: Regal Books.

Wright, H.N. 2011. *The complete guide to crisis & trauma counselling: what to do and say when it matters most* (updated & expanded). Ventura, CA: Regal.

Wright, H.N., Woodley, M. & Woodley, J. 2011. *Oorwin die storms van die lewe vind meer hoop wanneer alles om jou skeefloop*. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.

Young, E.J. 1992. *The book of Isaiah*. Grand Rapids, MI: Eerdmans.

Zerfass, R. 1974. Praktische Theologie als Handlungswissenschaft. In Klostermann, F. & Zerfass, R. *Praktiesche Theologie Heute*. München: Kaiser/Grünewald. p.164-177.

Ziegler, D. 2002. *Traumatic experience and the brain.* Phoenix, AZ: Acacia Publishing.

Ziegler, D. 2011. *Traumatic experience and the brain. A handbook for understanding and treating those traumatized as children*. 2nd ed. [Kindle uitg.] Beskikbaar by amazon.com