

**DIE EFFEKTIEWE FUNKSIONERING
VAN DIE CHRISTEN-BERADER OP EMOSIONELE VLAK – 'N
PASTORALE STUDIE**

AMANDA J VAN DER MERWE
(BA SOC SC, BA CUM HON, HONS-STATUS)

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

Studieleier: Prof dr WC Coetzer
November 2006
Potchefstroomkampus



**NORTH-WEST UNIVERSITY
YUNIBESITI YA BOKONE-BOPHIRIMA
NOORDWES-UNIVERSITEIT**

Dankbetuigings

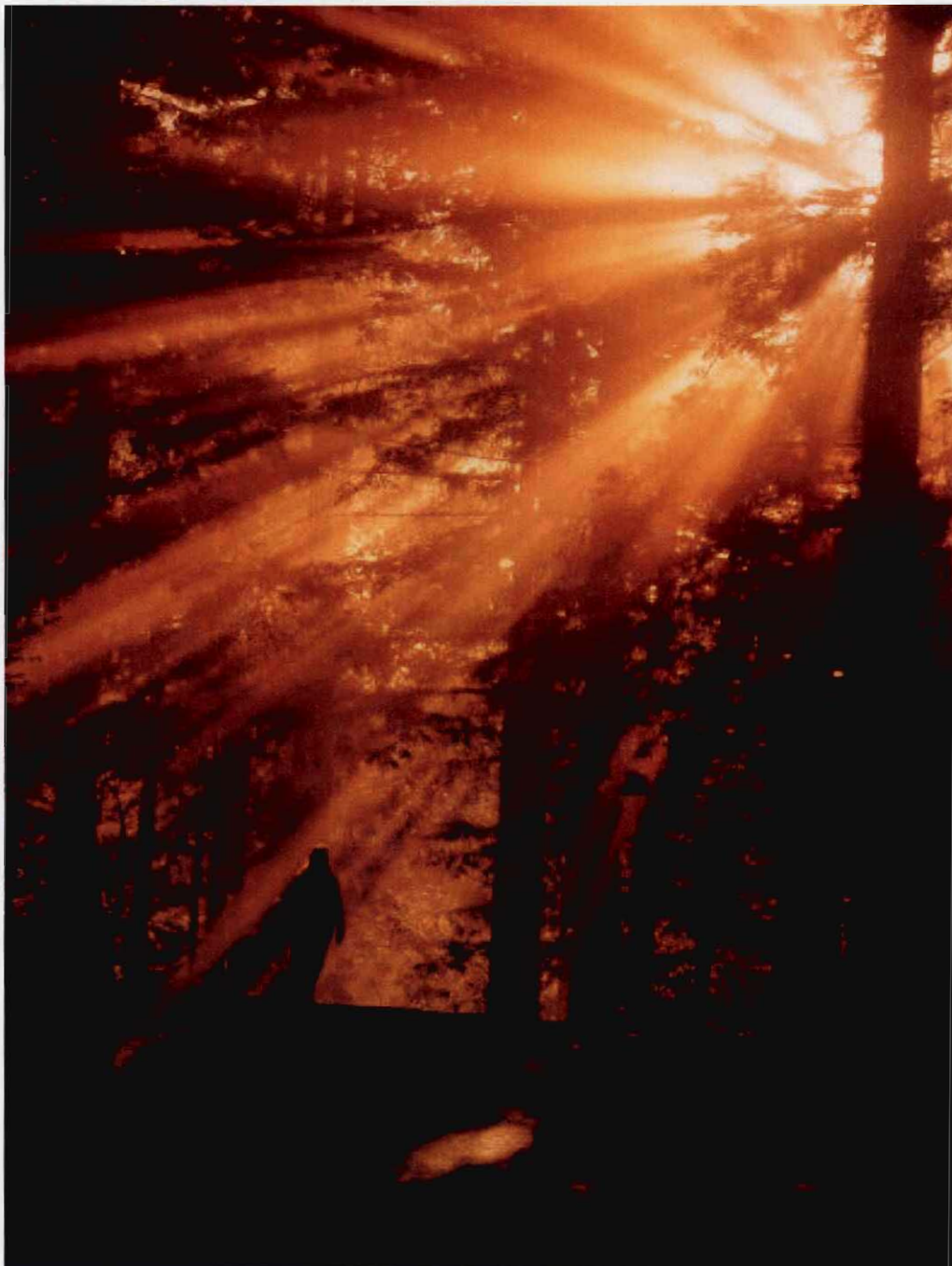
Here, deur U genade is ek vandag wie ek is. Dankie dat U alles ten goede laat meewerk vir die wat in U glo.

Met opregte dank aan:

- My studieleier, prof. dr. W.C. Coetzer. Dit was vir my 'n voorreg om onder u te kon studeer. U mooi gesindheid is waarlik 'n inspirasie vir my. Prof. het telkens die tweede myl saam met my geloop. Dankie vir die baie geduld, ondersteuning en begrip. Ek waardeer dit opreg. Prof. se voorbeeld sal my altyd bybly.
- My familie, in besonder my ma en sus. Dankie aan almal wat my ondersteun en bemoedig het.
- My vriende. Dankie aan al my kosbare vriende. Ek wil in besonder melding maak van my vriendin, Jacqueline. Dankie vir al jou liefde. Jou menswees inspireer my om werklik te word wat God vir my bedoel het om te wees.
- My kollegas. Aan my werkgewer Bertie, wat my so onvoorwaardelik ondersteun het. Dankie vir die begrip, my studieverlof en vir al die baie deurlees. Aan Annemarie en Kathleen vir al die opbouwende woorde, motivering en die geloof wat julle in my gehad het.
- Die respondente wat bereid was om hul persoonlike lewe met my te deel - ek glo jul bydrae sal definitief 'n positiewe uitwerking hê op ander se lewens.
- Aan Grieta wat ten spyte van haar vol program so bereidwillig was om my te help met die bladuitleg - dankie vir al jou moeite en noukeurigheid.
- Aan Henk Malan en Cecilia van der Walt wat my verhandeling taalkundig versorg het, dankie vir die sorg en spoed waarmee julle hierdie taak afgehandel het.
- Aan die statistiese dienste van die Noordwes-Universiteit, in besonder Prof. Faans Steyn, vir die versorging van my navorsingsvraelys.
- Die personeel van sowel die Fakulteit Teologie as die Ferdinand Postma Biblioteek van die Noordwes-Universiteit, Potchefstroomkampus, vir u professionele diens en hulpvaardigheid.

Amanda van der Merwe

November 2006



Hierdie verhandeling word opgedra aan prof. Pieter Joubert, wat deur sy eie menswees vir my geleer het wat dit beteken om werklik voluit te lewe.

Dankie.

OPSOMMING

Berading as profesie het 'n deurslaggewende invloed op die emosionele funksionering van die berader/terapeut op beide professionele en persoonlike vlak. 'n Unieke emosionele komponent word van 'n berader/terapeut vereis. Hy of sy as emosionele "coach" moet 'n besondere bewustheid hê van sy/haar eie emosionele prosesse sodat aanpasbare emosionele "coping" as 'n kragtige terapeutiese hulpmiddel benut kan word. Binne die konteks van die Christen-berader/terapeut het 'n leermeester in die verlede voorgekom wat betref praktiese riglyne vir die bestuur van die emosionele lewe van die berader/terapeut, wat dan ook die spesifieke fokus van hierdie studie is.

Vanuit 'n basisteoretiese vertrekpunt is daar gefokus op 'n aantal Skrifgedeeltes wat op die een of ander wyse verband hou met die emosionele funksionering van die Christen-berader/terapeut. Hieruit het onder andere duidelik geblyk dat God in die plek van gebrokenheid, smart en gebondenheid eerder herstel, eer, nuutwording en vreugde wil bring. Tydens moedeloosheid, neerslagtigheid en uitbranding is God op 'n sagte, dog beslister wyse by die Christen teenwoordig en betrokke. Rus as 'n fisieke, emosionele en geestelike aktiwiteit is ook 'n opdrag wat direk verband hou met die uitvoering van die roeping tot dissipelskap.

Emosies is bedoel om boustene tot vervulling en geluk in die Christen se lewe te wees. Emosionele intimiteit en die selfonthulling wat daarmee gepaard gaan, is die enigste manier om geestelik te groei en emosioneel gesond te bly. Die lewe in Christus bied aan die mens die wesentlike grondslag vir hierdie proses. Emosie kan gevolglik benut word om 'n groter bewustheid te kweek van 'n diepe afhanklikheid van God.

In die lewens van geestelike leiers manifesteer innerlike verwonding dikwels as 'n merkbare skeiding/afsplitsing tussen hul verstand en hart, openbare en privaatlewe, asook persoonlike en professionele lewe. Die terapeut/berader moet soos die beradene, die nodige emosionele werk rakende sy/haar emosionele pyn doen sodat emosionele resoluie en transformasie bewerkstellig kan word. Die innerlike letsels moet uiteindelik op die een of ander wyse "aangeraak" word.

Vanuit die metateorie het geblyk dat die verskynsels van medelye-moegheid en uitbranding gewoonlik dui op 'n tydperk of seisoen waarin die menslikheid, broosheid en swakheid van die berader pertinent na vore kom. Die behandelingsbeginsel onderliggend aan medelye-moegheid en uitbranding is verhoogde selfagting. 'n Proaktiewe keuse om hierdie verskynsels terapeuties te

hanteer kan lei tot 'n beduidende afplating van die verskynsels *medelye-moegheid* en *uitbranding*. Sodanige aksie impliseer onder andere kennis rakende die verskynsels, selfsorg vanweë verhoogde selfagting, grense en 'n gebalanseerde beskouing van dissipelskap.

Wat betref die empiriese navorsing is 'n kwalitatiewe navorsingsbenadering gevolg deur gebruik te maak van 'n standaard-onderhoud. 'n Profiel van die berader/terapeut wat wel emosioneel effektief funksioneer, is opgestel, en dit het uiteindelik gedien as oorhoofse doelwit van die beradingsprogram. Dit het duidelik geblyk dat die effektiewe funksionering van die berader/terapeut direk verband hou met 'n proses van heling wat plaasgevind het ten opsigte van moontlike eie emosionele verwonding en/of uitbranding en/of medelye-moegheid. Die gevolg van hierdie proses is iemand wat emosioneel volwasse is en ook in staat is tot die handhawing van goeie verhoudings en gebalanseerde emosionele intimiteit.

Wat betref die praktyk-teoretiese fundering is daar ten slotte vier basiese temas geformuleer waardeur progressiewe groei bewerkstellig word. Eerstens word die Christen-berader bewus van belangrike faktore betreffende sy/haar emosionele lewe. Tweedens spoel hierdie proses dan oor in indringender selfkennis. Sodra verandering met betrekking tot self-intimiteit bewerkstellig is, kan derdens dan aandag geskenk word aan geestelike funksionering. Vierdens kan die individu wat heling en verryking ontvang het, dit nou binne die werkskonteks benut ten einde dit beter te bestuur.

Sleutelterme

Emosie

Effektiewe funksionering

Pastorale berader

Emosionele heling

Sekondêre trauma (medelye-moegheid)

Uitbranding

ABSTRACT

Counselling as a profession has a decisive influence on the emotional functioning of the counsellor/therapist at both the professional and personal level. A unique emotional component is required of a counsellor/therapist. He/she as an emotional coach must have a special awareness of his/her own emotional processes so that adaptable emotional coping can be harnessed as a powerful therapeutic aid. In the past a void occurred within the context of the Christian counsellor/therapist concerning practical guidelines for managing the emotional life of the counsellor/therapist, which also is the specific focus of this study.

A number of passages from the Bible were focused on from a basis theoretical point of departure, which is related to the emotional functioning of the Christian counsellor/therapist in one way or another. From this, among others, it became clear that God rather wishes to bring recovery, honour, renewal and joy instead of brokenness, grief and boundedness. During times of despondency, depression and burnout, God is involved and present in the Christian in a tender, though decisive manner. Rest as a physical, emotional and spiritual activity is also a command which is directly related to the execution of the calling to discipleship.

Emotions are meant to be building blocks for fulfilment and joy in the Christian's life. Emotional intimacy and the self-disclosure associated with it, is the only way to grow spiritually and remain emotionally healthy. Life in Christ presents man with the essential foundation for this process. Hence emotion can be utilised to culture greater awareness of a deep dependence on God.

In the lives of spiritual leaders, inner wounding often manifest as a noticeable separation/ splitting off between their mind and heart, public and private life, as well as personal and professional life. Like the counselled, the counsellor/therapist must do the necessary emotional work regarding his/her emotional pain so that emotional resolution and transformation can be accomplished. Deep inner wounds must eventually be "*touched*" in one way or another.

Seen from the meta-theory, it became clear that the phenomena *compassion fatigue* and *burnout* normally indicates a period or season in which the humanness, fragility and weakness of the counsellor come to the fore. The treatment principle underlying *compassion fatigue* and *burnout* is increased self-esteem. A proactive choice of dealing with these phenomena can lead to a decisive levelling out of the phenomena *compassion fatigue* and *burnout*. Such action implies, among

others, knowledge of the phenomena, self-care due to increased self-esteem, boundaries and a balanced view of discipleship.

With regard to the empirical research, a qualitative research approach was followed by using a standard interview. A profile was compiled of the counsellor/therapist who does indeed function emotionally effectively, and eventually it served as the overarching aim of the counselling programme. It became clear that the effective functioning of the counsellor/therapist is directly linked to a process of healing which has taken place with regard to possible own emotional wounding and/or burnout and/or compassion fatigue. The result of this process is someone who is emotionally mature and also capable of maintaining good relationships and balanced emotional intimacy

Concerning the practice-theoretical foundation, four basic themes were finally formulated by means of which progressive growth is accomplished. Firstly, the Christian counsellor becomes aware of important factors regarding his/her emotional life. Secondly, this process then flows over into deeper self-knowledge. The moment change regarding self-intimacy is brought about attention can thirdly be given to spiritual functioning. Fourthly, the individual who has received healing and enrichment can now utilise it in the work context in order to manage it better.

Key terms

Emotion

Effective functioning

Pastoral counsellor

Emotional healing

Secondary trauma (compassion fatigue)

Burnout

Inhoudsopgawe

HOOFSTUK 1

INLEIDING

	Bladsy
1.1	ORIËTERING1
1.2	OMSKRYWING VAN SLEUTELBEGRIPE2
1.2.1	Emosie2
1.2.2	Sekondêre trauma (medelye-moegheid) en uitbranding3
1.2.3	Emosionele heling4
1.3	PROBLEEMSTELLING6
1.3.1	Die behoefte aan teologiese besinning oor emosie6
1.3.2	Aktualiteit6
1.3.3	Die stand van navorsing7
1.3.4	Praktykhantering soos dit tot op hede geskied het9
1.4	DIE NAVORSINGSVRAAG9
1.4.1	Die oorkoepelende navorsingsvraag9
1.4.2	Verdere vrae9
1.5	DOELSTELLING EN DOELWITTE10
1.5.1	Doelstelling10
1.5.2	Doelwitte10

1.6	SENTRALE TEORETIESE ARGUMENT10
1.7	METODOLOGIE10
1.8	HOOFSTUKINDELING12
1.9	SKEMATIESE VOORSTELLING13

HOOFSTUK 2

**BASIS-TEORETIESE BEGINSELS TEN OPSIGTE VAN DIE ROL
VAN EMOSIES MET BETREKKING TOT DIE EFFEKTIEWE
FUNKSIONERING VAN DIE PASTORALE BERADER
EKSEGESE VAN ENKELE TOEPASLIKE SKRIFGEDEELTES**

2.1	INLEIDING	14
2.1.1	'n Basisteorie	14
2.2	OOGMERKE VAN HIERDIE HOOFSTUK	14
2.3	EMOSIONELE HELING AAN DIE CHRISTEN-BERADER : DIE HUIDIGE TERSAAKLIKE OMSTANDIGHEDE VAN DIE CHRISTEN-BERADER	..	15
2.3.1	'n Ou Testamentiese Perspektief, Jesaja 61:1-4	17
2.3.1.1	Die keuse van die perikoop	17
2.3.1.2	Die bepaling van die teks en die tekstuele konteks van die perikoop	..	17
2.3.1.3	Die bepaling van die sosio-historiese konteks van die perikoop	19
2.3.1.4	Die geloofskeuse waarvoor die perikoop die eerste lesers/hoorders gestel het	20
2.3.1.5	Woordstudie van belangrike begrippe in die kernvers	21
2.3.1.6	Skrif-met-skrifvergelyking van die perikoop en die openbaringhistoriese plek van die perikoop	21
2.3.1.7	Die openbaring oor God in die perikoop	23
2.3.1.8	Die verlossingsfeite in die perikoop en die oproepe op grond daarvan	..	23
2.3.1.9	Die kommunikasiedoel van die perikoop	23
2.3.1.10	Raadpleging van eksegetiese bronne	23

2.3.1.11	Toepassing van eksegesi : Die geloofskeuses wat hierdie perikoop aan die Christen-berader stel	25
2.3.2	'n Nuwe Testamentiese Perspektief, Lukas 4:16-19	26
2.3.2.1	Die keuse van die perikoop	26
2.3.2.2	Die bepaling van die teks en die tekstuele konteks van die perikoop ..	27
2.3.2.3	Die bepaling van die sosio-historiese konteks van die perikoop	29
2.3.2.4	Die geloofskeuse waarvoor die perikoop die eerste lesers/hoorders gestel het	29
2.3.2.5	Woordstudie van belangrike begrippe in die kernvers	30
2.3.2.6	Skrif-met-skrifvergeliking van die perikoop en die openbaringhistoriese plek van die perikoop	31
2.3.2.7	Die openbaring oor God in die perikoop	32
2.3.2.8	Die verlossingsfeite in die perikoop en die oproepe op grond daarvan ..	33
2.3.2.9	Die kommunikasiedoel van die perikoop	33
2.3.2.10	Raadpleging van eksegetiese bronne	34
2.3.2.11	Toepassing van eksegesi : Die geloofskeuses wat hierdie perikoop aan die Christen-berader stel	35
2.4	UITBRANDING : DIE HUIDIGE TERSAAKLIKE OMSTANDIGHEDE VAN DIE CHRISTEN-BERADER	36
2.4.1	'n Ou Testamentiese Perspektief, 1 Konings 19:1-18.	37
2.4.1.1	Die keuse van die perikoop	37
2.4.1.2	Die bepaling van die teks en die tekstuele konteks van die perikoop ..	37
2.4.1.3	Die bepaling van die sosio-historiese konteks van die perikoop	39
2.4.1.4	Die geloofskeuse waarvoor die perikoop die eerste lesers/hoorders gestel het	41
2.4.1.5	Woordstudie van belangrike begrippe in die kernvers	41
2.4.1.6	Skrif-met-skrifvergeliking van die perikoop en die openbaringhistoriese plek van die perikoop	42

2.4.1.7	Die openbaring oor God in die perikoop	42
2.4.1.8	Die verlossingsfeite in die perikoop en die oproepe op grond daarvan ..	43
2.4.1.9	Die kommunikasiedoel van die perikoop	43
2.4.1.10	Raadpleging van eksegetiese bronne	43
2.4.1.11	Toepassing van eksegeese : Die geloofskeuses wat hierdie perikoop aan die Christen-berader stel	47
2.5	MEDELYE-MOEGHEID : DIE HUIDIGE TERSAAKLIKE OMSTANDIGHEDE VAN DIE CHRISTEN BERADER	48
2.5.1	'n Nuwe Testamentiese perspektief: Markus 6:30-32 en Lukas. 21:34 ..	48
2.5.1.1	Die keuse van die perikoop	48
2.5.1.2	Die bepaling van die teks en die tekstuele konteks van die perikoop ..	49
2.5.1.3	Die bepaling van die sosio-historiese konteks van die perikoop	52
2.5.1.4	Die geloofskeuse waarvoor die perikoop die eerste lesers/hoorders gestel het	53
2.5.1.5	Woordstudie van belangrike begrippe in die kernvers	54
2.5.1.6	Skrif-met-skrifvergeljking van die perikoop en die openbaringhistoriese plek van die perikoop	55
2.5.1.7	Die openbaring oor God in die perikoop	56
2.5.1.8	Die verlossingsfeite in die perikoop en die oproepe op grond daarvan ..	56
2.5.1.9	Die kommunikasiedoel van die perikoop	56
2.5.1.10	Raadpleging van eksegetiese bronne	57
2.5.1.11	Toepassing van eksegeese : Die geloofskeuses wat hierdie perikoop aan die Christen-berader stel	59

2.6	SAMEVATTING VAN BASIS-TEORETIESE PERSPEKTIEWE60
2.6.1	Emosionele heling aan die Christen-berader60
2.6.2	Uitbranding by die Christen-berader62
2.6.3	Medelye-moegheid van die Christen-berader63

HOOFSTUK 3

BASIS-TEORETIESE BEGINSELS TEN OPSIGTE VAN DIE ROL VAN EMOSIES MET BETREKKING TOT DIE EFFEKTIEWE FUNKSIONERING VAN DIE PASTORALE BERADER.

PASTORAAL-TEOLOGIESE PERSPEKTIEWE

3.1	INLEIDING65
3.2	OOGMERKE VAN HIERDIE HOOFSTUK66
3.3	‘N PASTORAAL-TEOLOGIESE PERSPEKTIEF66
3.3.1	Die hantering van emosie67
3.3.1.1	Die bronne van emosie67
3.3.1.2	Die bewuste ervaring van emosie67
3.3.1.3	Die benutting van emosie vir konstruktieweit68
3.3.2	Die verband tussen geloof en emosie71
3.3.3	Belangrike funksies van emosie74
3.3.3.1	Emosie dien as ‘n aanduiding van volwassenheid74
3.3.3.2	Emosionele intimiteit deur selfonthulling75
3.3.4	Samevatting van ‘n pastoraal- teologiese perspektief78

3.4	EMOSIONELE HELING VANUIT 'N PASTORAAL-TEOLOGIESE PERSPEKTIEF78
3.4.1	Die rol van emosionele pyn in die proses tot emosionele heling	..78
3.4.1.1	Die geestelike leier: Die gewonde geneesheer81
3.4.2	Die noodsaaklikheid van 'n geldige selfkonsep ter verkryging van emosionele heling82
3.4.3	God se rol in die genesingsproses85
3.4.3.1	Godsbegrip85
3.4.3.2	Die geestelike lewe van die Christen-berader met besondere verwysing na emosionele intimiteit met God89
3.4.5	Samevatting van emosionele heling vanuit 'n pastoraal-teologiese perspektief94
3.5	SAMEVATTING VAN PASTORAAL-TEOLOGIESE PERSPEKTIEWE	..95
3.5.1	Emosie95
3.5.2	Emosionele heling98

HOOFSTUK 4

META-TEORETIESE PERSPEKTIEWE TEN OPSIGTE VAN DIE ROL VAN EMOSIES MET BETREKKING TOT DIE EFFEKTIEWE FUNKSIONERING VAN DIE PASTORALE BERADER DIE RESULTATE VAN NAVORSING DEUR ANDER HULPWETENSKAPPE

4.1	EMOSIE101
------------	---------------	----------

4.1.1	Inleiding	101
4.1.2	Oogmerke van hierdie hoofstuk	101
4.1.3	Emosie	102
4.1.3.1	'n Definisie	103
4.1.4	Die benutting van 'n emosionele benadering as hanteringsmeganisme	104
4.1.4.1	Die tradisionele psigologiese beskouing van emosie tydens teenspoed	104
4.1.4.2	'n Beskouing van emosie as funksioneel met 'n aanpasbare potensiaal	105
4.1.5	Emosionele prosessering en ekspressie : 'n Funksionele beskouing van emosionele gedrag	106
4.1.5.1	Emosionele prosessering	106
4.1.5.2	Emosionele ekspressie	106
4.1.5.2.1	<i>Emosie gedefinieer vanuit 'n ekspressie-perspektief</i>	106
4.1.5.2.2	<i>'n Model van emosionele ekspressie</i>	107
4.1.5.2.3	<i>Soorte emosionele ekspresse</i>	107
4.1.5.2.4	<i>Gebalanseerde emosionele ekspresse is aanpasbaar</i>	108
4.1.6	Belangrike teoretiese raamwerke en modelle van emosie	109
4.1.6.1	'n Beskouing van emosie as wanaangepas	110
4.1.6.1.1	<i>Richard Lazarus: "Coping" met emosie</i>	110
4.1.6.2	'n Beskouing van emosie as funksioneel: "Coping" deur 'n emosionele benadering	111
4.1.6.2.1	<i>Barbara L. Fredrickson : Die "broaden and build"-teorie van positiewe emosie</i>	111
4.1.6.2.2	<i>Leslie S. Greenberg : Die ervaring van emosie in psigoterapie</i>	112
4.1.7	Emosie soos beskou vanuit 'n welstandsperspektief	114
4.1.7.1	Welstand	114
4.1.7.2	Emosionele welstand	114
4.1.8	Die emosie van die berader of terapeut	115

4.1.8.1	Binne 'n professionele kapasiteit	115
4.1.8.2	Binne 'n persoonlike kapasiteit	116
4.1.9	Emosie: 'n Samevatting	118
4.2	EMOSIONELE HELING : 'N PSIGOLOGIESE PERSPEKTIEF	118
4.2.1	Emosionele werk en die beginsels van emosionele verandering	118
4.2.1.1	Bewustheid van emosie	118
4.2.1.2	Emosionele regulasie	119
4.2.1.3	Die verandering van emosie met emosie	119
4.2.2	Die ervaring van emosionele pyn sodat transformasie en emosionele resoluie verkry kan word	120
4.2.2.1	'n Definisie van emosionele pyn	120
4.2.2.2	Stappe in die verwerking van emosionele pyn	120
4.2.3	Metodes ter die verkryging van resoluie of emosionele afsluiting	123
4.2.3.1	'n Proses-ervaringsleer model vir emosionele resoluie	123
4.2.3.2	McGraw se heling van gevoelens: 'n psigo-opvoedingsmodel	124
4.2.4	Emosionele heling en die berader/terapeut	125
4.2.5	Emosionele heling vanuit 'n psigologiese perspektief: 'n Samevatting	126
4.3	SEKONDÊRE TRAUMA	126
4.3.1	Definiëring	127
4.3.1.1	Sekondêre trauma	127
4.3.1.2	Medelye-moegheid	128
4.3.2	'n Medelye-moegheid-prosesmodel	129
4.3.3	Oorsake	131
4.3.4	Simptome en impak op 'n persoonlike asook professionele vlak	132

4.3.5	Meting	136
4.3.6	Die behandeling van medelye-moegheid	136
4.3.7	Die verband tussen emosie en medelye-moegheid	137
4.3.8	Medelye-moegheid : 'n Samevatting	137
4.4	UITBRANDING	138
4.4.1	Definiëring	138
4.4.1.1	Die onderskeid tussen stres, drepressie en uitbranding	138
4.4.2	Die proses of siklus van uitbranding	139
4.4.3	Oorsake of faktore wat lei tot uitbranding	140
4.4.3.1	'n Vergelyking van uitbranding tussen die predikant en ander hulp- verleningsberoepe	141
4.4.4	Simptome of die effek van uitbranding	142
4.4.5	Meting	143
4.4.6	Die behandeling van uitbranding	144
4.4.7	Die verband tussen emosie en uitbranding	144
4.4.8	Uitbranding : 'n Samevatting	144
4.5	SAMEVATTING VAN META-TEORETIESE PERSPEKTIEWE	144
4.5.1	Emosie	144
4.5.2	Emosionele heling: 'n psigologiese perspektief	146
4.5.3	Medelye-moegheid	147
4.5.4	Uitbranding	148

HOOFSTUK 5

META-TEORETIESE PERSPEKTIEWE TEN OPSIGTE VAN DIE ROL VAN EMOSIES MET BETREKKING TOT DIE EFFEKTIEWE FUNKSIONERING VAN DIE PASTORALE BERADER EVALUERING VAN DIE RESULTATE VAN 'N EMPIRIESE ONDERSOEK

5.1	INLEIDING EN OOGMERKE VAN HIERDIE HOOFSTUK	150
5.2	STAP 6 : 'N FENOMENOLOGIESE NAVORSINGSTRATEGIE	152
5.3	STAP 7 : METODIEK VAN DATA-INSAMELING EN VERWERKING	152
5.4	STAP 8 : DIE SELEKSIE VAN 'N STEEKPROEF	152
5.4.1	Persoonlike inligting van respondente	153
5.5	STAP 11 : VOORLOPIGE GEVOLGTREKKINGS EN BEVINDINGE	157
5.5.1	Oriëntasie	157
5.5.2	Emosie en emosionele heling	159
5.5.2.1	Emosie	159
5.5.2.2	Emosionele heling	165
5.5.3	Medelye-moegheid	168
5.5.4	Uitbranding	170
5.5.5	Die berader/terapeut se geestelike lewe	173
5.5.6	Praktiese oplossings en wenke	178

5.6	'N SAMEVATTING : GEÏDENTIFISEERDE TEMAS180
------------	--	----------

HOOFSTUK 6

PRAKTYK-TEORETIESE PERSPEKTIEWE MET BETREKKING TOT DIE EFFEKTIEWE FUNKSIONERING VAN DIE CHRISTEN- BERADER OP EMOSIONELE VLAK FORMULERING VAN PASTORALE RIGLYNE VIR DIE BERADINGSPROSES

6.1	INLEIDING184
6.2	OOGMERKE VAN HIERDIE HOOFSTUK184
6.3	PASTORALE RIGLYNE VIR DIE BERADINGSPROSES VAN DIE CHRISTEN-BERADER185
6.3.1	Die proses van pastorale berading186
6.3.1.1	Inleiding tot die pastorale beradingsproses: Die tot stand bring van 'n pastorale beradingalliansie186
6.3.1.2	Van assessering tot afsluiting186
6.3.2	Die inhoud van die pastorale riglyne190
6.3.2.1	Emosie en emosionele pyn191
6.3.2.2	Pyn/gebrokeheid en die verwerking van persoonlike trauma198
6.3.2.3	Die self205
6.3.2.4	Die soeke na 'n dieper en ryker geestelike lewe208
6.3.2.5	Die werk of bediening van die Christen-berader/terapeut211

6.3.2.5.1	<i>Medelye-moegheid (sekondêre trauma)</i>	212
6.3.2.5.2	<i>Uitbranding as die terminale fase van "therapist distress"</i>	220
6.3.2.6	Formulering van 'n persoonlike missie	222
6.4	SAMEVATTING VAN PRAKTYK-TEORETIESE PERSPEKTIEWE	223
6.4.1	Emosie en emosionele pyn	223
6.4.2	Self	224
6.4.3	God	224
6.4.4	Werk	224

HOOFSTUK 7

GEVOLGTREKKING EN VOORGESTELDE TERREINE VIR VERDERE NAVORSING

7.1	GEVOLGTREKKINGS TEN OPSIGTE VAN BASIS-TEORETIESE PERSPEKTIEWE	228
7.1.1	Emosionele heling	228
7.1.2	Medelye-moegheid	230
7.1.3	Uitbranding	231
7.2	GEVOLGTREKKINGS TEN OPSIGTE VAN PASTORAAL- TEOLOGIESE PERSPEKTIEWE	232
7.2.1	Emosie	232
7.2.2	Emosionele heling	234
7.2.3	Die geestelike lewe van die terapeut/berader as hulpmiddel tot heling en emosionele intimiteit met God	236

7.3	GEVOLGTREKKINGS TEN OPSIGTE VAN META-TEORETIESE PERSPEKTIEWE	237
7.3.1	Emosie	237
7.3.2	Emosionele heling	238
7.3.3	Medelye-moegheid	239
7.3.4	Uitbranding	240
7.4	GEVOLGTREKKINGS TEN OPSIGTE VAN DIE EMPIRIESE NAVORSING	240
7.5	GEVOLGTREKKINGS TEN OPSIGTE VAN PRAKTYK-TEORETIESE PERSPEKTIEWE	241
7.5.1	Emosie en emosionele pyn	242
7.5.2	Self	242
7.5.3	God	243
7.5.4	Werk	243
7.6	FINALE GEVOLGTREKKING	244
7.7	VOORGESTELDE TERREINE VIR VERDERE NAVORSING	244

BYLAE

Bylaag 1	SKALE	246
Bylaag1.1	Medelye satisfaksie en moegheid toets (<i>Compassion Satisfaction/Fatigue Test- CSF</i>)	246
Bylaag1.2	'n Selfsorg Doelstellingshulpmiddel	251

Bylaag1.3	Uitbranding onder geestelike ampsdraers: <i>Clergy Burn out Inventory (CBI)</i>259
Bylaag 2	EMPIRIESE NAVORSING264
Bylaag2.1	Navorsingsvraelys264
Bylaag 3	EMOSIONELE INTELLIGENSIE275
Bylaag 4	BRONNE WAT BENUT KAN WORD IN DIE PRAKTYKMODEL283
Bylaag 5.	LYS VAN TABELLE EN ILLUSTRASIES285
	BIBLIOGRAFIE288

HOOFSTUK 1

INLEIDING

1.1 ORIËTERING

Let daarop dat wanneer daar in hierdie studie na een geslag verwys word, die ander noodgedwonge hierby ingesluit word.

Die berader kry oor die algemeen as gevolg van sy werk met 'n unieke stel emosionele stressors te make vanweë sy voortdurende betrokkenheid by mense. Dit beïnvloed hom op beide professionele en persoonlike vlak (Higgins-Kessler & Werner-Wilson, 2000:4). Hierdie taak kan emosioneel baie veeleisend wees, maar terselfdertyd ook baie vervullend (Higgins-Kessler & Werner-Wilson, 2000:3). Die gebruik van die term, *medelye-satisfaksie*, in literatuur wat handel oor sekondêre trauma, is beskrywend van die positief emosionele impak wat die berader se werk wel kan hê (Figley, 2002b:115). Berading as beroep kan egter ook 'n negatief emosionele impak op die berader hê. Charles Figley (1995:1) stel dit onomwonde in sy baanbrekersbydrae oor sekondêre trauma, "*There is a cost to caring.*" Dit is juis die terapeut se kapasiteit om met empatie en sorg na ander te kan uitreik wat hom/haar terselfdertyd vatbaar maak om deur sy/haar betrokkenheid by andere, self emosioneel gekneus te kan word (Stamm, 1999: xv). Die term "*therapist distress*" beskryf juis die bewuste ongemak as gevolg van die swaarkry wat daar in die terapeut/berader se lewe is (Baker, 2003:20). Hierdie ongemak hoef egter nie iets te wees wat effektiwiteit kniehalter nie, maar moet eerder as 'n waarskuwing dien. Dit is dus duidelik dat berading as profesie 'n deurslaggewende invloed het op die emosionele funksionering van die berader.

Die meeste terapeutiese denkskole gee direkte of indirekte erkenning aan die feit dat die persoonlike eienskappe van die terapeut die terapeutiese proses beïnvloed. Daar is dus 'n interaksie tussen die terapeutiese proses en die verhouding wat die terapeut met andere en homself het (Higgins-Kessler & Werner-Wilson, 2000:2). Skovholt en Ronnestad (1992:117) lê sterk klem op die feit dat die persoonlike lewe van die terapeut 'n sentrale komponent kan uitmaak van sy/haar professionele funksionering, en verwys in hierdie verband dan ook na die belangrike rol van konsepte soos *oordrag* en *teenoordrag* met betrekking tot die emosionele funksionering van die terapeut.

Die belangrikheid van die effektief emosionele funksionering binne die rol van pastorale berading word deur navorsers op verskeie maniere verwoord. Hill en Armstrong (1998:105) definieer dit wat

uniek is aan pastorale berading as 'n spirituele en emosionele soektog na integriteit. Hart (2004b:8) beskryf die pastoraat weer vanuit die volgende uitgangspunt: *"Pastors are in the health and wholeness business."* Stone en Clements (1991:256) beskryf in aansluiting hierby, die noodsaaklikheid van effektiewe emosionele funksionering treffend:

"If pastoral counselors are enliveners-enablers of life in all its fullness in others - our most important (and often most difficult) task is to learn how to stay as fully alive as possible! Aliveness is contagious! So is deadness! "

Die pastorale berader moet dus self eers sy eie emosionele lewe kan bestuur en op sy eie emosionele wonde let voordat daar gepoog word om as fasiliteerder van heling na andere op te tree. Dit is ook so dat God mense wat reeds heling ontvang het, se swakhede en wonde gebruik om vir ander tot heling te wees (vgl. 2 Kor 1:4). Rakende hierdie aspek is Hart (2004a:6) van mening dat die leraar wat telkens as berader moet optree, se effektiwiteit ten nouste gekoppel word aan die vraag of sy/hy emosioneel en geestelik gesond is.

Die effektief emosionele funksionering van die pastor of pastorale berader word andersyds vanuit die belangrikheid van intimiteit as sentrale konsep in die bediening, verwoord. Volgens Fischer, 'n sistemiese teoretikus, handel Christelike leierskap oor intimiteit wat die resultaat is van die interaksie van persoonlike emosies (Fischer, 2006b:1). Die Christen-leier en die organisasie/bediening waarby hy/sy betrokke is, vorm gesamentlik 'n sisteem waarin beide se patrone van intimiteit mekaar wederkerig beïnvloed. Die einddoel van intimiteit binne die bediening of pastoraat is egter die daarstel van

"... the highest expression of faith possible: an intimate relationship with God based on His plan for intimacy indicated in the greatest handbook for spiritual intimacy: The inerrant intimate Word of God" (Fischer, 2006b:10).

Vervolgens word kortliks gelet op drie komponente wat baie nou verband hou met die effektief emosionele funksionering van die berader, naamlik emosie, sekondêre trauma en uitbranding, en emosionele heling.

1.2 OMSKRYWING VAN SLEUTELBEGRIPPE

1.2.1 Emosie

Emosie word in Latyn beskryf as *motus anima*, *"the spirit that moves us"* (Fleischmann, 1999:19). Emosie is 'n wesentlike aspek van ons menslikheid (Greenberg, 2002:11). Dit is vanweë hierdie

feit dat gevoelens beskryf word as “*an essential part of life*” (Hart, 1990:ix; Greenberg, 2002:13). Emosies is inherent geweldig kompleks. Dit is juis vanweë die kompleksiteit van emosie dat dit ‘n baie moeilike konsep is om te definieer (Hart, 1990:23; Plutchik, 2000:77; Anon, 2003:1; Barlow & Durand, 2005:57). Anon (2003) stel dit soos volg:

“In fact, emotion is such a difficult concept to define adequately that there are at least 90 different definitions of emotions in the scientific literature.”

Barlow en Durand (2005:57) beweer dat die meeste teoretici emosie egter definieer as

“... an action tendency to behave in a certain way (for example, escape), elicited by an external event (a threat) and a feeling state (terror), accompanied by a (possibly) characteristic physiological response”.

Resente psigologiese literatuur rakende Positiewe Psigologie fokus op verskillende benaderings waar welstand of florering (*flourishing*) die teoretiese raamwerk is waarbinne emosie deesdae gedefinieer word. Positiewe Psigologie word immers gedefinieer as “*the scientific study of the role of personal strengths and positive social systems in the promotion of optimal well-being*” (LeBon, 2005). “*Salutogenese*” (die oorsprong van gesondheid) verwys dan na welstand terwyl “*fortigenese*” (die oorsprong van sterkte) verwys na florasie (*flourishing*). Keyes (2006) stel egter ‘n derde benadering, naamlik die “*whole state*”-benadering waar beide patologie en welstand in ag geneem moet word. Afhangende van klemverskille word emosie verder in verband gebring met verskeie ander konsepte soos emosionele intelligensie, buigbaarheid, subjektiewe welstand, “*flow*”, positiewe affek en emosie, ‘n emosionele hanteringstyl en spiritualiteit (Lopez & Snyder, 2005:xi en xii).

1.2.2 Sekondêre trauma (medelye-moegheid) en uitbranding

Die veld van sekondêre trauma (medelye-moegheid) is ‘n relatief nuwe terrein wat maar eers in die laat tagtigerjare sterk na vore gekom het – veral dan ook deur navorsing en bydraes deur iemand soos Charles R. Figley (1995, 2002a, 2002b).

Stamm (1995) definieer sekondêre trauma as die resultaat van die direkte empatiese betrokkenheid by andere se traumatiese materiaal. Figley (2002a:1435) het hierdie definisie uitgebrei en definieer medelye-moegheid as:

“... a state of tension and preoccupation with the traumatized patients by re-experiencing the traumatic events, avoidancelnumbing of reminders and persistent arousal (e.g. anxiety) associated with the patient”.

Simptome is soortgelyk aan dié van post traumatiese stresversteuring (PTSV) – die verskil is egter dat die simptome van sekondêre trauma nie soseer verband hou met die direkte blootstelling aan 'n traumatiese gebeurtenis self nie, maar wel die blootstelling aan die pyn, trauma en emosies van andere wat self direk blootgestel was aan die traumatiese gebeure (O'Halloran & Linton, 2000:355).

Verder is dit so dat aspekte soos medelye-moegheid, sekondêre traumatiese stres, uitbranding, teenoordrag en plaasbekledende traumatisering almal in mindere of meerdere mate verband hou met die tema van sekondêre trauma (Coetzer, 2004:201-203). Die impak van sekondêre trauma het volgens Figley (1995:184) 'n holistiese karakter en dit sluit gevolglik die emosionele en geestelike lewe van die berader in.

Die omskrywing van uitbranding wat mees algemeen gebruik word, is dié van Maslach (1993:20-21). Volgens haar is uitbranding 'n fisiologiese sindroom van emosionele uitputting, depersonalisasie en verminderde persoonlike vervulling wat kan voorkom by individue wat in een of ander hoedanigheid met ander mense werk. Terwyl moegheid slegs 'n simptome is, is uitbranding veel meer. Dit is iets wat jou hele wese, liggaamlik, intellektueel en geestelik, beïnvloed. Swart (2006:13) haal Jeneve en Williams aan om die omvang van hierdie verskynsel te probeer beklemtoon:

“It is a profound loss of, and separation from oneself. It permeates every aspect of life and relationships, both personal and professional. It is the death and grieving for one's life dream.”

Uitbranding ontstaan ook as gevolg van die gebrek aan 'n geleentheid om jou ware gevoelens met andere te deel (Hart, 2004a:41). Varma en Horton (1997:184) meen dat die emosionele uitputting van die berader toe te skryf is aan te veel stres wat weer op die langtermyn uitbranding kan veroorsaak.

1.2.3 Emosionele heling

Hier is die fokus hoofsaaklik op die onverwerkte trauma uit die verlede van die terapeut wat sy/haar persoonlike- en professionele funksionering beïnvloed. Met betrekking tot hierdie tema is daar

veral twee hoofstroombenaderings te onderskei, naamlik, 'n psigologiese (sekulêre) en 'n pastorale perspektief.

Greenberg (1998:1) is van mening dat die ervaring van emosionele pyn een van 'n paar algemene emosionele prosesse is. Hy definieer die fenomenologiese ervaring van emosionele pyn as "... a state of brokenness that involves the resolving of emotional pain" (Greenberg, 1998:1). McGraw (2003:91-101) is weer van mening dat die heling van gevoelens uiteindelik gaan oor die verkryging van emosionele beheer of bestuur. Dit hou ten nouste verband met die persoon se denkprosesse, emosionele afsluiting en vergifnis.

In die verlede het sielkundiges oor die algemeen baie sterk gefokus op negatiewe emosies en die gevolge daarvan (Fredrickson, 2002a). Fredrickson (2002a), met haar "*broaden and build*"-teorie is een van die teoretici wat binne die konteks van Positiewe Sielkunde die klem egter op positiewe emosies laat val. Sy is van mening dat positiewe emosies nie net 'n persoon se kognisie, sosiale lewe en motivering verbeter nie maar dat dit dien as 'n effektiewe teenmiddel vir onderliggende effekte van negatiewe emosies wat 'n persoon se denkaksie-*repertoire* verklein (Fredrickson, 2002a).

Tapscott (1975:13) het 'n meer pastorale benadering tot die heling van emosies en sy definieer emosionele of innerlike genesing soos volg: "*Inner healing is the healing of the inner man: the mind, the emotions, the painful memories, the dream.*" David Seamands beaam hierdie stelling grootliks omdat innerlike genesing vir hom gaan oor die genesing van beskadigde emosies asook die herinneringe daaraan gekoppel. Hy definieer die heling van gedagtes (of geheue) as 'n vorm van Christelike berading en gebed wat fokus op die helende krag van die Heilige Gees met betrekking tot sekere tipes emosionele of spirituele probleme. Die proses van wedergeboorte en geestelike vernuwing impliseer volgens hom nie noodwendig ook gelyktydige emosionele gesondheid nie (Seamands, 2004:14). Die heling van emosies gaan egter daaroor dat die goeie nuus van die evangelie moet deurdring tot die innerlik, beskadigde self.

Daar is talle klemverskille rondom die inhoud, metodiek en gevolge van innerlike genesing binne die pastorale veld. Verskille bestaan rondom die oorsake van emosionele probleme, die soort beskadigde emosies, die belangrikheid van gebed, die werking van die Heilige Gees en die heling van herinneringe. Seamands (2004:85) laat byvoorbeeld die klem val op die beradene se geheue asook op die werking van die Heilige Gees, waarmee die beradene as't ware in vennootskap moet tree ten einde innerlike genesing te kan ervaar.

1.3 PROBLEEMSTELLING

1.3.1 Die behoefte aan teologiese besinning oor emosie

Binne teologiese denke en beredenerings word die tema van emosies heel dikwels afgeskeep en daarom is daar 'n daadwerklike behoefte aan 'n teologie van emosie (Hart, 2004c:1; Mitchell, 2004:2). Hart (2004c:2-3) is van mening dat so 'n teologie die volgende aspekte behoort in te sluit: 'n Geïntegreerde uiteensetting, bestaande uit 'n sielkundige en teologiese perspektief van emosie wat presies sê hoe emosies geïnkorporeer moet word, asook van hoe gesonde emosionele ervarings daargestel kan word sodat menslikheid en spiritualiteit terselfdertyd ervaar kan word. Wilson en Wilson (2004) vat dit treffend saam: "*Emotion is not the evidence that a religion is true, but emotion is always the by-product of true religion.*" Die uiteindelijke implikasie van 'n teologie rakende emosie, sal wees dat God 'n intieme, geestelike verhouding met die gelowige wil hê wat terselfdertyd emosionele intimiteit vereis.

1.3.2 Aktualiteit

Higgins-Kessler en Werner-Wilson (2000:3) toon aan dat 'n baie unieke emosionele komponent vereis word van 'n berader/terapeut. Terapeute/beraders neem rou emosies waar en ervaar dit ook plaasbekledend en dit kan moontlik tot emosionele oorlading en uitputting lei (Baker, 2003:20). Statistiek oor die welstand van beraders laat dit duidelik blyk dat daar 'n dringende behoefte aan begeleiding en ondersteuning vir terapeute is. Volgens die navorsing deur Pope en Tabachnick (1994:247) met betrekking tot "*therapist distress*" in die VSA, het geblyk dat 60% van alle terapeute een of ander tyd ernstige depressie gehad het tydens hul loopbaan. Verhoudings-en huweliksprobleme, 'n onvoldoende selfbeeld, angstigheids en beroepsbesorgdhede was wyses waarop "*therapist distress*" gemanifesteer het. Volgens Figley (2005:1) is uitbranding en sekondêre trauma 'n algemene verskynsel binne die menslike hulpverleningsberoepe en Baker (2003:21) toon aan dat uitbranding beskou kan word as die "terminale" fase van "*therapist distress.*" Volgens Sherman en Thelen (1998:80) blyk dit ook dat die ontwikkelingsfase waarin die terapeut hom/haarself bevind, 'n invloed het op die voorkoms van uitbranding – om hierdie rede is jonger terapeute/beraders byvoorbeeld meer vatbaar vir uitbranding.

Die emosionele struikelblokke wat deur pastors ervaar word, is van die uitdagendste in alle beroepe (Hart, 2004b:4). Swart (2006:13) toon aan dat predikante se werksomgewing 'n hoë risiko inhou vir uitputting en uitbranding. Aspekte wat byvoorbeeld in hierdie verband 'n groot rol speel, is die volgende:

- Hulle word oorlaai ten opsigte van die hoeveelheid en intensiteit van hulle werkswaarde.

- Hulle verkeer gewoonlik onder tydsdruk.
- Hulle beskik dikwels oor swak administratiewe en sosiale ondersteuning.
- Hulle beleef onrealistiese verwagtinge van mense.
- Hulle kry min positiewe terugvoer en dikwels baie negatiewe kritiek.
- Hulle sukkel om hul werk en private lewe te skei.
- Hulle kan min beheer uitoefen oor hul werk en is meestal besig met krisisbestuur.
- Hulle kry dikwels nie genoeg erkenning of beloning vir hul insette nie.
- Hulle beleef soms konflik met hul werkgewers en sukkel om af te skakel van hul werk.

Figley (2002a:1434) som die lot van beraders, terapeute en predikante treffend op in die volgende woorde: *"In our effort to view the world from the perspective of the suffering, we suffer."*

Benewens die emosionele las wat terapeute, beraders en predikante dra as gevolg van hul werk, benodig sommige self nog heling in 'n mindere of meerdere mate ten opsigte van onverwerkte trauma uit die verlede. Waar *emosionele heling* nog nie plaasgevind het nie sukkel Christene heel dikwels om God se onvoorwaardelike genade en vergifnis te aanvaar en uit te leef asook om hierdie onvoorwaardelike liefde, vergifnis en genade met ander te deel (Seamands, 2004:29). Die berader se emosionele letsels of ongebalanseerdheid kan gevolglik die beradene verdere skade berokken (Hart, 2004b:2). Dit is dus van kardinale belang dat die Christen-berader se eie emosionele wonde eers verbind sal word voordat hy werklik effektief in sy bediening sal kan wees. Henri Nouwen (1972:84) wat in hierdie verband treffend geskryf het oor die aspek van die 'gewonde geneesheer', stel dit dat Jesus as voorbeeld nagevolg moet word:

"Thus, like Jesus, he who proclaims liberation is called not only to care for his own wounds and the wounds of others, but also to make his wounds into a major source of his healing power."

1.3.3 Die stand van navorsing

Wat emosie betref, het die fokus tradisioneel binne psigologiese literatuur meestal op die kliënt geval. Navorsing het hoofsaaklik oor die volgende aspekte gehandel:

- Die hantering en assessering van emosie binne die terapeutiese proses.
- Die emosionele probleme van 'n kliënt (psigopatologie).
- Die invloed wat die emosionele reaksies van die kliënt op die terapeutiese proses het.

'n Klemverskuiwing het egter begin plaasvind toe navorsing al meer begin fokus het op die emosionele reaksies van die terapeut/berader asook die invloed wat dit binne die terapeutiese opset het. In hierdie verband is die fokus geplaas op 'n aspek soos byvoorbeeld 'teenoordrag' binne die terapeutiese proses. Belangrike bydraes in hierdie verband is byvoorbeeld die volgende: *"Therapist attachment style and emotional trait biases: A study of therapist contribution to the working alliance"* (Rozov, 2002); *"Researching therapist emotions and countertransference"* (Najavits, 2000); en *"Emotion recognition in psychotherapy: Impact of therapist level of experience and emotional awareness"* (Machado et al., 1999).

'n Verdere ontwikkeling het ook begin plaasvind rakende die bestuur wat die berader moet toepas ten opsigte van sy/haar eie emosionele lewe. Die volgende belangrike bydraes is in hierdie opsig ter sprake: *"Emotional management of marriage and family therapists: How is it different for women and men?"* (Higgins-Kessler & Werner-Wilson, 2000), en *"Master therapists: A study of professional resiliency and emotional wellness"* (Mullenbach, 2000). Resente navorsing begin nou eers fokus op die spesifieke rol wat emosie binne die effektiewe funksionering van die terapeut/berader speel. Martin et al. (2004:17) het byvoorbeeld gevind dat emosionele intelligensie wel terapeute van nie-terapeute onderskei maar dat sekere faktore onderliggend aan emosionele intelligensie die terapeut se eie effektiwiteit ten opsigte van die terapeutiese proses, voorspel. Hierdie aspekte sluit in die identifisering van eie emosies, die aanpasbare ekspressie van emosies asook die suksesvolle gebruik van emosies in 'n probleemoplossende kapasiteit.

Dit is egter belangrik om te noem dat literatuur wat tans beskikbaar is met betrekking tot die emosie van die terapeut/berader maar uiters skraal is – veral dan ook met betrekking tot dié van die Christen-berader-/terapeut.

Wat sekondêre trauma betref, het daar reeds 'n aantal goeie bydraes verskyn met sinvolle riglyne aan die berader. In hierdie verband kan daar byvoorbeeld verwys word na die volgende werke: C. H. Figley se boek, *"Treating compassion fatigue"* (2002b); B. H. Stamm: *"Secondary traumatic stress. Self-care issues for clinicians, researchers, and educators"* (1999), en Saakvitne en Pearlman: *"Transforming the pain: a workbook on vicarious traumatization"* (1996). Hierdie bydraes is egter nie noodwendig vanuit 'n pastorale oogpunt nie. Coetzer (2004) se artikel wat handel oor sekondêre trauma en medelye-moegheid is op hierdie stadium een van die min bydraes wat op hierdie aangeleentheid vanuit 'n pastorale oogpunt fokus.

Binne pastorale kringe is die tema van emosionele heling/innerlike genesing al vir 'n geruime aantal jare aan die orde en ook baie gewild. Die outeur David Seamands, kan hier uitgesonder

word as 'n belangrike voorloper en baanbreker (Seamands, 1995; 2004). In literatuur soos hierdie is die fokus egter ook nie soseer op die berader self nie, maar meer op die beradene.

Uit die literatuur blyk dus dat emosionele heling, hetsy vanaf 'n meer sekulêre of pastorale perspektief, tot dusver in mindere mate van toepassing gemaak is op die situasie van die berader self. In hierdie verband kan daar beslis dus 'n bydrae gemaak word.

1.3.4 Praktykhantering soos dit tot op hede geskied het

Die feit dat baie Christen-beraders hul eie selfsorg agterweë laat, is een van die grootste struikelblokke in die verkryging van emosionele heling vir sulke persone (Hart, 2004b:14). Voorheen was die uitgangspunt so dikwels dat enige probleme wat ondervind is in die bediening maar deel is van die bedienaar se roepingslas en gevolglik was hulp binne die Christelike konteks nie altyd beskikbaar nie. Talle kerke begin nou eers bewus te raak van die nood wat daar is onder Christen-leiers rakende hul eie selfsorg (Hart, 2004b:7).

Daar is gevolglik 'n behoefte aan 'n pastoraal-terapeutiese model met riglyne aan die pastor/berader ten opsigte van emosionele funksionering. Met betrekking tot leraars sal veral ook aandag gegee moet word aan die *pastor-pastorum*-beginsel (Coetzer, 2004:208).

1.4. DIE NAVORSINGSVRAAG

1.4.1 Die oorkoepelende navorsingsvraag

Watter pastorale riglyne kan geformuleer word met betrekking tot die pastorale berader se effektiewe emosionele funksionering?
--

1.4.2 Verdere vrae

Individuele vrae wat in hierdie ondersoek aan die orde gestel sal word, is die volgende:

- 1.4.2.1 Watter insigte kan verkry word vanuit die Skrif oor die rol van emosies in terme van die effektiewe funksionering van die pastorale berader, ten einde sodoende 'n basis-teoretiese perspektief te formuleer?
- 1.4.2.2 In watter mate kan gebruik gemaak word van die resultate van die navorsing van ander hulpwetenskappe en dissiplines oor die rol van emosies in terme van die effektiewe funksionering van die pastorale berader?

1.4.2.3 Is daar enige vernuwende insigte ten opsigte van die rol van emosies by die pastorale berader, wat deur 'n empiriese ondersoek na vore kan kom?

1.4.2.4 Watter prakties-teoretiese riglyne kan gebied word aan die pastorale berader rondom die effektiewe funksionering op emosionele vlak?

1.5. DOELSTELLING EN DOELWITTE

1.5.1 Doelstelling

Om pastorale riglyne te formuleer vir die effektiewe funksionering van die pastorale berader op emosionele vlak.

1.5.2 Doelwitte

Die volgende doelwitte sal nagestreef word tydens hierdie studie:

1.5.2.1 Om vas te stel in watter mate perspektiewe vanuit die Skrif kan bydra tot die formulering van riglyne vir die pastorale berader oor 'n effektiewe funksionering op emosionele vlak.

1.5.2.2 Om vas te stel of daar resultate vanuit die hulpwetenskappe is wat van toepassing gemaak kan word op die rol van emosies met betrekking tot die effektiewe funksionering van die pastorale berader.

1.5.2.3 Om vas te stel of daar enige vernuwende insigte rakende hierdie aangeleentheid is, wat deur 'n empiriese ondersoek na vore sal kom.

1.5.2.4 Om prakties-teoretiese riglyne te formuleer vir die pastorale berader rakende die effektiewe funksionering op emosionele vlak.

1.6 SENTRALE TEORETIESE ARGUMENT

Met behulp van die nodige pastorale riglyne is dit moontlik vir die pastorale berader om effektief te kan funksioneer op emosionele vlak.

1.7 METODOLOGIE

Die metode van navorsing stem ooreen met die model van Zerfass (1974; cf. ook Heitink, 1999:113; Heyns & Pieterse, 1998:34-35). Prakties toegepas, sien dit soos volg daar uit:

Basis-teoretiese perspektiewe

- Aandag sal gegee word aan perspektiewe vanuit die Skrif wat kan bydra tot vernuwende insigte rakende die effektiewe funksionering van die pastorale berader op emosionele gebied. Eksegese sal gedoen word volgens die grammaties-historiese metode en die

Gereformeerde tradisie sal as vertrekpunt dien vir hierdie studie (Coetzee, 1990:17). Skrifgedeeltes wat geëksegetiseer sal word, is die volgende:

Tabel 1.1: Skrifgedeeltes vir eksegesi.

	Ou Testament	Nuwe Testament
Emosionele heling (<i>Inner healing</i>)	Jes 61:1-4	Luk 4:16-19
Sekondêre trauma en uitbranding	1 Kon 19:1-18 (Uitbranding)	Mark 6:30-32 en Luk 21:34 (medelye-moegheid en balans)

Die gedeelte in Jesaja 61:1-4 (wat dan ook sy vervulling vind in Luk 4:16-19) gebruik 'n verskeidenheid terminologieë in die beskrywing van mense wat deur emosionele pyn en seer gegaan het. 1 Kon 19 is weer 'n tipiese beskrywing van uitbranding in 'n ekstreme vorm. Mark 6:30-32 en Luk 21:34 is weer tipiese beskrywings van medelye-moegheid asook uitbranding. Daar sal ook pertinent aandag geskenk word aan die openbaringshistoriese plek en betekenis van hierdie perikope. *"God se Skrifopenbaring vind nie net plaas in die geskiedenis nie, maar loop deur die geskiedenis."* (De Klerk & Van Rensburg, 2005:80.)

Meta-teoretiese perspektiewe

- 'n Literatuurstudie vanuit dissiplines binne die geesteswetenskappe soos Psigologie, Bedryfsielkunde en Sosiologie, sal uitgevoer word. Hierdie vakgebiede word gekies omdat die aspek van emosies ook hier besonder prominent figureer. Daar sal aandag gegee word aan sekere raakvlakke met die tema van hierdie studie en relevante stof sal gebruik word.
- Empiriese navorsing saamgestel uit 'n kwalitatiewe navorsingsontwerp sal geskied deur middel van in diepte semi-gestruktureerde onderhoude of vraelyste. Die steekproef sal saamgestel word uit 'n predikant, sielkundige, maatskaplike werkster en 'n pastorale berader.

Prakties-teoretiese perspektiewe

- By wyse van 'n Hermeneutiese wisselwerking tussen basis-teoretiese riglyne en meta-teoretiese perspektiewe, sal gepoog word om pastorale riglyne te formuleer wat as riglyn kan dien vir die begeleiding tot effektiewe funksionering van pastorale beraders op emosionele gebied.

1.8. HOOFSTUKINDELING

Hoofstuk 1: Inleiding

Basis-teoretiese beginsels ten opsigte van die rol van emosies met betrekking tot die effektiewe funksionering van die pastorale berader

Hoofstuk 2: Eksegese van enkele toepaslike Skriftuurplase

Hoofstuk 3: Pastoraal-teologiese perspektiewe

Meta-teoretiese perspektiewe ten opsigte van die rol van emosies met betrekking tot die effektiewe funksionering van die pastorale berader

Hoofstuk 4: Die resultate van navorsing deur ander hulpwetenskappe.

Hoofstuk 5: Ewaluering van die resultate van 'n empiriese ondersoek.

Praktyk-teoretiese perspektiewe ten opsigte van die rol van emosies met betrekking tot die effektiewe funksionering van die pastorale berader

Hoofstuk 6: Formulering van pastorale riglyne vir die beradingsproses van die Christen-berader.

Hoofstuk 7: Samevatting en aanbevelings.

Bibliografie

1.9 SKEMATIESE VOORSTELLING

Tabel 1.2: 'n Skematiese voorstelling betreffende die uitvoering van hierdie studie.

Probleemstelling	Doelwitte	Metodologie
Watter Skriftuurlike riglyne kan van toepassing gemaak word op die effektiewe funksionering van die pastorale berader op emosionele gebied?	Om Skriftuurlike riglyne te identifiseer wat van toepassing gemaak kan word op die effektiewe funksionering van die pastorale berader op emosionele gebied.	Eksegese sal gedoen word van sekere Skrifgedeeltes volgens die grammaties-historiese benadering.
In watter mate kan gebruik gemaak word van die resultate van die navorsing van ander hulpwetenskappe en dissiplines betreffende die rol van emosies in terme van die effektiewe funksionering van die pastorale berader?	Om vas te stel in watter mate gebruik gemaak kan word van die resultate van die navorsing van ander hulpwetenskappe en dissiplines betreffende die rol van emosies in terme van die effektiewe funksionering van die pastorale berader.	'n Literatuurstudie vanuit dissiplines binne die geesteswetenskappe, soos Psigologie, Bedryfsielkunde en Sosiologie sal uitgevoer word. Dit sal met behulp van elektroniese databasisse gedoen word.
Is daar vernuwende insigte wat verkry kan word deur middel van 'n empiriese ondersoek betreffende die rol van emosies by die pastorale berader in terme van sy/haar effektiewe funksionering?	Om vas te stel of daar vernuwende insigte deur middel van 'n empiriese ondersoek verkry kan word betreffende die rol van emosies by die pastorale berader in terme van sy/haar effektiewe funksionering.	Empiriese navorsing saamgestel uit 'n kwalitatiewe navorsingsontwerp sal geskied deur middel van indiepte semi-gestruktureerde onderhoude en vraelyste.
Watter pastorale riglyne kan geformuleer word wat as riglyn kan dien vir die effektiewe funksionering van pastorale beraders op emosionele gebied?	Om pastorale riglyne te formuleer wat as riglyn kan dien vir die effektiewe funksionering van pastorale beraders op emosionele gebied.	By wyse van 'n Hermeneutiese wisselwerking tussen basis-teoretiese riglyne en meta-teoretiese perspektiewe sal gepoog word om pastorale riglyne te formuleer wat as riglyn kan dien vir die begeleiding tot effektiewe funksionering van pastorale beraders op emosionele gebied.

HOOFSTUK 2

BASIS-TEORETIESE BEGINSELS TEN OPSIGTE VAN DIE ROL VAN EMOSIES MET BETREKKING TOT DIE EFFEKTIEWE FUNKSIONERING VAN DIE PASTORALE BERADER.

EKSEGESE VAN ENKELE TOEPASLIKE SKRIFGEDEELTES

2.1 INLEIDING

Soos reeds vermeld in Hoofstuk een, word die model van Zerfass, met sy basiese vertrekpunte van uit 'n basis-, meta- en praktykteorie binne hierdie studie benut (Heyns & Pieterse, 1998:34-35). Vanuit die basis-teoretiese perspektiewe wat in hierdie hoofstuk na vore kom, tesame met die tersaaklike meta-teoretiese perspektiewe van die volgende hoofstuk, sal gepoog word om praktyk-teoretiese riglyne daar te stel met betrekking tot die effektiewe emosionele funksionering van die pastorale berader.

2.1.1 'n Basisteorie

Praktiese teologie kan gedefinieer word as 'n teologie van aksie met empiriese georiënteerde teologiese teorieë met betrekking tot die bemiddeling van die Christelike geloof te midde van die praxis van die moderne samelewing (Heitink, 1999:6-9). Die praktiese teologie gaan dus oor God se handeling deur die bediening van mense. Hierop volg dan dat die basis-teoretiese komponent van 'n pastorale model betrokke is by die interpretasie van Bybelse norme, waardes asook menslike handelingskriteria rondom 'n spesifieke studieveld (Venter, 1996:3).

2.2 OOGMERKE VAN HIERDIE HOOFSTUK

Die doelstelling van hierdie hoofstuk is om vanuit die Skrif sekere basis-teoretiese perspektiewe te identifiseer met betrekking tot *die pastorale begeleiding van die Christen-berader op emosionele vlak ten einde effektiewe funksionering daar te stel*. Daar is geen waarborg dat die Christen-berader pyn, lyding of swaarkry gespaar sal word nie. Paulus het egter ten spyte van sy omstandighede 'n stuk innerlike vrede en tevredenheid ervaar. Hierdie vrede is nie net beskore vir die beradene nie, maar ook vir die berader self (Collins, 1993:588-589). Die oorkoepelende doelstelling van hierdie hoofstuk fokus op die behoefte asook noodsaaklikheid van 'n Godgegewe vrede in die lewe van die Christen-berader ten spyte van die soms geweldig hoë eise van die beroep. Iets hiervan word verwoord in Joh 14:27:

“Vrede laat Ek vir julle na, my vrede gee Ek vir julle. Die vrede wat Ek vir julle gee, is nie die soort wat die wêreld gee nie. Julle moet nie ontsteld wees nie, en julle moet nie bang wees nie.” (Bybel 1983.)

Die volgende dien as meer spesifieke doelwitte vir hierdie hoofstuk:

- **Emosionele heling aan die Christen-berader:** Om vanuit ‘n pastorale perspektief die moontlike probleme wat die gebroke Christen-berader mag ervaar, asook die gevolge wat daaruit voortspruit, te omskryf. Daarna word God se beloftes van transformasie vir die emosioneel gebroke geïdentifiseer – dit gaan dan ook hier om ‘n beskrywing van God se “hart” (karakter) met betrekking tot die emosioneel gebroke berader.
- **Uitbranding van die Christen-berader:** Hier word gefokus op ‘n aantal basiese beginsels wat kan bydra tot restourasie en herstel nadat daar ‘n proses plaasgevind het van uitbranding en die gepaardgaande depressie by die Christen-berader.
- **Medelye-moegheid van die Christen-berader:** Hier word gefokus op ‘n aantal basiese beginsels met betrekking tot dissipelskap. Die klem word geplaas op ‘n gebalanseerde benadering tot dienaarskap en die aspek van rus word bespreek as ‘n belangrike komponent hiervan.

Eksegese sal volgens die metode soos beskryf deur De Klerk en Van Rensburg (2005), gedoen word. Aandag sal gegee word aan die volgende Skrifgedeeltes met die oog op die formulering van ‘n aantal basis-teoretiese beginsels wat van toepassing is op die tema van hierdie studie:

- **Emosionele heling aan die Christen-berader:** Jes 61: 1-4 en Luk 4:16-19.
- **Uitbranding van die Christen-berader:** 1 Kon 19: 1-18.
- **Medelye-moegheid van die Christen-berader:** Mark 6:30-32 en Luk 21:34.

2.3 EMOSIONELE HELING AAN DIE CHRISTEN-BERADER : DIE HUIDIGE TERSAAKLIKE OMSTANDIGHEDE VAN DIE CHRISTEN-BERADER

Die Christen-berader of terapeut is eerstens ‘n mens in eie reg; daarna ‘n persoon wat ‘n hulpverleningsrol vervul. Baie beraders, terapeute en predikante is nederige, heilige,

Geesvervulde, Godvresende mense, maar hulle vergeet dat hulle ook net mense is (Hart, 2006). Dit gebeur dikwels dat die terapeut of berader vanweë sy/haar eie lewensverhaal gemotiveer word om ander te help. Die emosionele wonde van die berader wat egter nog nie ten volle innerlike genesing ontvang het nie, kan 'n negatiewe impak hê op die beradene wat self emosioneel verwond is (Hart, 2004b:2). Dié wie se innerlike seer egter reeds heling ontvang het, kan hierdie "littekens" gebruik as 'n bron van heling vir ander. Die berader as geestelike leier moet egter die volgende aspekte in sy/haar eie lewe omhels sodat emosionele wonde 'n opbouende effek binne die terapeutiese proses kan hê (metateorie samestelling):

- Die berader moet bewus word van sy/haar eie emosionele pyn, seer, gebrokenheid of onverwerkte trauma;
- Die berader is verantwoordelik vir sy of haar eie genesing;
- Deur emosionele pyn voluit te konfronteer, word die nodige emosionele werk gedoen wat, indien dit reg gefasiliteer word, heling kan bewerkstellig;
- Dat die genesingsproses diep innerlike transformasie en emosionele afsluiting moet daarstel;
- Dat vanweë die voortdurende betrokkenheid by emosioneel gebroke mense, daar 'n addisionele emosionele las op die berader geplaas word wat selfsorg essensieel tot die effektiewe funksionering van die terapeut/berader maak; en
- Onverwerkte emosionele bagasie kan beslis die berader se verhouding met God negatief beïnvloed - daarom is dit van kardinale belang om God toe te laat midde-in diepgewortelde emosionele pyn (London & Wiseman, 1993:197). So kan God se diep helingskrag meer effektief aan ander gebroekenes verkondig word.

Meer as ooit tevore beleef die mens nood. Die emosionele skade wat deur hedendaagse stres veroorsaak word is enorm, amper epidemies (Hart, 2006). Die rol van die hulpverlener, veral die Christen-hulpverlener was nog nooit so belangrik soos tans nie. Maar juis vanweë die intensiteit van die hedendaagse mens se krisis, plaas dit soveel groter las op die hulpverlenersrol van die Christen-berader of terapeut. Voor God is die mens nie net 'n verlore sondaar nie, maar terselfdertyd ook 'n skepsel. God se liefde strek nie net sover as die mensdom se geestelike verlossing nie – die mens se kwaliteit van lewe is ook belangrik vir God. God wil die Christen-berader in staat stel om nie net heling te ontvang nie, maar om ook meer as oorwinnaar uit die stryd te tree. Jesus self het hierdie lewenswyse wat God vir die berader en beradene in gedagte het soos volg verwoord in Joh. 10:10: *"Ek het gekom sodat julle die lewe kan hê en dit in oorvloed"* (Hart, 2006). Voortdurende selfsorg, waarvan voortdurende emosionele bewustheid deel is, is dus 'n noodsaaklike geestelike dissipline vir die Christen-berader (Carr, 2002:42). Die berader is

immers verantwoordelik nie net vir sy eie menswees voor God nie, maar hy/sy stel ook 'n voorbeeld aan die beradene.

2.3.1 'n Ou Testamentiese Perspektief, Jesaja 61:1-4

2.3.1.1 Die keuse van die perikoop.

Hierdie perikoop is 'n besondere Ou Testamentiese voorbeeld van God se genadige ontferming vir die wat emosioneel gebroke is. Die onderdrukte en gebrokenes in hierdie perikoop verteenwoordig nie net God se volk wat seer het nie, maar ook die dienaar self en Sion wat herstel moet word (Seitz, 2001:514). Dus, God se beloftes geld ook vir die Profeet wat Sy verlossingsboodskap aangekondig het. So kan hierdie boodskap ook van toepassing gemaak word op die geestelike leiers van vandag - in besonder die berader, terapeut en predikant. God het meelewing met dié wat spiritueel gebroke is. Die begin van heling is die erkenning van "*armoede van die gees*" en ons totale afhanklikheid van die genade van God (Hands & Fehr, 1993: 71). Hy ontferm Hom oor die wat platgeslaan is, deur hul midde in hul pyn te ontmoet. By God is daar plek vir dié wat geestelik moeg is of dié wat twyfel. God wil nie alleenlik troos bring nie, Hy wil 'n diep innerlike transformasie uit "*puinhope*" bewerkstellig sodat smart in vreugde omgeskakel kan word. God wil juis dié wat eens op 'n tyd emosioneel of geestelik gebroke was, gebruik om Sy roem te vermeerder. God is dus die een konstante metgesel op die Christen-berader se lewensreis op wie hy/sy werklik kan staatmaak (Van Rensburg & Vosloo, 1999:769).

2.3.1.2 Die bepaling van die teks en die tekstuele konteks van die perikoop.

A. Die vasstelling van die teks van die perikoop.

Die kernteks van hierdie perikoop is, soos vervat in vers 1:

"Die Gees van die Here my God het oor my gekom, die Here het my gesalf om 'n blye boodskap te bring aan die mense in nood, Hy het my gestuur om dié wat moedeloos is, op te beur, om vir die gevangenes vrylating aan te kondig, vryheid vir dié wat opgesluit is."

B. Die plek van die perikoop in die boek en in die Bybel.

Jesaja is die eerste van die profetiese boeke in die Ou Testament (Alexander & Alexander, 2002:376). 'n Profeet is 'n persoon wat mededelings doen op grond van 'n openbaring wat hy/sy sou ontvang (Verwysingsbybel, 1998:1731). Hulle is egter nie toekomsvoorspellers nie, maar predikers. Die profeet dien as God se mondstuk om Sy wil of boodskap bekend te maak.

Die boek van Jesaja neem ons op 'n reis van Jerusalem tot die Nuwe Jerusalem; van die gevalle skepping tot die nuwe skepping. Kortom, God is die een onveranderlike metgesel op die lewenspad van die volk (Hill & Walton, 2000: 418; Webb, 1996:30; Van Rensburg & Vosloo, 1999:769).

Die boek Jesaja word meestal in drie dele verdeel na aanleiding van styl en inhoud (Hill & Walton, 2000:418; Webb, 1996:34) naamlik:

Jesaja 1-39 - Proto-Jesaja (voor die ballingskap)

Jesaja 40-55 - Deutero-Jesaja (tydens die ballingskap)

Jesaja 56-66 - Trito-Jesaja (na die ballingskap)

Voorheen was die drie dele of as afsonderlike of losstaande dele beskou. Vandag word hierdie drie dele tegelykertyd as onafhanklik en as 'n gekoördineerde integrasie beskou. Die klem val dus meer op eenheid (Van Rensburg & Vosloo, 1999:770).

Trito-Jesaja fokus op die tydperk na die ballingskap waar die volk weer in Jerusalem is - 'n tydperk wat gekenmerk word deur die hervestiging van die godsdienstige en nasionale lewe (Thompson, 2001:xxix). Die taak van die profeet in Trito-Jesaja was om die ontnugterde ballinge te verseker van God se teenwoordigheid by hulle (Bybel in Praktyk, 1993:1044). Van der Watt (2003:415) gebruik Jerusalem as sentrale fokuspunt wanneer hy Trito-Jesaja skematies voorstel. Thompson (2001:vii) brei egter die konteks waarbinne Jes 61:1-4 voorkom uit deur die perikoop deel te maak van die profeet se roeping en boodskap. Dit sien soos volg daarna uit:

56:1-8 Doen Reg aan alle mense

56:9-59:21 Onreg in Jerusalem

60:1-63:6 Redding in Jerusalem

63:7-64:12 Herstel Jerusalem tog!

65:1-66:14 Oordeel oor sondaars en
herstel van Jerusalem

66:15 -24 Epiloog: Die Here kom!

60:1 -22 Die nuwe glorie van Sion

61:1 -11 Die profeet se roeping en boodskap

62:1 -12 Die restourasie van God se mense en die stad

63:1 -6 God alleen

Illustrasie 2.1: 'n Voorstelling van Trito-Jesaja

Die klem binne hierdie perikoop val dus op die taak van die profeet om die verlossingsboodskap te verkondig en die bevestiging van die boodskap deur God self (Bybel in Praktyk: 1993:1053).

Jesaja is een van die boeke wat die meeste aangehaal word in die Nuwe Testament. Jes 61: 1-2 word byvoorbeeld Messiaans geïnterpreteer soos dit duidelik blyk uit die aanhaling in Lukas 4: 18-19 (Verwysingsbybel, 1998:923).

C. Die genre van die perikoop en die perikoop se boek.

Soos reeds vermeld, maak Jesaja deel uit van die profetiese literatuur. Jesaja word beskou as een van die oorgangsprofete tussen die pre-klassieke en klassieke profetiese tydperke (Hill & Walton, 2000:405). Die boodskap van die profeet moet egter verstaan word binne die tipe profesie wat gebruik word. Dié perikoop kan beskou word as 'n hoop- of nabetrugtingprofesie. Proto-Jesaja kondig God se oordeel aan. Trito-Jesaja beskryf nou die realisering van die gebeure asook die hoop op verlossing en restourasie (Hill & Walton, 2000:410). Die ballinge wat terugkeer na Jerusalem word bemoedig en aangemoedig om die Here werklik te dien. Post-ballingskapprofete het gefokus om onmiddellike geestelike restourasie terwyl sosio-ekonomiese herstel geleidelik sou wees. Politieke vryheid sou uiteindelik bewerkstellig word.

Wat betref die perikoop, Jes 61: 1-3, beskou Seitz (2001:514) dit as soortgelyk aan dié van 'n "roepingsnarratief" waar die roeping reeds onderweg is. Thompson (2001:149) beaam hierdie standpunt. 'n "Roepingsnarratief" vertel die verhaal van hoe God die profeet in Sy diens aanstel. Die hoofroepingsklousule, vers 1, "Die Gees...blye boodskap te bring", dien as inleiding tot sewe sub-klousules soos verwoord in verse 1 tot 3, naamlik om moedeloses op te beur, vrylating vir die wat gevange is, genade, troos, eer, vreugde en blydskap (Seitz, 2001:514). Wat presies die blye boodskap behels wat deur die profeet verkondig moet word (hoofroepingsklousule), word spesifiek gestipuleer deur dit in detail te omskryf binne die sub-klousules. Jes 61:4 word beskou as 'n verdere omskrywing van die belofte in Jes 58: 12,

"Jou mense sal die ou puinhope herbou, die fundamente herstel wat al geslagte lank bestaan. Jy sal bekend staan as 'n volk wat sy afgebreekte mure herbou, wat sy strate herstel sodat daar weer mense kan woon." (Bybel 1983.)

2.3.1.3 Die bepaling van die sosio-historiese konteks van die perikoop.

Trito-Jesaja moet gelees word teen die agtergrond van die probleme wat die ballinge na die edik van Kores (538vC) ervaar het met die terugkeer na Jerusalem (Bybel in Praktyk, 1993:1044). Die boek dateer ongeveer tussen 538vC en 515vC aangesien die tempel nog nie herbou is nie (Thompson, 2001:xxix). Die ballinge het met die terugkeer besondere hoë verwagtinge gehad.

Hulle het egter vinnig moedeloos geraak toe die omstandighede waarin hul hulself bevind het, heel anders was as wat hul verwag het (Van der Watt, 2003:434). Die beloftes en troosryke boodskap van Deutero-Jesaja het nie gerealiseer nie. Die volk is uitgelewer aan die Persiese heerskappy en hul sien nie sin daarin om getrou te bly aan God nie (Van Rensburg & Vosloo, 1999:773). 'n Deportasieprogram was immers ontwerp om enige vorm van nasionalisme en politieke identiteit te vernietig (Hill & Walton, 2000:418). Van Rensburg en Vosloo (1999:773) stel dit treffend: *“Die mense wat uit ballingskap terugkeer het, het geworstel met armoede, vyandigheid en godsdienstige verval.”* Vandaar die *“mense in nood”* soos aangehaal uit Jes 61.1. Die profeet se verlossingsboodskap moet juis binne hierdie konteks vir die volk aankondig word. God is die een konstante metgesel op reis met Sy volk. Waar Proto-Jesaja oordeel aankondig en Deutero-Jesaja God se verlossing uit die ballingskap, kom Trito-Jesaja en kondig aan dat God getrou is deur aan hulle universele verlossing te bied (Van Rensburg & Vosloo, 1999:773). Die volk is op pad na die Nuwe Jerusalem, die nuwe hemel en aarde.

2.3.1.4 Die geloofskeuse waarvoor die perikoop die eerste lesers/hoorders gestel het.

Soos reeds vermeld, roep die boek Jesaja die volk op tot die vaste geloofsoortuiging dat God getrou en heilig is. Hy is die een konstante metgesel op wie vertrou kan word. Die sentrale boodskap van Trito-Jesaja is dat hoop en redding bestaan vir almal wat positief reageer op God se vergifnis (Van der Watt, 2003:435). Beide hierdie temas word ook binne die perikoop gereflekteer. In Trito-Jesaja word die volk opgeroep om *“reg”* te doen. Dit is belangrik dat die volk verantwoordelik moet optree juis vanweë die genade wat deur God aan hulle bewys is (Van Rensburg & Vosloo, 1999:774).

Dus, die hoop en heling wat verkondig word in hierdie perikoop, moet deur die volk omhels word (Thompson 2001:148). Die *“blye boodskap”* (waaruit die term *evangelis* van Grieks afgelei word) wat aangekondig word, se doel is om die volk wat nog nie hierdie vryheid tasbaar kan aanvoel nie, te bemoedig (Thompson, 2001:149). Die volk moet dus hierdeur getroos word. Daar is nie presiese duidelikheid oor of daar na die ontvangers van hierdie boodskap se materiële probleme of spirituele kwaliteite verwys nie. Daar kan geargumenteer word dat die nederiges en gebrokenes verwys na dié wat geestelik gereed is om die boodskap van die profeet te hoor, terwyl die wat gevangene is, na materiële of sosiale probleme kan verwys (Thompson, 2001:147-148). Hierdie hoop behels egter beslis universele verlossing.

2.3.1.5 Woordstudie van belangrike begrippe in die kernvers.

Van Gemenen beskryf die volgende begrippe soos volg:

- **Vryheid of vrylating** word in Jes 61:1 gebruik om die vrylating van die gevangenes in ballingskap aan te kondig (1997, 1:987). Dit loop parallel met twee ander gesegdes, naamlik die vrylating (die oopmaak van oë) van die wat gevange is asook die verkondiging van die genadejaar van God.
- **Nood** dui op nederiges, behoeftiges, droewiges, die armes, diegene wat mismoedigheid beleef, diegene wat oorwonne en platgeslaan is, wat verneder is, diegene wat onderdruk is, wat aan geweld blootgestel is, wat verkrag is, wat smart in hul siele ervaar (1997, 3:454). Binne die spesifieke konteks hier fokus dit egter op die gedagte om vooroor te buig vanweë omstandighede of druk – 'n intense uitdrukking van droefheid (1997, 3:455).

2.3.1.6 Skrif-met-skrifvergeliking van die perikoop en die openbaring-historiese plek van die perikoop.

Die Verwysingsbybel (1998) dui die volgende verwysings aan:

v.1 Gees gekom: (vgl. Jes 11:2; 42:1; Eseg 11:5; Miga 3:8). Met die "Gees van God" word daar in die Ou Testament verwys na die kragtige teenwoordigheid van God (Van der Watt, 2003:435). God het sy dienaar uitgekies en Hom aangestel as spreekbuis. Dit is bewyse dat die verlossingsboodskap juis van God afkomstig is.

Die Here het...opgesluit is: (vgl. Jes 48:16). God is altyd met die volk selfs al verkeer hul in nood soos nou. Hy stuur egter die profeet om met Sy boodskap van hoop die moedelse op te beur. Vrylating word aangekondig vir die wat gevange is. Hierdie woorde is in die Nuwe Testament van toepassing gemaak op Christus (Matt 11:2-19; Luk 7:18-35).

Gesalf: (vgl. Eks 28:41). Hier verwys die profeet na sy roeping deur God vir Sy taak.

Om...nood: (vgl. Jes 11:4; 28:19; 40:9; 52:7; Matt 11:5). Die klem val hier op die blye boodskap van redding, genade en regverdigheid vir Godvresende mense. 'n Evangelie van verlossing word verkondig aan God se kinders. God het juis 'n hart vir dié wat fisies of spiritueel arm (in nood) is. Jesus was immers die beste vergestaltung hiervan (Matt 11:5).

Om dié...opgesluit is: (vgl. Jes 42:7; 49:9; 52:2; 58:6; Ps 18:20). Vryheid is moontlik vir die wat geen vryheid het nie (Jes 58.6). Hierdie vryheid kan fisies of geestelik wees. God self sal sy kinders versorg en hulle sal nie gebrek ly nie (Jes 49.9). God red omdat hy liefhet. (Ps 18:20). Hy sal nie toelaat dat ongeregtigheid voortduur nie (Jes 58.6). Die wat geestelik moeg en moedeloos is, word aangemoedig en vertroos. 'n Uitkoms is moontlik.

Om...beur. (vgl. Jes 57.15). God is by die wat verdruk en nederig is. Hy gee nuwe krag aan die wat moedeloos is.

v.2 Sy vyande straf: (vgl. Jes 2:12; 13:6; 34:2,8; 49:8; 60:10; 63:4). Die rolle word nou omgeruil.

Die vyande van die volk word gestraf, die wat treur, word vertroos, die wat hartseer is, word bly. Hierdie seëviering van regverdigheid kan vergelyk word met die koms van die Here wanneer die rolle ook omgeruil sal word (Jes 2: 12). Godvresendes sal beloon word, goddeloses sal gestraf word (Jes 13:6). God se toorn sal ontvlam en vergelding sal plaasvind (Jes 34:8). Hierteenoor staan die redding en verlossing wat God nou vir Sy volk wil bewerkstellig. In genade ontferm God Hom oor Sy mense (Jes 60:10). Die redding wat in Jes 49:8 aangekondig is, sal nou volbring word: Die volk sal teruggelei word na hul land, hul land sal herstel word en God sal hul beskerm.

Ons God: (vgl. Jes 1:10; 40:3). Israel is God se volk. God is die een onveranderlike metgesel op reis saam met die volk. God se terugkeer na die beloofde land sal ontsagwekkend wees (Jes 40:3). God vereis egter opregte aanbidding, skyngodsdienst staan God nie aan nie (Jes 1:10).

maar... vertroos: (Jes 57:18; Matt 5:4). God sien die lyding van Sy volk raak. God is teenwoordig by die verdruktes, by dié wat geen aansien het nie. God skenk hulp en genesing aan die wat in afhanklikheid van Hom leef. Die mense wat soos Israel in ballingskap ly onder ongeregtigheid, kan verseker wees van God se bystand. God sal hulle lei en terugbring (Jes 57:18). In die Nuwe Testament word die tema van troos in die bergrede herhaal. 'n Wêreldse siening van geluk word gekontrasteer met ware geluk. Ware geluk is om God te dien. Selfs al vra hierdie toegewydheid soms lyding wat hartseer veroorsaak.

v.3 Die dag...hartseer: (vgl. Jes 52:1; 60:20; Jer 30:19; 31:13; Luk 6:21, Joh 16:20). Die volk se dae van smart is verby (Jes. 60:20). God se profeet verkondig eer in plaas van smart vir Israel. Droefheid sal in vreugde verander (Jer 31:13). God het die vermoë om nie net heling te bring vir ons seer nie, maar Hy kan selfs blydskap en oorwinning uit hartseer laat voortspruit (Luk 6:21). Christus se opstanding uit die dood kondig ware vreugde aan. Ewige verlossing is nou moontlik ten spyte van aardse lyding. Die tydelike teenslae weeg nie op teen die ewige gemeenskap met God nie (Joh 16:20).

Bome...vermeerder: (vgl. Jes 60:21; Num 24:6; Jer 17:7-8; 1 Kor. 3:9). Israel ontvang nou 'n nuwe naam: bome van redding. God beskou Sy kinders as die lote wat hy self plant (Jes 60:21). Hierdie regverdige beskou God as 'n veilige vesting – bome wat diep in God gewortel is (Jer 17:7-8). God stel Sy kinders in staat om bome van redding te wees, om reg te doen (1 Kor 3:9). Die doel hiervan is om God se roem te vermeerder.

v.4 (Vgl. Jes 49:8; 52:9; 58:12; Ps 69:36; Jer 30:18; Eseg 36:33; Am 9:14). Die eeu-oue puinhope van Jerusalem sal nou herbou word (Jes 49:8; Jes 58:12). Uit puin sal herstel plaasvind (Jer 30:18; Eseg 36:33). God self bring vir Sy volk uitkoms (Jes 52.9). Sy volk sal in die land woon en dit besit (Ps 69:36). Binne Nuwe Testamentiese konteks, sal met die koms van die Here, die nuwe Jerusalem die plek inneem van ons tydelike aardse bestaan. Dan sal daar herstel en vreugde wees wat God alleen sal kan skenk (Am 9:14).

2.3.1.7 Die openbaring oor God in die perikoop.

Die heiligheid van God word in al drie dele van Jesaja voorop geplaas (Thompson, 2001:xxx; Van Rensburg & Vosloo, 1999:773). Dit verwys terselfdertyd na God se Godheid maar ook na Sy bereidwilligheid om betrokke te wees by Sy kinders.

2.3.1.8 Die verlossingsfeite in die perikoop en die oproepe op grond daarvan.

God beloof om waarlik **God** in die gelowige se lewe te wees. Hy is **altyd teenwoordig** in Sy kinders se lewe: Hy smag na 'n **diep intieme verhouding** met hulle (Hands & Fehr, 1993:72). Hy is die een **konstante**, die een **onveranderlike** (Van Rensburg & Vosloo, 1999:769). Die Een op wie die gelowige werklik staat kan maak in watter omstandighede ook al. Hy is in **beheer** en Hy **regeer** van nou af tot in alle tye. God skenk **genade en regverdigheid** aan gelowiges. Hy bring **heling, vernuwing, troos en oorwinning aan die wat gebroke is**.

2.3.1.9 Die kommunikasiedoel van die perikoop.

Die doel van hierdie perikoop was om die verlossingsboodskap aan Israel te bring asook die bevestiging van hierdie blye boodskap deur God self. God se genadejaar word aangekondig (Bybel in Praktyk, 1993:1053).

Die kommunikasiedoel van hierdie perikoop kan in die volgende sin saamgevat word: *God wil verlossing vir Sy kinders bewerkstellig: In die plek van gebrokenheid, smart en gebondenheid wil God, herstel, eer, nuutwording en vreugde bring.*

2.3.1.10 Raadpleging van eksegetiese bronne.

Vervolgens word belangrike inligting vanuit eksegetiese bronne verskaf wat nog nie bespreek is nie:

Vers 1

Die aanname kan gemaak word dat die skrywer van hierdie gedeelte reeds kennis gehad het van die “dienaar van die Here” (‘n uitdrukking wat telkens voorkom) in Deutero-Jesaja. Hy het die toepassing van hierdie dienaar se rol eers later in Trito-Jesaja bekendgemaak (Thompson, 2001:149; Webb, 1996:233). Die Gees van God wat in vers een genoem word, handel oor die outoriteit en mag wat die dienaar het om as profeet op te tree (Thompson, 2001:149). Dit is nie duidelik of die salwing in ‘n fisiese of ‘n metaforiese wyse verstaan moet word nie (Thompson, 2001:149). God poog om deur die profeet se opdrag ‘n radikale ommekeer te bewerkstellig in die Israeliete se verhouding tot Hom (Seitz, 2001:514). Die Messiaanse sinspeling op die Nuwe Testamentiese “apostel” (hier dienaar) wat deur God “gestuur” is, moet ook in vers een in gedagte gehou word (Thompson, 2001:149).

Die onderdrukte en gebroekenes verteenwoordig nie net die mense van Jes 57:15 nie, maar ook die dienaar self en Sion wat herstel moet word (Seitz, 2001:514). Die ballinge worstel met nuwe beperkinge oftewel “boeie” - dus benodig hulle nuwe aanmoediging wat vir hul unieke situasie nou geld aangesien die beloftes van Deutero-Jesaja nie meer voldoende vertroosting bied nie. Met die verwysing na dié wie gevange is, is dit belangrik om daarop te let dat die Hebreeuse term eerder na “opening” verwys. Die Griekse Septuagint-vertaling van die Ou Testament het dit dan ook so vertaal en uiteindelik reflekteer dit dan ook in die vertaling van Luk 4:18 (met die klem op blindheid) wat ‘n aanhaling is uit Jes 61 (Thompson, 2001:150).

Vers 2

Die genadejaar of hersteljaar (vers 2) blyk ‘n verdere verduideliking te wees betreffende die vrylating van die gevangenes te wees (Thompson, 2001:150). Die hersteljaar moes elke 50 jaar gevier word en is gekenmerk deur algehele rus in die land, die afskrywing van skuld, asook die vrylating van die Israelitiese slawe. Daarna moet grond en besittings wat weens armoede verkoop is, terugkeer na die oorspronklike eienaar (Lev 25:19) (Verwysingsbybel, 1998:1637; Webb, 1996:233). Webb (1996:233) is van mening dat die tema van die Messiaanse dienaarskap ook hierby geïmpliseer word - die Messias self moes ook baie lyding deurmaak voordat Hy verheerlik kon word, net soos die volk Israel. Verder staan die genadejaar in skrilte kontras met die dag van oordeel wat voorheen aangekondig is (Webb, 1996:233). Die vertroosting wat hierna vermeld word, blyk te verwys na dieselfde vertroosting wat ‘n belangrike tema uitmaak van Deutero-Jesaja (Thompson, 2001:150).

Vers 3

Hier word metaforiese taal gebruik om die transformasie aan te dui wat dié verlostes sal ondergaan as gevolg van die toekomstige verlossing (Thompson, 2001:150). Die term “bome van redding” moet in kontras gesien word met die sondige situasie van vroeër.

Vers 4

Hierdie vers word meestal apart van vers een tot drie beskou, aangesien dit handel oor die profeet se roeping en boodskapverkondiging wat baie ooreenstem met Jes 49:1-6 (Seitz, 2001:514). Vers vier begin om te verduidelik wat die goeie nuus behels (Vers 4 tot 9). Die puinhope wat hier vermeld word, verwys waarskynlik na die verwoesting wat gesaai is deur die Babiloniese weermag in 587/586 vC (Thompson, 2001:151).

Met die koms van Jesus Christus in die Nuwe Testament kry die vervulling van hierdie perikoop uiteindelik 'n baie ryker betekenis. Christus is die uiteindelike Profeet en Dienaar. Hy het God se “genadejaar” kom daarstel: die goeie nuus word nou voortdurend verkondig totdat Hy eendag weer sal kom. Jesus was immers die eerste wat na Sy doop verkondig het dat Hy gesalf is met die Gees van God. Die armes aan wie die boodskap verkondig word, is nie net die wat treur in Sion nie, maar almal wat vandag arm in gees is (Webb, 1996:235). Die troos wat die kinders van God ontvang, is nie net die vrylating uit ballingskap nie, maar die vrypraak van veroordeling wat deur die kruisdood van Jesus bewerkstellig is. Die herbou van Jerusalem wat moontlik gemaak was deur die teenwoordigheid van God se Gees, was 'n belangrike werk, maar die herbou van die kerk deur die Geesgerigte verkondiging van die Evangelie is eintlik dit wat van belang is (Webb, 1996:235).

2.3.1.11 Toepassing van eksegeese : Die geloofskeuses wat hierdie perikoop aan die Christen-berader stel

Ons kan vier hoofemas identifiseer wat betref die praktiese toepassing van die perikoop in die emosioneel gebroke Christen-berader se lewe:

1. Die probleme wat emosioneel gebroke Christen-leiers moontlik kan ervaar

- Gebrokenheid in die vorm van emosionele bagasie, wonde of pyn
- Geestelike gebrokenheid of “armoede”

2. Die gevolge van hierdie emosionele gebrokenheid kan die volgende wees:

- Dit veroorsaak intense emosionele hartseer, smart of droefheid
- Dit bring geestelike vertwyfeling en moedeloosheid mee

- Hierdie gebrokenheid hou die berader gevange op 'n geestelike en emosionele vlak en dit beïnvloed die verhouding tot die self, God en ander mense.
- Die hewige gewig van hierdie gebrokenheid veroorsaak dat 'n gebroke persoon vanweë die druk heeltemal platgeslaan of verpletter word. Die berader se innerlike menswees kan uiteindelik geestelik en emosioneel gekneus word onder die druk van hierdie emosionele bagasie.

3. God se beloftes van transformasie vir die emosioneel gebroke Christen-berader

Heling is moontlik op drie vlakke:

- Wat **reeds volbring** is: God het die belofte van verlossing (heling) moontlik gemaak deur Jesus Christus se koms na die aarde (Messiaanse profesie).
- Vir **vandag**: God belowe heling of genesing vir gebrokenheid, hetsy dit geestelik of emosioneel is deur Sy meelewende teenwoordigheid. God sal, mits Hy toegelaat word, die gebroke deur sy pyn dra.
- Vir die **toekoms**: God belowe verlossing deurdat die Christendom die blye vooruitsig het van Jesus Christus se wederkoms. In die Nuwe Jerusalem sal daar geen plek meer wees vir sonde, smart en pyn nie. Die Christen-berader moet sy/haar lewe vanuit 'n Ewigheidsdimensie evalueer omdat dit ware en blywende geluk bring.

4. Die karakter van God

God kan vanuit puin of emosionele rommel herskep. God kan die berader se gebrokenheid en pyn omkeer om daaruit 'n nuwe, innerlike transformasie te bewerkstellig. Hierdie nuwe, heel mens is juis hulle wat God in Sy diens wil gebruik om vir Hom tot eer te wees. Hy wil vreugde, in plaas van smart skenk vir die wat met gebrokenheid geworstel het. Dié wat geestelik twyfel of moeg en moedeloos is, moet soekend hul worstelinge voor God bring. God wil deur Sy teenwoordigheid dié wat geestelik worstel, juis aanmoedig en bemoedig.

Samevatting van kernboodskap

God se teenwoordigheid kan die emosioneel gebroke Christen-berader deur sy/haar emosionele pyn dra.

2.3.2 'n Nuwe Testamentiese perspektief: Lukas 4:16-19

2.3.2.1 Die keuse van die perikoop.

Hierdie teks is 'n uitstekende Nuwe Testamentiese voorbeeld van die heling en hoop wat daar vir die emosioneel gebroke mens in Christus is. God skenk vir die mensdom ewige verlossing deur

Jesus Christus maar Hy wil ook hoop, troos en bemoediging vir die hier en die nou gee. God wil midde in die pyn die gebrokenes kom ontmoet sodat hulle, ten spyte daarvan, meer as oorwinnaars uit die stryd kan tree. Yancey stel dit treffend: *“God weeps with us so that we may one day laugh with Him.”* (2001:221.) Hierdie waarheid moet nie net op die beradene toegepas word nie, maar juis ook op die berader wat deur sy/haar eie gebrokenheid vir ander tot hulp wil wees.

2.3.2.2 Die bepaling van die teks en die konteks van die perikoop.

A. Die vasstelling van die teks van die perikoop.

Die kernteks van die perikoop, soos vervat in vers 18, is:

“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 vir gevangenes uit te roep en herstel van gesig vir blindes, om onderdruktes in vryheid uit te stuur...”
(Bock, 1994:87).

B. Die plek van die perikoop in die boek en in die Bybel.

Lukas is die derde boek van die Nuwe Testament en is deel van die Sinoptiese Evangelies. *“Evangelie”* is die verafrikaansing van ‘n Griekse woord, *euangelion*, wat *“goeie nuus”* beteken: God is besig om Sy koninkryk te vestig deur die koms van Sy seun Jesus Christus (Verwysingsbybel, 1998:1635). *“Sinoptiese”* beteken om *“tesame te sien”*, en dit dui op die Evangelies van Matteus, Markus en Lukas. Hulle word so genoem omdat hulle hoofsaaklik op dieselfde manier oor Jesus se lewensverhaal skryf (Van der Watt, 2003:1081; König, 1998:255). Jesus word in Lukas terselfdertyd uitgebeeld as Saligmaker en as mens (Alexander & Alexander, 2002:514). Hy word beskryf as die meelewende vriend van die uitgeworpenes (Culpepper, 1995:4; Alexander & Alexander:2002, 514). DeSilva (2004:298) stel dit treffend : *“We find the heart of God for the lost and poor revealed.”* Vir Lukas gaan dit veral oor die genade wat God in Jesus openbaar en dit dan skenk aan diegene wat dit skynbaar die minste verdien.

Culpepper (1995:10) dui die volgende struktuur vir Lukas aan:

Luk 1:1	Die Proloog		
Luk 1:5-2:52	Die kinderjarenarratief		
Luk 3:1-4:13	Vorbereiding vir die bediening van Jesus		
Luk 4:14-9:50	Die bediening in Galilea	}	Jesus se bediening
Luk 9:51-19:27	Die reis na Jerusalem		
Luk 19:28-21:38	Die bediening in Jerusalem		
Luk 22:1-24:53	Die lyding en opstandingsnarratiewe		

Jesus se bediening word basies in drie gedeeltes verdeel waarvan die bediening in Galilea die eerste is (Culpepper, 1995:11). Hoofstuk drie vertel die storie van Johannes die Doper en Jesus se doop. Die bedoeling hier was om uit te wys dat Johannes nie die Messias is nie (Knight, 1998:16). Dit is interessant om daarop te let dat Lukas juis kies om by die bediening in Galilea te begin, alhoewel dit nie die eerste insident van Jesus se werk op aarde was nie (Alexander & Alexander:2002:517). Lukas het Jesus se komplekse identiteit in Sy bediening probeer beskryf deur verskeie rolle aan Hom toe te ken. Hierdie perikoop verwys egter na Jesus se rol as dié Profeet en as dié een wat die Ou Testamentiese profesieë kom vervul het (Luk 4:21). Volgens Luk 4:16-17 is Jesus in Nasaret en lees Hy uit die boek van die profeet Jesaja en maak hy die uitleg daarvan van toepassing op Sy eie bediening. Die reaksie op hierdie uitleg was egter een van verbystering en verwerping (Luk 4:28-29) (Culpepper, 1995:15; DeSilva, 2004:320).

C. Die genre van die perikoop en die perikoop se boek.

Al die getuienis dui daarop dat Lukas, die dokter en metgesel van Paulus op sy sendingreise, die skrywer van hierdie Evangelie is. Die Evangelie self toon aan dat die skrywer 'n geleerde was met uitgebreide woordeskate, 'n woordkunstenaar wat ewe vertrouwd was met 'n Joodse en 'n Griekse agtergrond asook 'n historikus. Die boek is spesifiek vir 'n nie-Joodse gehoor geskrywe (Alexander & Alexander, 2002:514).

Die genre van Lukas is die van 'n Evangelie: 'n geskrewe rekord van Jesus se lewe (Knight, 1998:3). Die verhaal soos beskryf deur Lukas, het 'n sterk narratiewe karakter (Culpepper, 1995:3). Dit is Jesus se lewensverhaal in storienvorm. Die vorm waarin Lukas skryf, stem sterk ooreen met die van antieke bibliografieë. Die volgende elemente was gewoonlik in of Joodse of Grieks-Romeinse bibliografieë teenwoordig: Die proloog wat die outeur se kwalifikasie weergee asook die betroubaarheid wat die bibliografie aandui; die geboorte van 'n held word beskryf wat heenwys na sy toekomstige grootsheid, terwyl 'n gebeurtenis in die held se jeugjare heenwys na dit wat hy as volwassene sal doen. In die begin van die persoon se publieke optrede word daar vervolgens sterk gefokus op die waarde van die werk wat gedoen gaan word - daarna word na die kern van die

persoon se werk verwys deur sy magtige handeling en wysheidsleringe weer te gee. Die narratief eindig deur die verloop van die held se uittrede te beskryf, sy dood en die misterieuse gebeure daar om dit, asook sy laaste woorde aan sy volgelinge (Culpepper, 1995:10).

Lukas bring die verhaal van Jesus ook in verband met die geskiedenis van Israel, die Skrifte, kontemporêre geskiedenis, asook die omvouing van God se verlossingsplan vir die mensdom (Culpepper, 1995:4). Deur dit te doen, vat Lukas hierdie genre na 'n nuwe dimensie (DeSilva, 2004:298; Alexander & Alexander:2002,514).

Dit is die enigste Nuwe Testamentiese narratief wat 'n spesifieke leser voorstel, naamlik Theophilus, wat beteken "vriend van God" (DeSilva, 2004:307; Alexander & Alexander, 2002:514).

2.3.2.3 Die bepaling van die sosio-historiese konteks van die perikoop.

Die datum waarin Lukas voltooi is, is waarskynlik ongeveer 80 tot 90 nC (Knight, 1998:10). Geografie is 'n belangrike hulpmiddel in Lukas, aangesien hy dit gebruik het om die verspreiding van die Evangelie te beskryf. Galilea word as die beginpunt hiervan beskou (Knight, 1998:17). Galilea is geleë in die noordelike streek van Israel, wes van die See van Galilea. Galilea was 'n Romeinse provinsie onder Herodes se jurisdiksie. Dit was 'n vooruitstrewende en digbevolkte streek. Jesus het verkies om in die brandpunt van aktiwiteit te wees, in Galilea, een van die bedrywigste, mees kosmopolitiese gebiede in Palestina (Alexander & Alexander, 2002:500). Galilea dien as 'n hoofbedieningsentrum vir Jesus. Jesus se eerste prediking vind egter plaas in die plek waar Hy grootgeword het, naamlik Nasaret.

2.3.2.4 Die geloofskeuse waarvoor die perikoop die eerste lesers/hoorders gestel het.

Daar was verwagtings in Israel, aangespoor deur profetiese uitsprake, dat daar 'n koning sou kom wat God se verlossing sou verwerklik en Sy heerskappy sou vestig (Van Rensburg & Vosloo, 1999:1872). Dit is belangrik om daarop te let dat daar nie slegs een Messiaanse verwagting in die Jodedom was nie. Elke sub-groep se verwagting het verskil en hulle het dienoreenkomstig 'n taak aan die Messias toegeken (Du Toit, 1998: 456). Namate die een Dawidskoning na die ander misluk, het die verwagtinge verander na 'n Goddelike Messiaanse figuur wat hierdie funksie uiteindelik sou vervul (Van Rensburg & Vosloo, 1999). Du Toit (1999:456) stel dit treffend:

"There is a strong line in development in the sense that the messianic hope was elaborated more clearly as time passed. Supernatural were added to the human traits."

Alhoewel hierdie feite in gedagte gehou moet word, was Jesus as Messias totaal buite die Jode van daardie tyd se verwysingsraamwerk.

Die gehoor wat na die aanname geluister het dat Jesus Homself as die Messias beskou, word voor 'n keuse gestel of hulle Hom wil glo of nie (Bock, 1994:87). God het Sy verlossingsplan vir die mensdom in Jesus kom bekendstel. Jesus is die gesalfde van God wat as Sy agent optree ter wille van Sy heerskappy en heilsplan (Van Rensburg & Vosloo, 1999:1243). Lukas poog om deur hierdie perikoop uit te wys dat nie net die restourasie van sondaars en verlore nes belangrik is nie, maar ook die vryheid van dié wat gebonde is deur die siklus van armoede of onderdrukking in enige vorm (DeSilva, 2004:343).

Wat Jesus egter verstaan het onder hierdie verse, was heel anders as wat die mense in die sinagoge aangeneem het Hy bedoel (Culpepper, 1995:106). Belangrik om te vermeld, is dat die mense in Galilea gaande was oor Jesus se onderrig (vers 15). Dit word gekontrasteer met die verwerping wat hy na Sy eerste prediking ervaar (verse 28 en 29) (Knight, 1998:82; Bock, 1994:86). Jesus het egter hierdie verwerping verwag (Luk. 4:24).

2.3.2.5 Woordstudie van belangrike begrippe in die kernvers.

- **Vrylating:** Die proses om iemand vry te maak, los te maak (Louw & Nida, 1988:488). Die woord word aangehaal vanuit Jes. 58:6 waar die klem is op vrylating vir die wat onderdruk word. Jesus het mense vry kom maak van verskeie vorme van bindinge en onderdrukking: ekonomies (die armes), fisies (die melaatses of kreupeles), polities (die wat veroordeel is) asook die wat demonies besete was. Lukas bring egter die term ook in verband met sonde. Jesus het immers gekom om die mensdom te bevry van die sondelas (Culpepper, 1995:105-106). Verlossing en vergifnis is nou moontlik.
- **Gevangene:** Dit verwys na 'n persoon wat gevange geneem is tydens 'n oorlog. Dit vind in die perikoop plaas op twee vlakke: eerstens in die letterlike sin en tweedens in die breër sin waar dit handel oor die wat onderdruk is deur die oorheersing van 'n vreemde land (Louw & Nida, 1988:552). Die term wat hier gebruik word, verskyn nie elders in die Nuwe Testament nie. Hierdie konsep moet egter saam met die term "vrylating" geïnterpreteer word.
- **Herstel van gesig vir blindes:** Die frase word sterk gekoppel aan die vervulling van God se belofte aan Israel. Wanneer Jesus die blindes se sig herstel soos Hy wel in Luk 7:21-22 en 18:35 doen, is Hy ook figuurlik besig om God se verlossingswerk te doen soos voorspel is deur die profeet Jesaja. Jesus is dan besig om 'n "lig vir die nasies" te wees

(Luk 2:32) (Culpepper,1995:106). Hier kan ook verwys word na Jesus se rol as die groot Geneesheer wat gekom het om die wat siek is, te genees (Bock, 1994:90).

- **Armes:** In die Ou Testament verwys hierdie term na die geestelik toegewyde armes, ook genoem die “*droewiges*”. In hierdie perikoop handel dit egter nie oor ‘n eksklusiewe propaganda vir armoede (sosio-ekonomiese) of vir politieke vryheid van die onderdrukte (klasse) nie. Alhoewel hierdie elemente nie uitgesluit word nie, handel dit hier oor die geestelik sensitiewe karakter van die armes, dié wat op God se toenadering sal reageer. Om op God te reageer, moet jy eers ontvanklik wees vir Hom. Armes is dié wat God se boodskap sal omhels in nederigheid. Hierdie mense besef hoe behoeftig hul is, hul beskik oor geen illusies betreffende mag, beheer of onafhanklikheid nie. Hier kan ook verwys word na die gebruik van die woord “*nederig*” in Luk 1:50-53 (Bock, 1994:89).

2.3.2.6 Skrif-met-skrifvergelyking van die perikoop asook die openbarings-historiese plek daarvan

Die Verwysingsbybel (1998) dui die volgende verwysings aan:

v.16 Nasaret (vgl. Luk 1:26). Hierdie is die geboorteplek van Jesus.

Soos...gegaan (vgl. Hand 17:2). Paulus het net soos Jesus op die Sabbat met die Jode uit die Skrif geredeneer en gepreek. Besoekende leraars was toegelaat om dit te doen. Daar word vermaan dat die Evangelie voortdurend verkondig moet word en dat eredienste gereeld bygewoon moet word.

Sabbatdag (vgl. Luk 4:31; 6:1-2, 5-7, 9, ens; Eks 16:23; Matt 12:1). Die Sabbat was die gewyde rusdag van die Here, die sewende dag van die week (Eks 16:23). Dit was gebruikelik om op hierdie dag die sinagoge te besoek. Jesus stel hier ‘n voorbeeld van toegewytheid.

Sinagoge (vgl. Luk 4:15). Die sinagoge is die plek waar die Jode aanbid. Jesus het in Galilea sowel as Nasaret in die sinagoge gepreek.

Opstaan...lees (vgl. 1 Tim 4:13). Dit was die Joodse gebruik om op te staan wanneer iemand uit die Skrifte voorlees. Die Christen word egter deur Jesus se voorbeeld aangemoedig om die Bybel gereeld te lees asook om die Evangelie te verkondig. Paulus het ook hierdie beginsel aan Timoteus probeer voorhou.

v.18 (vgl. Luk 1:26; Jes 7:21-22; Matt 11:5; Hand 10:38). Jesus het in Nasaret waar Hy gebore is, in die sinagoge, die Skrif op die Sabbatdag uitgelê (Luk 1:26). Hierdie voorlesing dien as die vervulling van die profesieë van Jesaja en so word ‘n nuwe era aangekondig : Jesus Christus het gekom as Saligmaker vir die wêreld. God was met Jesus: Hy is met die Heilige Gees gesalf en met krag toegerus (Hand 10:38). Talle tekens het uitgewys dat Jesus die Saligmaker is: Hy

het wonders en goeie werke gedoen: blindes kon sien en besetenes is gesond gemaak. Jesus het ook aan armes die evangelie verkondig (Matt 11:5 en Hand 10:38). Dus, vir die wat getrou is aan God, is daar nie net verlossing nie, maar ook sorg en oorvloed (Jes 7:21-22). Christus skenk verlossing van sondes, maar Hy wil die mens ook tegemoet kom in omstandighede wat hom geestelik kniehalter.

Armes (vgl. Luk 6:20; 7:22; 11:41, ens; Eks 22:25; Matt 6:2). God het 'n spesiale besorgdheid vir dié wat arm is, hetsy geestelik of fisies. Christus beskou hulle as geseënd omdat hulle weet hoe afhanklik hulle van God is. Die koninkryk van God behoort juis aan hulle want hulle weet dat ware geluk nie wêreldse geluk is nie (Luk 6:20). Daar word telkens pertinent genoem dat die Evangelie aan armes verkondig moet word (Luk 7:22). Die gesindheid waarmee iemand gee, veral aan die wat minder het, toon die opregtheid van die gelowige se hart aan (Luk 11:41; Eks 22:25 en Matt 6:2).

Hy...roep (Jes 49:9). God wil dié wat geestelik gevange is, vrylaat. Hy is immers die Verlosser. Hy wil die donkerte waarin vasgevangde mense verkeer, in lig verander. Wanneer die wat gevange was eers vryheid geproe het, sal God vir hulle sorg (Jes 49:9).

v. 18-19 (vgl. Jes 61:1-2; 58:6). Met die aanhaling van Jes 61:1-2 kondig Jesus aan dat Hy die Messias is: Die Grootste Profeet van alle tye. So is Jesaja se profesie vervul. Jesus het gekom om die mensdom van sy sondes te verlos maar ook om vryheid in alle ander dimensies van menswees moontlik te maak. Dit is God se hartsbegeerte om elke juk wat op mense druk, te breek (Jes 58:6). Hieronder word spesiale melding gemaak van die wat geestelik onderdruk word. God vereis egter 'n opregte verhouding met Hom (Jes 58:6). Die Christen as God se verteenwoordiger moet ook reg doen aan ander soos om vir dié wat geen vryheid het nie dit aan hom te skenk.

2.3.2.7 Die openbaring oor God in die perikoop.

Opsommend bring die perikoop die volgende kenmerke van God na vore (Culpepper, 1995: 15-25):

- God het 'n **verlossingsplan** vir die wêreld. **Jesus Christus** is die Saligmaker of Messias wat hierdie plan laat realiseer het. Hy is die Evangelie of blye boodskap.
- God word uitgebeeld as die God van **Sy kinders (voorheen die volk Israel)**. Wanneer Jesus aankondig dat Hy die Messias asook die grootste Profeet van alle tye is, word 'n eeu-oue belofte aan Israel gerealiseer. God is getrou. Hy is werklik die een onveranderlike metgesel wat met Sy kinders op pad is. Sy beloftes realiseer egter in Sy eie tyd en manier.
- Jesus word uitgebeeld as 'n **"mens" onder die mense**. Hy betoon ware meelewing en medemenslikheid. God se genade is vir **almal** bedoel, selfs vir die uitgeworpenes.

Spesiale vermelding word gemaak van dié wat **arm** is. Dit word as 'n seëning beskou om arm te wees, omdat dié wat op watter manier ookal arm is, geneig is om afhanklikheid van God te begryp. God se perspektief op **ware geluk** kom so na vore.

- God begeer egter nie net universele verlossing vir die mens nie maar **vryheid** op verskeie dimensies van menswees. God het 'n barmhartige hart vir dié wat geestelik arm, gebroke, vasgevang, of onderdruk is. Hy wil hierdie mense midde in hul nood of pyn ontmoet, al wat hulle moet doen, is om ontvanklik te wees vir Hom.
- God is die groot **Geneesheer**. Jesus bring heling aan die wat siek is, Hy ontferm Hom oor die blindes. Hy doen talle wonderwerke en genesings om aan almal Sy liefde en almag te demonstreer.
- God se ontsaglike groot **liefde** vir die wêreld kom na vore. Nie alleen het Hy Sy enigste seun gestuur om 'n kruisdood te sterwe ter wille van die mensdom nie, maar Hy wil ook die mens midde in sy omstandighede ontmoet en vertrou.

2.3.2.8 Die verlossingsfeite in die perikoop en die oproepe op grond daarvan.

Jesus Christus maak die volgende moontlik vir die mensdom deur Sy eerste koms na die aarde:

Heil en verlossing. Deur Jesus se kruisdood het Hy die wêreld se sondes op Hom geneem sodat die mensdom se **verhouding** met God herstel kan word. Jesus is die vergestaltung van God se **heerskappy en koninkryk**. Hiermee het 'n tydperk van seën en **genade** aangebreek. God se genade is vir **almal** beskore. God beskou die mens nie slegs as sondaar nie, maar ook as skepsel (Louw, 93:114). **Heling en genesing** is moontlik vir die wat geestelik gebroke of arm is. God wil **vryheid** skenk aan die wat geestelik onderdruk word. God druk Sy **liefde, barmhartigheid en meeewing** uit aan die mensdom deur al hierdie beloftes. **Ontvanklikheid** vir God se inspraak in die gelowige se lewe is nodig. 'n **Gelowige vertrou**, uitgedruk in 'n **liefdesverhouding** met Hom, is wat God vra van die gelowige.

2.3.2.9 Die kommunikasiedoel van die perikoop.

Jesus Christus is die Saligmaker van die wêreld. Hy het gekom sodat die profesie in Jes 61:1-2 vervul kon word: Hy is die grootste Profeet van alle tye. Hy ontferm Hom oor gebrokenes en uitgeworpenes. Sy genade is vir almal bedoel.

Die kommunikasiedoel van hierdie perikoop kan soos volg verwoord word: Jesus Christus is die Evangelie - Hy is die gesalfde Verlosser, Messias, Saligmaker, die grootste Profeet van alle tye, Barmhartige ontfermer, Geneesheer en Vrymaker.

2.3.2.10 Raadpleging van eksegetiese bronne.

Waar daar in die voorafgaande gedeeltes groot tydspronge gemaak is, word hier gefokus op die gebeure binne 'n spesifieke dag - dit is 'n aanduiding van die belangrikheid van hierdie materiaal (Bock, 1994:86).

Verse 16 en 17

Verse 16 en 17 is die inleiding tot hierdie toneel en berei eintlik die leser voor op dit wat gaan volg (Culpepper, 1995:105). Jesus het, soos sy gewoonte was, na die sinagoge gegaan (Bock, 1994:88). Lukas beeld Jesus se aardse lewe as gewone mens uit (Praktyk, 1993;1519). Jesus se piëteit verskil egter dramaties van dié van die Joodse leiers en dit veroorsaak kontroversie oor wie werklik God verteenwoordig. Ten spyte van hierdie spanning probeer Jesus Homself nie distansieer van die Jode nie en Hy beskou Homself eerder as 'n natuurlike verlenging en realisering van Israel se hoop (Bock, 1994:88).

Vers 18

In vers 18 en 19 haal Jesus uit Jes 61.1-2 en 58:6 (om onderdruktes in vryheid uit te stuur) aan (Knight, 1998:81; Culpepper, 1995:105). Na 2 000 jaar van beloftes, so ver terug as Abraham, kom Jesus om te verklaar dat die tyd van God se verlossing uiteindelik aangebreek het (Bock, 1994:87). 'n Draaipunt in die mensdom se geskiedenis het aangebreek. Jesus is die vervulling van al die profesieë oor die Messias (Luk 4:21) (Knight,1998:82). Jesus is die Seun van God en dié grootste Profeet van alle tye (Block, 1994:89).

Met die woorde, "*die Gees van die Here is op My,*" maak Jesus die stelling dat Hy deur God gelei word in Sy bediening en ook wanneer Hy preek (Bock, 1994:88). Jesus ontvang die salwing van die Heilige Gees tydens Sy doop sodat Hy die mediator kan wees waardeur ander die volheid van die Heilige Gees sal ervaar (Luk 3:16) (DeSilva, 2004:330; Culpepper, 1995:105). Dié gehoor besef egter nie dat met Jesus se doop Hy nie net gesalf is vir 'n profetiese bediening nie, maar dat hy ook die Messias is (Bock, 1994:88-89; Culpepper, 1995:105). Jesus verduidelik met Sy sinagoge-toespraak wat die doel van hierdie salwing is deur gebruik te maak van vier subklousules: Om die goeie nuus te bring, om te verkondig, om vryheid te bewerkstellig en weer eens om te verkondig (Culpepper, 1995:105). Vir die wat hoop soek, is Jesus die antwoord (Bock, 1994:89). Die "*onderdrukking*" wat hier genoem word, is hoofsaaklik geestelik van aard. Jesus bied vrymaking van pyn en hopeloosheid (Bock, 1994:89).

Vers 19

Jesus se aanhaling uit Jesaja stop voordat Hy by die gedeelte kom van “*die dag waarop ons God Sy vyande straf*” (Culpepper, 1995:105; Bybel in Praktyk, 1993:1520). Die “*genadejaar*” verwys hier na die koms van die koninkryk van God (Culpepper, 1995:106). Die tyd van God se seën het aangebreek met Jesus se koms na die aarde. Die Jode het egter verwag dat die Messias eers sou vergeld en daarna seën sou bring. Vir dié wat reageer op Jesus se boodskap van hoop, is daar ‘n “genadejaar” (Bock, 1994:90). Jesus se bediening het aangedui dat die tyd gekom het waarin die wat onderdruk en arm is, bevry sal word (Culpepper, 1998:106). In hierdie sin sou die sosiale besorgdheid van die genadejaar vervul word.

So is die Skrif vervul en is hoop vir Israel bewerkstellig, deur Jesus se bediening as die seun van God.

2.3.2.11 Toepassing van die eksegesi en die geloofskeuses wat hierdie perikoop aan die Christen-berader stel

Daar kan vier hoofemas geïdentifiseer word wat betref die praktiese toepassing van die perikoop in die emosioneel gebroke Christen-berader se lewe:

1. Die probleme wat emosioneel gebroke Christenleiers moontlik kan ervaar, is:

Vryheid van enige vorm van geestelike of emosionele onderdrukking of gevangenskap. Die Christen-berader kan byvoorbeeld gebuk gaan onder die juk van geestelike of emosionele gebrokenheid.

2. Die gevolge van emosionele gebrokenheid

- Die berader kan geestelik “*arm*” of behoefstig voel.
- ‘n Geestelike blindheid kan daartoe bydra dat die berader worstel om God raak te sien.
- Die berader kan uitgeworpe voel, asof hy/sy heeltemal verlore is - asof God se genade nie ook vir hom/haar beskore is nie, of dat hy/sy nie God se genade verdien nie.

3. God se beloftes van transformasie vir die emosioneel gebroke Christen-berader

- God is getrou: Hy het Jesus Christus as Saligmaker gestuur om die wêreld te verlos van sondes en om die mensdom in hul nood te ontmoet.
- Jesus het gekom om te genees of heling te bring op verskeie dimensies, hetsy fisies, geestelik of emosioneel.
- Jesus het Homself ontfarm oor die wat behoefstig is, omdat hulle juis soveel te meer ontvanklik was vir Hom.

- Daar is soveel te meer meelewing en sorg vir die wat geestelik of emosioneel gebroke of arm is.

4. Die karakter van Jesus Christus

- Geneesheer vir die wat geestelik of emosioneel gevange of arm is - Hy wil elke juk afbreek wat 'n persoon kniehalter en 'n ontmoeting te midde van worstelinge en soeke bewerkstellig.
- Vriend vir die wat uitgeworpe en verlore is.
- Jesus verteenwoordig God se tydperk van seën en genade aan die mensdom - daar is nou geen veroordeling vir die wat in Christus vry is nie.
- Jesus is die Middelaar tot God wat 'n lewende verhouding met God moontlik maak.
- Jesus bring geestelike verligting vir die wat in 'n geestelike donkerte vasgekelder is.
- Jesus se onvoorwaardelike liefde wat Hy vir die mensdom het, maar veral vir die wat in nood is, kom hier na vore.

2.4 UITBRANDING : DIE HUIDIGE TERSAAKLIKE OMSTANDIGHEDE VAN DIE CHRISTEN-BERADER

Uitbranding handel oor erge fisiese, emosionele en sielkundige uitputting. Binne die pastorale konteks word uitbranding van versorgers, veral predikante, geassosieer met moegheid, frustrasie asook die verlies aan energie en belang (Carr, 2002:41). Hierdie uitbranding manifesteer as die verlies aan beheer, uitdaging en belang. Depressie is bykans altyd teenwoordig by uitbranding maar dit is dan 'n simptoem van die versteuring, nie noodwendig die probleem op sigself nie (Coetzer, 2005b:35). Depressie het 'n manier om energie te dreineer, waardes te verdoesel en geloof aan te val (Clinton, 2001:464). Depressie wat saam met uitbranding gepaardgaan, het meestal te make met die verlies aan ideale en hoop wat intense hartseer veroorsaak. Die oorsake van depressie handel egter oor 'n kombinasie van faktore wat in drie kategorieë opgedeel kan word: psigologiese en biologiese vatbaarheid asook stresvolle lewensgebeure (Barlow & Durand, 2005: 254). Depressie wat met oormatige stres gepaardgaan, word veroorsaak deur adrenalien uitputting. Dit dwing die liggaam om te rus en te herstel in 'n poging om energie te preserveer (Coetzer, 2005:35).

Vir baie predikante, terapeute en beraders is hul professie nie net 'n werk nie, maar 'n identiteit. Daarom, wanneer hulle aan uitbranding in die bediening ly, word dit ervaar as 'n dreinerig van die persoonlike identiteit of die self van die Christen-leier. Uitbranding asook die depressie wat hiermee gepaardgaan, benodig geestelike, sielkundige en mediese aandag. Nie net simptome

moet geadresseer word nie, maar onderliggende vrae en onsekerhede met betrekking tot die persoon se beroep moet ook aangespreek word. Selsorg is van kardinale belang wanneer dit kom by die voorkoming van uitbranding. Sommige Christene het egter 'n wanbeeld van Christelike askese (onthouding) en is daarom ten gunste van selfontkenning en verwerping. Selsorg is die fondasie van sorg vir andere en daarom ook die fondament van pastorale leierskap (Carr, 2002:42). Teen hierdie agtergrond word daar vervolgens gelet op 'n gedeelte soos 1 Konings 19:1-18.

2.4.1 'n Ou Testamentiese Perspektief, 1 Konings 19:1-18

2.4.1.1 Die keuse van die perikoop.

Die menslikheid van God se dienaars kom pertinent as tema in hierdie perikoop na vore (Seow, 1999:145). Selfs die profete wat God se voorsienigheid en mag ervaar het, het hul eie momente van donkerte beleef. In hierdie gedeelte word daar tekens gevind van uitbranding in die bediening, of vanuit 'n sielkundige perspektief, depressie. Die verhaal van Elia illustreer dat selfs die mees dappere en geestelik volwasse mens kan sukkel met depressie (Clinton, 2001:464). Hierdie perikoop wys dat die swakheid en broosheid van die Christen-berader juis as teken kan dien van God se kragtige werking.

2.4.1.2 Die bepaling van die teks en die tekstuele konteks van die perikoop.

A. Die vasstelling van die teks van die perikoop.

Daar sal meer pertinent binne hierdie perikoop gefokus word op verse 4, 10-12, 14-16. Hierdie tekste word uitgesonder omdat dit die kern van Elia se worstelstryd of depressie verwoord, asook God se antwoord daarop. Die kernteks van hierdie perikoop word vervat in vers 12, naamlik : **“En na die vuur was daar 'n fluistering in die windstille” (Provan, 1995:146).**

B. Die plek van die perikoop in die boek en in die Bybel.

1 en 2 Konings maak duidelik twee dele uit van een boek (Provan, 1995:1; Seow, 1999:3). Die boek van Konings dek vier eeue in die geskiedenis van Israel en daarom val dit onder die Historiese boeke (Joshua tot Ester) in die Bybel, waarin God Homself deur die geskiedenis openbaar (Hill & Walton, 2000:174). Dit strek vanaf die einde van Dawid se regering, deur die goue era van Salomo, die skeuring tussen Israel en Juda, tot by die val van Samaria in 722vC en die verwoesting van Jerusalem in 587vC (Hill & Walton, 2000:230; Seow, 1999:3). Dit begin by 'n stabiele, verenigde koninkryk met 'n sterk koning en eindig met 'n algehele ineenstorting en massa-deportasie na Babilon. Die boodskap van die boek is duidelik: God is die Here van die geskiedenis en Hy is aktief betrokke by die doen en late van die mens. Wanneer die volk en die leiers na die Here opsien en Sy wette gehoorsaam, vloei vrede en voorspoed daaruit. Politieke en ekonomiese

rampspoed oorval Israel en Juda as 'n regstreekse gevolg van morele en godsdienstige verval (Alexander & Alexander, 2000:251).

God se doelwitte realiseer ten spyte van die chaos in die geskiedenis (Seow, 1999:3). In aansluiting by bogenoemde uiteensetting verdeel House (1995:60-61) 1 en 2 Konings struktureel soos volg:

1 Kon

- | | |
|------------------|---|
| 1 Kon 1:1-2:46 | Salomo se bewind |
| 1 Kon 3:1-11:43 | Salomo se heerskappy |
| 1 Kon 12:1-16:34 | 'n Verdeelde koninkryk en die oplewing van afgodery |

1 Kon 17:1-2 Kon. 1:18 Elia : Teenkanting teen afgodery en onderdrukking

2 Kon

- | | |
|------------------|--|
| 2 Kon 1-13:25 | Elisa se werk as profeet, wonderdoener en as koningaanswyser |
| 2 Kon 14:1-17:41 | Israel disintegreer |
| 2 Kon 18:1-25:30 | Juda disintegreer |

Wat 1 Kon 19 self betref, gee Seow (1999,9) die volgende indeling:

- | | |
|---------------|--|
| 1 Kon 19:1-21 | Die profeet Elia se benarde toestand |
| 19:1-3a | Die rede waarom Elia besig is om te vlug |
| 19:3b-8a | Twee Epifanies in die woestyn |
| 19:8b-18 | 'n Ontmoeting met God op die berg Horeb |
| 19:19:21 | Die roeping van Elisa |

Om hierdie perikoop egter duidelik te verstaan, moet baie nou gelet word op die voorafgaande gebeure, naamlik die droogte wat Elia aangekondig het (1 Kon 17:1-24) asook God se oorwinning oor Baäl op die berg Karmel (1 Kon 18:1-46). Beide hierdie gebeure het verband gehou met 'n stryd om die volk se hart en toewyding aan God. Die volk moes 'n keuse maak om God heelhartig te dien, al dan nie (1 Kon. 18:21) (Bybel in Praktyk, 1993:500).

Die gekose perikoop is 'n antiklimaks tot die oorwinning wat by die berg Karmel behaal is (Seow, 1999:138). Die geweldige spanning van Karmel het so 'n ingrypende effek op Elia dat Horeb die teenoorgestelde word (Bybel in Praktyk, 1993:503). Oorwinning verander in neerlaag (House, 1995:222; Provan, 1995:143). In 1 Kon 19 is die geloofsheld van die vorige twee hoofstukke aan die vlug vir Isebel wat gedreig het om hom dood te maak omdat hy die Baälprofete doodgemaak

het. Hierdie “*retreat*” van Elia stuur hom na ‘n ander berg, waar hy dié keer nie met Baäl nie, maar God gekonfronteer word (Provan, 1995: 143). Hoe sal die Here nou bewys dat Hy God is? Hierdie vraag is die fundamentele saak van hierdie verhaal (House, 1995:222). God ontmoet egter vir Elia in die midde van sy diep worstelstryd, nie op ‘n majestueuse wyse nie, maar in ‘n stil fluistering (vers12). Die kontras met die drama in 1 Kon 18 maak hierdie vers uiters relevant (Seow, 1999;144). Dit is dan ook die kernboodskap van hierdie perikoop: God is teenwoordig, Sy wil sal geskied selfs al voel dit nie so nie en al lyk die omstandighede hoe. In die volgende verse word dit duidelik dat God vir Elia “*opgetel het*” sodat hy die werk van die Here kan voortsit. Elia salf dan vir Elisa as sy opvolger.

C. Die genre van die perikoop en die perikoop se boek.

Seow beskou 1 en 2 Konings as ‘n histories-teologiese narratief (Seow, 1999:7). Alhoewel daar vele stories vertel word oor God, Israel, konings en profete, kan dit nie as ‘n suiwer narratief beskou word nie, vanweë die komponente wat daarin voorkom wat nie tradisioneel as deel van ‘n narratief beskou word nie – dit sluit byvoorbeeld aspekte in soos die lyste van konings en die tydperke waarin hul geheers het, tempelbeskrywings en administratiewe take. Op ‘n ander vlak lees Konings as ‘n historiese dokument. Maar materiaal is selektief gekies sodat daar ‘n duidelike teologiese boodskap na vore kan kom, naamlik die van God se wil. House hierteenoor, (1995:57) beskou Konings as ‘n profetiese narratief omdat hierdie benaming die narratiewe, historiese en teologiese elemente in ‘n eenheid saambind om sinvolheid daaraan te verleen. ‘n Profeet/profete is immers die outeur van 1 en 2 Konings wat God se werk in die geskiedenis as sodanig probeer weergegee het. Die profete se lewens en voorspellings het immers struktuur aan Konings verleen. Volgens hierdie benadering sou die gekose perikoop dus beskou kan word as ‘n profetiese narratief - ‘n gedeelte van Elia se lewensverhaal, waarin God binne die konteks van die geskiedenis Sy karakter en wil illustreer.

2.4.1.3 Die bepaling van die sosio-historiese konteks van die perikoop.

Om die konteks waarbinne hierdie perikoop homself afspeel, te verduidelik, sal daar kortliks na “*hoofkarakters*” in hierdie verhaal verwys word.

Elia se naam beteken “*die Here is God*” (Provan, 1995:132). Sy biografie dien as ‘n monument van geloof in Jahwe as die God van Israel (1 Kon 18:16-18). Elia was ‘n lewende getuie van God se verbondsgetrouheid aan Israel en van Sy almag oor die Kanaänitiese stormgod, Baäl (Hill & Walton, 2000:238). 1 Kon 19 toon egter Elia tydens sy donkerste uur. In 1 Kon 17 en 18 word Elia leer ken as ‘n held wat gelowig, vol selfvertroue en outoriteit is (Provan, 1995:144). Wonders vind

plaas deur gebed, dooies word opgewek en vuur daal neer vanuit die hemel. Elia konfronteer Agab met sy sonde en hy daag die Baälprofete uit. Hy is in staat om vir Agab se strydwa weg te hardloop in 'n 17 myl lange-wedloop. Maar in 1 Kon 19 word Elia geëntimideer, kry hy selfmoord-gedagtes, beleef hy selfvertwyfeling en selfregverdiging (Seow, 1999:138). Ten einde bewerkstellig God dit so dat Elia se selfbejammering afgebreek word en dat perspektief herwin word (Alexander & Aexander, 2000:266).

Isebel en Agab: Agab as koning van Israel, het baie op politieke en militêre gebied bereik, maar word uitgebeeld as 'n onbevoegde, passiewe, swak koning (Seow, 1999:7; Provan:1995:143). Nadat Agab met Isebel getrou het, het hy self Baäl-afgodsdiens as die offisiële godsdiens van die Noordelike streek verklaar (Hill & Walton, 2000:238). Agab se lewe word gekontrasteer met die van Elia. Isebel is die Sidoniese vrou van Agab wat Israel verlei het om afgodery te bedryf deur die Kanaänitiese baäl te aanbid (Verwysingsbybel, 1998:1677; Seow, 1999:139). Sy was beskou as die eintlike mag agter die troon (Provan, 1995:143). Dit is Isebel wat God se profete doodgemaak het (Provan, 1995:143). Sy het beskik oor die brutaliteit wat Agab nie gehad het nie, die siviele outoriteit wat die profete van Baäl nie gehad het nie en die gereedheid vir 'n geveg waarvoor Elia in 1 Kon 19 nie meer kans gesien het nie (House, 1999:222). Elia het Isebel as sy opponent beskou.

Baälafgodery: Baäl is 'n Palestynse vrugbaarheidsafgod wat veral vereer is omdat daar geglo is dat hy die reën beheer en dus ook die groeikrag en vrugbaarheid van die grond, mens en dier bepaal het. As deel van die kultus van hierdie vrugbaarheidsgod het tempelprostitusie 'n belangrike vorm van verering uitgemaak (Verwysingsbybel, 1998:1607).

Elia se bediening as profeet van Jahwe kan in kontras gebring word met die persepsie wat daar was van Baäl se karakter en mag (Hill en Walton, 2000:239):

Tabel 2.1: 'n Vergelyking tussen Elia en Baäl.

Baäl	Elia
Stormgod wat die reën beheer	Elia gee die bevel vir 'n droogte (1 Kon 17:1)
Verseker landbou vrugbaarheid en oorvloedige oeste	Israel ervaar hongersnood en droogte, terwyl Elia, Elia se opvolger, wonderbaarlik graan en olie voorsien.
Beheer weerlig en vuur	Elia beveel dat vuur vanuit die hemel in die naam van Jahwe moet neerdaal (1 Kon 18:38).
Beheer lewe en dood	Elia genees siekes en laat die dooies weer opstaan in die naam van Jahwe (1 Kon 17:7-24).

Horeb: Horeb staan ook bekend as Sinai, die berg van God (Seow, 1999:142). Dit is hier waar God Hom self aan Moses geopenbaar het, waar Israel self, nadat God vir hulle in die wildernis gesorg het, vir God ontmoet het (Alexander & Alexander, 2000:266; Seow, 1999: 142). Hier het hulle ontdek watter soort God hulle dien (Provan, 1995:146). God bring Elia na Horeb om hom weer 'n "bergtop"-ervaring te gee (vers 8).

2.4.1.4 Die geloofskeuse waarvoor die perikoop die eerste lesers/hoorders gestel het.

Elia word voor 'n keuse gestel. Wie is die God wat Hy dien? Kan hierdie God hom red vanuit sy donkerste uur? Is God in hierdie tyd dieselfde God van die Karmelberg? Elia word gekonfronteer met God se karakter (Provan, 1995:143). Verwys na 2.4.1.7 om te sien hoe God telkens reageer op Elia se worstelstryd. Elia het uiteindelik God se teenwoordigheid en die verskil wat dit maak, omhels en opgestaan vanuit 'n diep put van donkerte en voortgegaan om God se getroue dienaar te wees (Provan, 1995:146). Elia moes egter God tegemoetkom deur sy vertrouwe opnuut in Hom te plaas.

2.4.1.5 Woordstudie van belangrike begrippe in die kernvers.

- **'n Fluistering in die windstilte:** Elia word op die berg Horeb beveel om stil te staan in die teenwoordigheid van God (vers 11). Die Hebreeuse woord wat hier gebruik word dui op 'n stem/geluid wat 'n skaars hoorbare fluistering is (Provan, 1995:149). Die wyse waarop die New Revised Standard Version hierdie frase vertaal, lê besondere klem op die oksimoron: "*a sound of sheer silence*" (New Revised Standard Version, 1989) (Seow, 1999:142).

Daar word nie eksplisiet gesê dat God in die fluistering is nie maar dit word wel geïmpliseer deur die struktuur:

Maar in die wind/aardbewing/vuur was die Here nie. En na die vuur was daar 'n fluistering in die windstilte.

Dit word ook geïmpliseer deur die feit dat dit hier nie die "*woord van die Here*" was wat tot Elia (soos in vers 9) gekom het nie, maar wel 'n stem (Provan, 1995:149). God se stem kan ook in stilte gewaar word (Seow, 1999:144). Hier moes Elia leer dat God nie in die wind, aardbewing of vuur was nie, maar in 'n "*sagte fluistering*" (Van Gemeren, 1997, 1:981). God kies om Homself hier eerder in die stilte te onthul. Daar word ook nie eksplisiet gesê dat die stem wat in vers 13 met Elia praat God is nie, maar dit is duidelik God wat hier praat

(Seow, 1999:142; Provan, 1995:149). Die feit dat Elia sy gesig met sy mantel toemaak dui ook daarop dat hy 'n ontmoeting met God in die stilte gehad het (Seow, 1999:142).

2.4.1.6 Skrif-met-skrifvergelyking van die perikoop en die openbarings-historiese plek van die perikoop.

Die Verwysingsbybel (1998) dui die volgende verwysings aan:

v12 *Na ...'n vuur* (vgl. Eks 19:16, 18, 20:18; Deut 4:12; 2 Sam 22:9; Ps 29:7; 50:3; 97:3-5; Eseg 1:4). Verskeie teofanies het al plaasgevind waar God sy teenwoordigheid deur 'n vuur of selfs weerlig bekend gemaak het. In hierdie perikoop het God Homself egter nie op hierdie manier geopenbaar nie.

En...na 'n windstilte. Dieselfde Hebreeuse term vir geluid en stilte kom ook voor in Job 4:16 (Seow, 1999:142). Hier val die klem egter op dit wat gehoor kan word en nie op dit wat gesien kon word nie. Die klem val in 1 Kon 19:12 ook nie op die skouspelagtigheid nie, maar op die feit dat God wel in die sagte fluistering van die windstilte teenwoordig is.

2.4.1.7 Die openbaring oor God in die perikoop.

Seow (1999:145) en Clinton (2001:464) illustreer God se karakter deur Sy reaksie op Elia se donkerste uur weer te gee:

Tabel: 2.2 Die interkasie tussen Elia en God tydens Elia se donkerste uur

Elia toon tekens van uitbranding en depressie tydens 'n algehele laagtepunt:	Hoe hanteer God vir Elia?
<ul style="list-style-type: none"> • Hy word gedryf deur vrees • Hy isoleer homself • Hy is uitgeput en moeg, fisies sowel as emosioneel • Hy voel intens oorweldig • Hy het 'n lae gemoed en is terneergedruk • Hy het selfmoordgedagtes • Hy moet vertel word dat hy moet eet • Elia slaap baie • Hy blameer ander vir die situasie waarin hy homself bevind, hy toon tekens van bitterheid • Hy kla baie en is teleurgesteld • Hy voel alleen • Daar is 'n distorsie in sy denke en persepsies • Hy verwyt God indirek • Hy toon tekens van selfbejammering, selfgeabsorbeerd en selfgesentreerdheid • Word deur sy emosies gelei 	<ul style="list-style-type: none"> • God laat hom nie gaan net omdat hy depressief en uitgebrand is nie • God se reaksie is nie een van veroordeling of teregwysing nie maar van genade en ontferming • Elia word aangeraak deur 'n hemelse wese, 'n tussenganger. God voorsien bonatuurlike ingrype • God voorsien in Elia se fisiese behoeftes (rus en voedsel). Hy wil Elia versterk • God wil deur sy 'stille' teenwoordigheid Elia bemoedig en hom herinner aan watter soort God Hy werklik dien • God ken Elia se unieke behoeftes, hy benodig eerder ondersteuning en troos as 'n skouspelagtige openbaring van Sy krag • Wanneer Elia steeds nie God se boodskap begryp nie, praat God met hom vir 'n derde keer • Elia se perspektief word uitgedaag en hy word 'n les geleer • Elia word nie gestraf omdat hy sy eie swakheid of broosheid wys nie • Elia word steeds aanvaar en teruggedroep na sy bediening • Elia se swakheid en broosheid word 'n teken van God se kragtige werking

Kortom, God is barmhartig, genadig, lankmoedig, vol liefde en trou (Eks 34:6)

2.4.1.8 Die verlossingsfeite in die perikoop en die oproepe op grond daarvan.

Verwys hier na 2.3.1.6 waar God se optrede in Elia se donkerste uur beskryf word.

- God se wil sal uiteindelik geskied, Hy is steeds in beheer al voel en lyk omstandighede hoe sleg. God kan vertrou word
- God is teenwoordig in gelowiges se lewens en hierdie teenwoordigheid maak 'n verskil
- God laat dit toe dat die gelowige worstel - by God is daar spasie en begrip hiervoor
- God wil die gelowige midde in sy worsteling ontmoet, Hy sal hierdie gelowige dra in tye wanneer hy nie meer verder kan nie
- God vereis egter ook die volgende van die gelowige:
 - a. Dat die wat twyfel steeds soekend na Hom sal bly vra
 - b. Dat die verlede onthou word om as 'n maatstaf van God se karakter te dien (Provan, 1995:145). God is getrou.
 - c. Dat die gelowige ook sy/haar eie verantwoordelikheid besef (Elia wat maak jy hier?) (Bybel in Praktyk, 1993:504).
 - d. Om in geloof en gehoorsaamheid voort te gaan met God se werk (Alexander & Alexander, 2000:266).

2.4.1.9 Die kommunikasiedoel van die perikoop.

Elia het die krag en heling van God ervaar. Daarom kon hy gehoorsaam wees wetende dat God Sy krag is en dat Sy woord nie sal faal nie (House, 1995:225). Die kommunikasiedoel van hierdie perikoop kan in die volgende sin saamgevat word: *God is teenwoordig en betrokke op 'n sagte, dog besliste wyse by die Christen in sy donkerste uur. Sy wil sal uiteindelik geskied.*

2.4.1.10 Raadpleging van eksegetiese bronne.

19:1-3a Die rede waarom Elia besig is om te vlug: Isebel is die eerste ernstige teenstander vir Elia. Sy is toegewyd aan Baäl, soos hy aan God is (House, 1995:221). Isebel sweer weerwraak nadat sy by Agab hoor van die gebeure by die berg Karmel (Seow, 1999:139; House; 1995:221; Provan, 1995:143). Hier moet onthou word dat Isebel al voorheen God se profete vermoor het (House, 1995:221). Isebel het dus steeds die mag in haar hande ten spyte van die gebeure op Karmel (Alexander & Alexander, 2000:266; Provan, 1995:144). Net omdat een geveg gewen was, beteken dit nie dat Elia die "oorlog" gewen het nie (Provan, 1995:143). Dalk het Elia te hoë verwagtinge gehad. Isebel is dus die vonk wat Elia laat knak het. Haar

doodsdreigement vul Elia met vrees: hy sien hoe dinge werklik is (Provan, 1995:144). Dit is interessant om daarop te let dat vrees teenwoordig is in baie soorte depressies (Clinton, 2001:464). Dit lei daartoe dat Elia homself onttrek, beide fisies en geestelik. Hy reageer vir die eerste keer op sy omstandighede. Hy vlug suidwaarts na die Sinai-woestyn ten spyte van die gebeure by Karmel. Hy word vervolgt en sy lewe is in gevaar omdat hy besig is met die werk van die Here (Seow, 1999:139). Let op die kontras tussen die dood van die Baälprofete en die doodsdreigement van Elia (House: 1995:222).

19:3b-8a Twee Epifanies in die woestyn: Epifanie beteken “*verskyning*” of manifestasie: dit verwys na goddelike verskynings aan mense (Van der Watt, 2003:1059). Elia kon weens verskeie redes gevlug het: moegheid, ‘n tekort aan geloof of ‘n neerlegging van sy roeping omdat hy geglo het dat vrede hom altyd sal ontwyk (House, 1995:222). Hy het moontlik op daardie punt en tyd gedink dit is die einde van sy bediening omdat hy selfs sy slaaf agtergelaat het (vers 3) (Seow, 1999:140; Provan, 1995:144). Elia reageer egter tipies soos iemand wat onder swaar stres gebuk gegaan het (die berg Karmel ervaring en ‘n doodsdreigement) en nou ontketen die geringste teenstand ‘n hele reeks negatiewe persepsies en belewenisse (Bybel in Praktyk, 1993:503). Die geestelike en fisieke spanning laat Elia in die greep van terneergedruktheid, vrees en teleurstelling (Alexander & Alexander, 2000:266). Elia wil nie meer lewe nie. Hy roep uit dat hy genoeg gehad het, dat dit nou alles net te veel geword het (Seow, 1995:140; Provan, 1995:144). Hy kan nie meer alles alleen dra nie (Clinton, 2001:463). Intense alleenheid oorweldig Elia. Elia se wens dat hy eerder moet doodgaan is ironies genoeg die teenoorgestelde rede waarom hy in die eerste plek in die woestyn in gevlug het (vers 4) (House, 1995:222). Hierdie vers dui op ‘n toestand van uitbranding in die bediening, depressie asook selfhaat. Elia voel dat hy niks beter is as sy voorvaders nie. Dit kan verwys of na die feit dat hulle dood is of na die profete voor hom wat nie die “sukses” van Karmel beleef het nie. Hier sien Elia nie sy eie suksesse raak nie. Hierdie soort moedeloosheid tref nie ‘n lui persoon nie, maar die hardwerkende een; nie die uitgeruste en gesonde een nie, maar dié een wat moeg en siek is; nie wanneer iemand op pad is na ‘n doel toe nie, maar nadat ‘n hoogtepunt bereik is; nie die swakkeling nie, maar die een met potensiaal en dryfkrag (Bybel in Praktyk, 1993:503).

God laat nie vir Elia alleen nie. God stuur ‘n engel as sy boodskapper (Provan, 1995:144). Hy word aangeraak deur die engel en daar word kos aan hom voorsien wat ‘n mens nie sou verwag om in ‘n woestyn te kry nie (Seow, 1995:140). God wil so begin om Elia se geloof te versterk deur hom wonderbaarlik te voed (vers 5-8). Dit is dan die eerste epifanie. Die tweede epifanie maak dit duidelik dat hierdie engel ‘n engel van die Here is en dat Elia gevoed word met ‘n rede. Elia moet genoeg krag kry om na Horeb toe te gaan, anders sal die reis te veel word vir hom (Seow,

1995:140; Provan, 1995:145). God voorsien vir Elia soos Hy in die verlede gedoen het. Hy wil hom bemoedig sodat Hy stadig maar seker weer deel kan word van Elia se lewe (Provan, 1995:144).

19:8b-18 'n Ontmoeting met God op die berg Horeb

Vers 8-10: Elia reis 40 dae en nagte om by die berg Horeb uit te kom. Hierdie tydperk reflekteer dieselfde tyd wat Moses op die berg deurgebring het en waar Hy ook vir God ontmoet het. Dit verwys ook na die 40 jaar wat Israel in die woestyn rondgeswerf het (Seow, 1999:142; Provan, 1995:145). Elia oornag in 'n grot ('n gaping in 'n rots) wat moontlik verwys na die plek waar Moses gestaan het toe God verby hom gegaan het. Die Here wil Elia verder bemoedig (vers9) deur die woord van God na hom te bring (House, 1995:223). God vra vir Elia waarom hy dink hy hier na Horeb moes kom. Hy antwoord God deur die volgende te sê: Die Israeliete het die verbond verbreek, God se profete vermoor en die Here se altare afgebreek (Provan, 1995:145). Verder sê Elia dat net hy oorgebly het en dat hulle, die Baäl-aanhangers, hom wil doodmaak. Weer eens sien Elia nie kans om voort te gaan nie (House, 1995:223). Hy het gedink die gebeure op Karmel sal die Baäl-afgodsdienste finaal oorwin het. Elia is besig om die verlede selektief te onthou (Provan, 1995:145). Wanneer iemand fisies en psigies uitgeput is, is hul oordeel en insig beperk. Depressie kan egter ook hierdie tipe reaksie veroorsaak (Clinton, 2001:464). Elia is ook terselfdertyd kwaad omdat hy nou alleen God se werk moet doen en omdat Hy daarvoor vervolgd word. Eintlik is Elia besig om diepe vertwyfeling te ervaar: Kan God hom red en die nasie terug laat keer na die verbond? Elia voel alles is nou verlore en hy is besig om homself te bejammer. Elia is besig om enersyds ekstreme selfhaat te ervaar, en andersyds 'n gevoel van belangrikheid (Provan, 1995:145). Dit is egter nodig vir hom om 'n meer gebalanseerde persepsie van die situasie te verkry. Isebel se weerstand is deur Elia vertolk as 'n massiewe neerlaag. Elia onderskat die resultate van sy werk, daarom is alles tevergeefs, het hy in sy roeping misluk en is die verbond nou verbreek (Bybel in Praktyk, 1993:504). Hy neem nie die gunstige respons van die volk op die berg Karmel in ag nie, dat Obadja wel profete se lewe gered het nie en dat slegs Isebel verantwoordelik was vir die dood van God se profete (Seow, 1999:142). Elia doen weliswaar baie beter as van sy voorgangers, en hy is nie alleen nie (Provan, 1995:145). Een persoon wat Elia om die lewe wil bring, verander nou ewe skielik in "hulle" wat my wil doodmaak (Provan, 1995:145). Om geroepe te wees vrywaar 'n mens nie van teenkanting nie. Dit is nodig om Elia aan die verlede te herinner, sodat hy weer perspektief kan kry, veral rondom homself.

Vers11-14: Elia word beveel om uit die grot te kom omdat God verby Hom wil gaan, soos wat met Moses gebeur het (House, 1995:223). God wil Elia herinner dat Hy steeds die God van die berg Karmel is en dat Hy veel groter is as hierdie gebeure (Provan, 1995:146). 'n Teofanie gaan

plaasvind. In Konings 17 en 18 het God gekies om sy teenwoordigheid op 'n skouspelagtige wyse te laat manifesteer. Dit het ooglopend Sy almag bewys. Maar ten spyte van al die bekende tekens in 1 Konings 19 is God nogtans aanvanklik nie teenwoordig nie (Seow, 1999:142; House, 1995:223). God word egter nie beperk tot een wyse van openbaring nie (Seow, 1999:144). Die woord van God moet nou met 'n sagtheid of skynbare swakheid na mense gebring word, sodat hul innerlike verander kan word (Bybel in Praktyk, 1993:504). Verwys hier na 2.3.1.5 waar Elia God in die fluisterende stilte ontmoet. Soms onthul God Homself juis op die mees ordinêre wyse of deur die stille werking van die geskiedenis (Seow, 1999:144). Dalk moes Elia leer dat probleme nie net deur wonders of op skouspelagtige wyse opgelos word nie (House, 1995:223). Hy moes leer dat God juis ook in die stilte werk en "daar" is. God kies om op 'n "klein" manier op hierdie gegewe tyd Homself te onthul.

In vers 14 herhaal God die vraag van vers 9 en Elia antwoord ook dieselfde as in vers 10. Elia onthou weer eens selektief (Provan, 1995:146). Toe hierdie vraag die eerste keer gevra was, is daar gefokus op Elia se *gevoelens*, terwyl *egosentrisme* nou na vore kom (House, 1995:225). Dit lyk hier asof Elia soms net nie wil insien wat God vir hom probeer sê nie. Die manifestasie van God se teenwoordigheid het nie 'n verskil aan Elia se persepsie gemaak nie (Seow, 1999:142; Provan, 1995:146).

Vers 15-18: Wat van belang is, is dat op 'n simboliese wyse God 'n derde keer met Elia praat. Hy beveel hom om "*terug te keer na sy weg*". Dus word Elia se versoek nie toegestaan nie, maar word hy teruggeroep tot aktiewe diens in die naam van die Here (House, 1995:224). Dit is hierdie weg wat te veel vir Elia sal wees sonder God se Goddelike hulp en voorsienigheid, waarvan die wildernis in die suide 'n voorbeeld is (vers 7). Elia moet hierdie keer na die wildernis in die noorde, Damaskus gaan. Daar moet hy drie persone gaan salf: Gasaël as koning van die Sirieërs, Jehu as die koning van Israel en Elisa as Elia se opvolger (Seow, 1999:143; House, 1995:224). Dit is juis hierdie nuwe heerskappy wat die finale oorwinning oor die Baäl-afgodsdienste sal hê (Provan, 1995:146). Elia is gehoorsaam en in vers 19 stel hy Elisa as sy opvolger aan. Elisa salf egter in 2 Konings 8:7-10:31 hierdie konings. In antwoord op Elia se alleenheid (vers 10 en 14) waarborg God dat daar sewe duisend mense, 'n figuurlike getal, is wat nie vir Baäl aanbid nie en wat by Elia sal staan (vers 18) (Provan, 1995:147). So word daar tot 'n konklusie gekom betreffende Elia se vlugtelingskap. Die oplossing in verband met Isebel kom nie onmiddellik en so grandioos soos by Karmel nie. Die oorwinning lê ook nie in Elia se pogings nie (Provan, 1995:146). Die antwoord sal mettertyd kom soos God se wil deur die geskiedenis realiseer (Seow, 1999:143). God gee vir Elia 'n metgesel en opvolger sodat die werk van die Here kan voortgaan. God dui so die pad vorentoe aan (Alexander & Alexander, 2000:266). As God se dienaar kan Elia op die Here se sorg en

bemagtiging staatmaak (House, 1995:224). Hierdeur bevestig God Sy uniekheid en soewereiniteit oor die nasies asook die belangrikheid van die profetiese woord (House, 1995:224). God wou vir Elia herinner dat Sy woord nie “stilgemaak” kan word nie. Dit is interessant om te sien hoe God se wil later in die geskiedenis ontvou. Isebel (2 Kon 9:30-37) en die Baäl-aanhangers (2 Kon 10:18-28) word uiteindelik doodgemaak.

2.4.1.11 Toepassing van eksegesi : Die geloofskeuses wat die perikoop aan die Christen-berader stel

Riglyne vir die hantering van uitbranding en die gepaardgaande depressie

- Daar moet **erken** word dat dit die Christen-berader se **laagtepunt of donkerste** uur is - dat 'n tydperk of seisoen aangebreek het waarin die **menslikheid**, die broosheid en swakheid van die berader pertinent na vore kom.
- Na aanleiding van die **simptome** wat die Christen-berader ervaar, moet die verskynsel van uitbranding en die depressie wat hiermee gepaard gaan, **geïdentifiseer** word. (Verwys na 2.4.1.7).
- Die berader moet hom/haarself onttrek. 'n **“Retreat”** word benodig sodat hierdie persoon stelselmatig **begelei** kan word deur hierdie tydperk van donkerte sodat hy/sy uiteindelik God weer deel kan maak van sy/haar lewe.
- Die berader moet toegelaat word om sy/haar diepe **worstelstryd** voor God te openbaar. Die berader moet hom/haarself letterlik toestemming gee om te **knak**. So kan **ontlonting** plaasvind van die diepste gevoelens wat die berader besig is om te ervaar. Verwys na 2.4.1.7 waar God se reaksie weergegee word tydens Elia se uitbranding.
- Die berader in nood moet toelaat dat andere hom/haar fisies en geestelik **versorg**. **Ontvanklikheid** vir empatie, ondersteuning en bemoediging is van kardinale belang. God het immers kos aan Elia voorsien sodat daar 'n moontlikheid kon wees dat Hy na Horeb kon gaan.
- Daar moet 'n **beeld van die werklikheid** of 'n realistiese persepsie aan die Christen-berader in nood gegee word. God het byvoorbeeld aan Elia gesê dat Hy sewe duisend in Israel sal laat oorbly.
- Die Christen-berader moet leer om **God van voor af te vertrou**. Elia was met God gekonfronteer op Horeb: God is nie net die God van die Karmelberg nie, maar ook van die stil fluistering. God se **“stille”** verskyning of teenwoordigheid in die midde van 'n worstelstryd veroorsaak dat die worstelaar Hom weer opnuut leer ken. God se oplossing is dalk nie onmiddellik en grandioos nie, maar Sy wil sal uiteindelik geskied.

- Die Christen-berader moet **God uiteindelik ontmoet**. Sy/hy het ook 'n verantwoordelikheid - God het immers vir Elia gevra wat Hy op Horeb maak?
- Daarna moet die Christen-berader sy/haar **roeping hervat** om God se werk voort te sit. So word God se vertrouwe in hom/haar herbevestig deur die daarstel van 'n nuwe opdrag.

2.5 MEDELYE-MOEGHEID : DIE HUIDIGE TERSAAKLIKE OMSTANDIGHEDE VAN DIE CHRISTEN-BERADER

Medelye (*compassion*) is die kern van alle pastorale aktiwiteit. Dit handel kortliks oor twee sake: Om aangeraak te word deur die lyding van andere, asook om met empatie deel te word van hierdie lyding ten einde dit te verlig (Carr, 2002:64). Die Griekse term in die Nuwe Testament wat medelye beskryf (*splanchnizomai*), handel oor baie meer as net jammerte en die kern daarvan fokus op die gedagte van *passie*. Passie is soveel meer as net denke - dit gaan oor 'n diep vlak van emosie. Wanneer iemand dus hierdie passie en empatie met 'n ander ervaar, intensiveer hierdie emosie verder na die diepste Godgegewe emosies moontlik (Henke, 1994:8).

Medelye-moegheid is die resultaat van emosionele, fisiese en geestelike verswakking as gevolg van die langtermynbetrokkenheid by ander se worstelinge (Henke, 1994:8). Hierdie toestand kan die versorger dreineer, verswak en bedroef. As gevolg van sekondêre trauma (wat dikwels maar hand-aan-hand loop met medelye-moegheid) kan daar 'n verlies wees aan betekenis en hoop. Die gevoelens wat met medelye-moegheid gepaardgaan, is immers intense alleenheid en verlatenheid (Henke, 1994:15). Geloofsuitgangspunte word gekonfronteer. 'n Gevoel van Godsverlatenheid kan intree. Daarom is dit 'n absoluut noodsaaklike teenmiddel teen die geestelike skade van medelye-moegheid om aan die gevoel van kontak met God te werk (Coetzer, 2005a:80). Indien die proses reg verloop, vloei daar uiteindelik nuwe geestelik sin of betekenis voort vanuit die worsteling met medelye-moegheid.

2.5.1 'n Nuwe Testamentiese perspektief: Markus 6:30-32 en Lukas 21:34

2.5.1.1 Die keuse van die perikoop.

Die perikope uit Markus en Lukas word gesamentlik bespreek. Die perikoop in Markus 6:30-32 is 'n voorbeeld van die verskynsel van medelye-moegheid vanuit 'n Nuwe Testamentiese perspektief (Coetzer, 2004:216). Basiese beginsels om medelye-moegheid aan te spreek en te voorkom, kan vanuit beide perikope verkry word. Aspekte soos die belangrikheid van balans, rus, prioritisering, verantwoording en waaksaamheid kom na vore. Die Christen-berader of terapeut as volgeling van Jesus sou tipies deel kon wees van die teikengehoor van hierdie gedeeltes.

2.5.1.2 Die bepaling van die teks en die tekstuele konteks van die perikoop.

A. Die vasstelling van die teks van die perikoop.

Markus 6:30-32:

Die kernteks van hierdie perikoop is in vers 31: "**Kom julle alleen saam na 'n stil plek toe en rus 'n bietjie.**"

Lukas 21:34:

Die kernteks van hierdie perikoop word vervat in die eerste sin van vers 34: "**Wees op julle hoede...**"

B. Die plek van die perikoop in die boek en in die Bybel.

Markus 6:30-32:

Markus is die kortste en waarskynlik die eerste geskrewe Evangelie, ongeveer 65-70 nC (Alexander & Alexander, 2000:499; DeSilva, 2004:194). Dit is die enigste Evangelie wat homself as 'n Evangelie omskryf (Alexander & Rosner, 2000:268). Markus het juis ook die agenda om te bewys dat Jesus die Seun van God is (Mark. 1:1). Om die betekenis van Jesus as die Seun van God te verstaan, moet daar eers na die indeling van Markus gekyk word. Perkins (1995: 521-523) gee dit as volg weer:

1:1-8:26 Jesus genees en onderrig met krag

1:1-45 Die begin van Jesus se bediening

2:1-3:35 Kontroversie in Kapernaum

4:1-34 Gelykenisse oor die koninkryk

4:35-6:6a Wonderwerke rondom die see van Galilea

6:6b-8:26 Jesus gaan voort om in Galilea te preek

8:27-16:20 Die seun van God moet ly

8:27-10:52 Voorbereiding van die dissipels op Jesus se lyding

11:1-13:37 Jesus se bediening in Jerusalem

14:1-15:47 Die passie en dood van Jesus

16:1-20 Jesus het opgestaan

Die Evangelie van Markus kan breedweg in twee dele verdeel word (Perkins, 1995:520). Die eerste gedeelte vertel van die wonderwerkende Seun van God. In die tweede gedeelte leer ons Jesus Christus ken as een wat nie net gekom het om "sukses" te behaal nie, maar ook om die lyding van die kruisweg te volbring (Van der Watt, 2003:615). Jesus word sodoende uitgebeeld as

die lydende, selfgewende dienskneg (DeSilva, 2004:194). Dit word treffend saamgevat in Mark 10:45:

“Die Seun van die mens het ook nie gekom om gedien te word nie, maar om te dien en Sy lewe te gee as losprys vir baie mense.”

Kortom, Jesus se Messiasskap word verkeerd verstaan wanneer daar slegs na Sy wonderwerke en leringe gekyk word (DeSilva, 2004:208). Slegs wanneer dit in die lig van die verwerping en kruisiging van Jesus gesien word, kan God se wil en weë reg verstaan word. God se idee van sukses en grootsheid is die teenoorgestelde van ‘n wêreldse idee (DeSilva, 2004:194).

Die verhaal van Jesus volgens Markus begin met die prediking van Johannes die Doper. Hierna word daar gefokus op die bediening van Jesus van Nasaret deur na Hom te verwys as

“gesalf met die krag van die Heilige Gees, wat oral goed gedoen het aan ander en heling gebring het aan die wat demoon-besete was omdat God met Hom was.”

Ten slotte word daar van Jesus se verhoor, kruisiging en opstanding vertel (DeSilva, 2004:198).

Wat die gekose perikoop self betref, gee Perkins (1995:522) die volgende gedetailleerde indeling:

6:6b-8:26	Jesus gaan voort om in Galilea te preek
6:b-13	Die uitstuur van die dissipels
6:14-29	Die dood van Johannes die dooper
6:30-44	Die voeding van die vyfduisend
6:45-56	Jesus loop op die see
7:1-23	Kontroversie oor reinheid
7:24-30	Die Siro-Fenisiëse vrou
7:31-37	Die genesing van ‘n dowe man
8:1-10	Die voeding van die vierduisend
8:11-13	Die Fariseërs vra ‘n wonderteken
8:14-21	Die suurdeeg van die Fariseërs en Herodes

Die beskrywing van die dood van Johannes die dooper, wat die gekose perikoop voorafgaan, werp ‘n skadu op die gebeure. Die dissipels het teruggekeer van hul evangelisasiemissie in Galilea (Gundry, 1993:322). Hierdie tydperk dien as ‘n tussenpose voordat Jesus Sy volgende wonderwerk doen, naamlik die vermeerdering van die vyf brode en die twee visse (Perkins, 1995:600).

Lukas 21:34:

Verwys na 2.3.2.2 vir die bespreking van Lukas se Evangelie. Vervolgens die bespreking van die gekose perikoop. Luk 21:34 val onder die bediening van Jesus in Jerusalem waar Sy leringe in die tempel weergegee word (Luk 20-21:38) (Culpepper, 1995:375). In Luk 20 word vier toetsvrae deur die gemeenskapsleiers aan Jesus gerig, wat Hy dan suksesvol beantwoord (Knight, 1998:130). Hy word gekonfronteer met die gesag van daardie dag, Hy beantwoord al hul vrae, korrigeer hul leringe en keur hul korrupte leierskap af. In Luk 21 prys Jesus die weduwee se offerhande. Hy doen dit in 'n poging om haar gesindheid te kontrasteer met dié van die Skrifgeleerdes wat "*die huise van weduwees inpalm*" (Knight, 1998:132). Die laaste drie gedeeltes in Luk 21 (Luk 21:5-19, 20-24, 25-36) is 'n waarskuwing vir die dissipels met betrekking tot opkomende gebeure, naamlik oorloë en vervolgings, die verwoesting van Jerusalem en die wederkoms van die seun van God (Culpepper, 1995:375). Luk 21:34 val dus onder die gedeelte wat die tekens beskryf wat die wederkoms van Jesus voorspel (Culpepper, 1995:407). So word drie fases van die eskatologiese proses weergegee (Knight, 1998:134-135) (verwys na 2.5.1.2. C). Vier aspekte word pertinent uitgewys betreffende Sy koms: dit sal definitief plaasvind, word met afwagting na verlang, dat ongebalanseerde spekulاسie oor opkomende gebeure onwys is en dat die dissipels eindtyd georiënteerd moet wees (Bock:1994:340). Hierdie gebeure word gevolg deur Jesus se laaste ete en Sy arrestasie (Bock, 1994:315).

C. Die genre van die perikoop en die perikoop se boek.

Markus 6:30-32:

Eerstens gaan daar kortliks verwys word na die outeur van hierdie Evangelie. Volgens die vroeë tradisie het Johannes Markus waarskynlik die Evangelie geskryf (Alexander & Rosner, 2000:268). Markus was nie self 'n apostel van die Here nie, maar die vroeë kerk het waarskynlik in sy ma se huis bymekaar gekom (Hand.12:12) (Alexander & Alexander, 2000:499).

Die genre van Markus is dié van 'n Evangelie (Mark 1:1). Markus is die narratiewe intensivering van die mees basiese apostoliese boodskap van Jesus (DeSilva, 2004:198). Dit gaan dus basies in storienvorm oor Jesus as die Seun van God (Perkins, 1995:518). Dit is ook die Evangelie van aksie, buitengewoon lewendig en onmiddellik (DeSilva, 2004:200). Die verhaal word teen 'n snelle pas en naastenby in die volgorde wat dit gebeur het, vertel. Die materiaal is volgens onderwerp gerangskik. Dus word Jesus beskou as die man van aksie wat mense deur Sy daede oortuig dat Hy in der waarheid die Seun van God is (Alexander & Alexander, 2000:499). Markus is dus biografies en evangelisties (Gundry, 1993: 1050; Alexander & Rosner, 2000:268). Dissipelskap is een van die belangrike temas in Markus. Die kerk word geroep tot 'n radikale selfopofferende dissipelskap wat die patroon van die Messias naboots (DeSilva, 2004:194).

Lukas 21:34:

Verwys na 2.3.2.2 vir die genre van die boek Lukas. Vervolgens die genre van die perikoop. Die woord *eskatologie* word afgelei van die Griekse woord, *eschatos*, wat laaste beteken (Alexander & Rosner, 2000:458). Die eskatologie is die leer of oortuigings oor die laaste dinge. Dit moet egter nie net binne 'n futuristiese sin verstaan word nie, maar ook in terme van die huidige tyd (Van der Watt, 2003:1059). Lukas 21 se genre kan dus beskryf word as 'n eskatologiese bespreking van die tekens of gebeure wat met die eindtyd gepaard sal gaan (Knight, 1998:133-134; Culpepper, 1995:410; Bock, 1994:315). Die terugkeer van die Seun van die Mens is pertinent deel hiervan (Bock, 1994:339). Die klimaks van die eskatologiese proses wat nog vervul moet word, word vervat in Luk 21:27: "*En dan sal hulle die Seun van die mens met groot krag en majesteit op 'n wolk sien kom*". Lukas beskryf egter nie soseer die eskatologiese gebeure as 'n sistematiese skema van gebeure nie, maar dit handel meer oor die simboliek agter die gebeure (Knight, 1998:134). Tot en met Luk 21:24 word die gebeure van die verlede beskryf, waarna daar 'n klemverskuiwing plaasvind na profesieë van gebeure wat nog moet plaasvind (Knight, 1998:135). Luk 21:34 is spesifiek deel van die etiese eskatologiese vermanings (Luk. 21:34-36) (Knight, 1998:136; Culpepper, 1995:409; Bock, 1994:341). Hierdie vermanings maak deel uit van 'n wyer vermaningspatroon wat deur Lukas gebruik word (Knight, 1998:136). Vers 34 is 'n waarskuwing oor eskatologiese gebeure wat so pas voorspel is, vers 35 gee 'n rede vir hierdie waarskuwing, terwyl vers 36 'n algemene vermaning gee met die opdrag om waaksaam te wees, en dan ook 'n spesifieke vermaning met die opdrag om te bid (Culpepper, 1995:409).

2.5.1.3 Die bepaling van die sosio-historiese konteks van die perikoop.

Markus 6:30-32:

Die eerste lesers van Markus moes hul Christenskap in die een of ander bedreigende situasie ervaar. Hulle het moontlik in een van twee plekke gewoon, naamlik Palestina of Rome. As hulle in of naby Palestina gewoon het, kon dié bedreiging verband gehou het met die oorlog wat die Romeine teen die opstandige Jode gevoer het (DeSilva, 2004:196; Perkins, 1995:514; Van Rensburg & Vosloo, 1999:1189). Dit het 'n baie moeilike situasie in Palestina tot gevolg gehad. Dié oorlog is in 70 nC beëindig met die val van Jerusalem. Andersyds, as die eerste lesers in Rome gewoon het, kon dié bedreiging moontlik verband hou met die berugte keiser Nero, wat eers in 68 nC selfmoord gepleeg het (DeSilva, 2004:196; Perkins, 1995:514; Van Rensburg & Vosloo, 1999:1189). Hierdie Christene het aan hul eie lyf ervaar wat die eise van die evangelie in 'n moeilike situasie inhou. Vandaar maak die kerntema oor dissipelskap net soveel meer sin (verwys na 2.5.1.2 C). Dissipelskap moet noodgedwonge die patroon van die verwerpte Messias volg (DeSilva, 2004:196).

Lukas 21:34:

Die stad **Jerusalem** speel 'n besonder belangrike rol in Lukas (Alexander & Rosner, 2000:591; Van Rensburg & Vosloo, 1999:1244). Jerusalem is die sentrum van die Joodse nasie, die plek waar profete moes doodgaan (Knight, 1998:62). Maar dit is ook die stad van die Messias: 'n hele aantal profesieë wat verband hou met Jerusalem, is volbring deur Sy koms. Jesus is uiteindelik hier verwerp as God se gekose Seun en Sy regmatige plek as Koning van Israel, is geweier (Ryken *et al.*, 1998:437). Vir al die evangeliste is hierdie stad dus die uiteindelijke geografiese doelwit van Jesus se bediening (Alexander & Rosner, 2000:591). Daarom begin en eindig die Lukas-evangelie hier. Dit is die eindbestemming van Jesus se hele aardse lewe en bediening. Daar sterf Jesus, word Hy opgewek en vind Sy hemelvaart plaas.

Dit is by die **tempel** in Jerusalem waar Jesus se belangrikste finale optrede geskied. Hierna word dikwels verwys as die tempelverhaal (Van Rensburg & Vosloo, 1999:1244). Die tempel dien dan as verhoog vanwaar Hy met die Joodse leiers in debat tree en Sy finale aanbod aan die Jode maak. Weer eens is die tempel ook een van die belangrike temas in Lukas (Knight, 1998:182). Die tempel dien as 'n voorstelling van God se teenwoordigheid op aarde en Jesus was die volheid van hierdie teenwoordigheid in 'n liggaamlike vorm (Ryken *et al.*, 1998:851). Jesus eis die tempel as woonplek van God op.

2.5.1.4 Die geloofskeuse waarvoor die perikoop die eerste lesers/hoorders gestel het.**Markus 6:30-32:**

Jesus het rus as 'n noodsaaklike deel ('n bevel) van die dissipels se bediening beskou (Gundry, 1993:322). Die dissipels moes daarom Jesus se voorbeeld volg en privaatheid of afsondering proaktief kies sodat rus kon plaasvind (Perkins, 1995:600; Clinton, 2001:1289).

Lukas 21:34:

Die definitiewe vooruitsig van Jesus Christus se koms bring sekere vereistes mee waaraan Sy volgelinge moes voldoen (Bock, 1994:344). Die dissipels moes daarteen waak dat hul harte nie vasgevang word deur allerlei afleidings soos 'n dier in 'n wip nie, en dat hul verhouding met God sodoende benadeel sou word nie (Culpepper, 1995:409). God sal met Sy wederkoms rekenskap eis met betrekking tot die wyse waarop die dissipels voorkeur verleen het aan hul verhouding tot Hom.

2.5.1.5 Woordstudie van belangrike begrippe in die kernvers.

Markus 6:30-32:

- **Om te rus:** Die soeke na rus vanweë uitputting, is 'n universele menslike verskynsel. God het rus geskape as deel van die natuurlike ritmes van lewe (Ryken *et al.*, 1998:709). Om te rus is om fisies verkwik te word omdat daar nie meer gewerk word nie. Maar dit handel nie net oor die staking van werksaktiwiteite nie. Die klem val op die restourasie of herstel wat plaasvind wanneer iemand rus (Louw & Nida, 1988:260). Die element wat dus essensieel is tot rus, is *verkwikking of vernuwing*.

Rus neem die aandag weg van werkspreokkupasie. Wanneer iemand rus, word grense getrek met betrekking tot werk sodat uitputting voorkom kan word. Dit gee 'n persoon kans om dit wat deur werk bereik is, te vier en persoonlike waardes te herevalueer (Ryken *et al.*, 1998:709).

Beelde van rus kom duidelik voor in Jesus se bediening wanneer hy opgehou het om te werk. Ten spyte van Sy besige program het Jesus tyd gemaak om Homself af te sonder (*retreat*) (Mark 6:45-47 en Luk 6:12). Vir Jesus se dissipels het Hy dieselfde gewoonte of patroon voorgeskryf (Mark 6:31).

Die Bybel kombineer die fisiese en geestelike betekenis van rus (Ryken *et al.*, 1998: 709). Rus kan as 'n vorm van vryheid beskou word: vryheid van werk, menslike strewe, onverpoosde najaag van doelwitte en van wêreldse preokkupasie. So kan tyd saam met God bestee word en aandag geskenk word aan die geestelike realiteite. Die bereidheid om te rus kan beskou word as 'n teken van toegewydheid aan God. Die mees fundamentele betekenis van rus, vanuit 'n geestelike oogpunt, is die neerlegging van menslike selfgeregtigheid wat omgeskakel word in 'n vertrouwe in God (Ps 37:7). Rus is dus ook die oorgawe van beheer (Ryken *et al.*, 1998:710).

Lukas 21:34:

- **Wees op julle hoedelstaan wag/ wees waaksaam (*prosechete*):** In Luk. word hierdie term net gebruik wanneer Jesus Sy dissipels adresseer. Hul word gewaarsku om nie toe te laat dat hul harte oorval of afgetrek word nie. In Luk 9:32 word hierdie term gebruik waar Petrus en die ander dissipels deur die slaap oorval word (Culpepper, 1995:409).
- **Vangnet, strik of wip:** Dit verwys na 'n lokval om voëls mee te vang. Hier word dit op figuurlike wyse gebruik in 'n vergelyking (Louw & Nida, 1988:56-57). Die dissipels moet waak dat hul harte nie vasgevang word deur allerlei afleidings soos 'n dier in 'n wip nie (Culpepper, 1995:409).

2.5.1.6 Skrif-met-skrifvergelyking van die perikoop asook die openbaring-historiese plek daarvan.

Die Verwysingsbybel (1998) dui die volgende verwysings aan:

Markus 6:30-32:

v. 31 (vgl. Mark 3:20). In Mark 3:20 onttrek Jesus Hom vanuit sy bediening en keer Hy huiswaarts. Die mense het so saamgedrom dat daar nie 'n geleentheid was vir Jesus of sy dissipels om te eet nie.

Dissipels (vgl. Mark 2:15). Soos reeds vermeld, is dissiplenskap 'n sentrale tema in Markus. Dissipel beteken volgeling (Verwysingsbybel, 1998:1627). Dit handel daaroor om 'n getuie vir Jesus te wees.

Alleen (vgl. Mark 4:10). Alleen verwys hier na die privaatheid wat die dissipels en Jesus na gehunker het sodat hulle kon rus. Juis daarom was 'n plek van afsondering nodig.

Stilplek (vgl. Mark 1:35). Ook genoem 'n onbewoonde of eensame plek. Hierdie term kom ook voor in die openingshoofstuk waar dit verwys na die plek waar Jesus, voordat Hy Sy bediening begin het, 40 dae in die woestyn deurgebring het, asook die plek waarheen Hy onttrek het nadat Hy Sy eerste wonderwerke gedoen het (Perkins, 1995:600).

Lukas 21:34:

v. 34 (vgl. 1 Pet 4:7). Petrus bemoedig die gelowiges wat swaarkry deur aan hul uit te wys dat die einde amper in sig is: die dag wanneer geoordeel sal word en regverdigheid sal geskied, is naby. Tot dan moet die tyd egter benut word soos God dit sou wou hê. Hiervoor word 'n gesindheid van nugterheid en selfbeheersing voorgestel.

Onmatige...drinkery (vgl. Rom 13:13; Ef. 5:18). Hierdie term kan ook vertaal word met "drank" en "dronkenskap". Die term wat hier gebruik word kom net in Rom 13:13 en Gal 5:21 voor (Culpepper, 1995:409). Omdat die dag van die Here naby is, moet die Christen dringend na sy lewensgesteldheid kyk. Geesvervuldheid, die hoeveelheid wat die Gees iemand beheer of besit, asook 'n welvoeglike lewe, word gekontrasteer met dronkenskap, uitspattigheid, ontug, onsedelikheid, rusie en jaloesie. Die dienaar wat dronk word, sal verras word deur die terugkeer van sy meester (Luk 12:45-46).

Sorge...lewe (vgl. Luk 12:22). Dit is wel nodig om te beplan maar bekommernis is sinneloos, want dit kan in geen behoefte voorsien nie. Materiële sekuriteit word gekontrasteer met geloof.

Dat...oorval nie (vgl. 1 Tess 5:2-3). Die terugkeer van die Here is seker, maar dit sal onverwags of skielik wees, daarom moet die Christen elke oomblik daarop voorbereid wees.

Daardie dag (vgl. Luk 10:12; Matt 7:22). Dit verwys na die dag van die koms van die Seun van die mens (Luk 21:27).

2.5.1.7 Die openbaring oor God in die perikoop.

Markus 6:30-32:

- Jesus se voorbeeld as lydende, selfgewende dienskneg het die toeëiening van rus ingesluit (DeSilva, 2004:194; Alexander & Alexander, 2000:505).
- Jesus het rus as 'n noodsaaklike deel ('n bevel) van die dissipels se bediening beskou (Gundry, 1993:322).
- Jesus se menslikheid het pertinent na vore gekom in hierdie perikoop. Jesus het dalk nodig gehad om oor die dood van Johannes die Doper te treur of om iets te eet (DeSilva, 2004:194,198).
- Jesus moes privaatheid of afsondering proaktief kies sodat rus kon plaasvind (Perkins, 1995:600; Clinton, 2001:1289).

Lukas 21:34:

Die definitiewe vooruitsig van Jesus Christus se koms bring sekere vereistes mee aan die dissipels van Jesus (Bock, 1994:344). Wanneer daar geoordeel sal word, sal God rekenskap eis van die wyse waarop dienaarskap bestuur is (Bock, 1994:344; Culpepper, 1995:410). Die verhouding met God moet bewaar word sodat enige ongebalanseerdheid nie daardeur beïnvloed word nie.

2.5.1.8 Die verlossingsfeite in die perikoop en die oproepe op grond daarvan.

Markus 6:30-32:

Jesus as die selfopofferende, lydende kneg het 'n voorbeeld gestel in die navolging van dissipelskap. As Jesus rus en verkwikking nodig gehad het om werklik effektief te wees in die koninkryk van God, hoeveel te meer nie Sy kinders nie?

Lukas 21:34:

Verwys na 2.5.1.2. vir die bespreking van Christus se wederkoms. Die Christen word opgeroep om voorbereid te wees op die koms van die Seun van die Mens en om die tyd tot dan reg te benut.

2.5.1.9 Die kommunikasiedoel van die perikoop.

Markus 6:30-32:

Die kommunikasiedoel van hierdie perikoop kan in die volgende sin saamgevat word: *Rus as 'n fisieke, emosionele en geestelike aktiwiteit is 'n opdrag ter uitvoering van dissipelskap.*

Lukas 21:34:

Die kommunikasiedoel van hierdie perikoop kan in die volgende sin saamgevat word: *Dissipelskap handel daaroor om met 'n gefokusde waaksaamheid op te tree, sodat die hart van die dienaar getrou kan bly teenoor God.*

2.5.1.10 Raadpleging van eksegetiese bronne.**Markus 6:30-32:**

Vers 30: Die dood van Johannes voorsien 'n tydelike breuk in die narratief. Die dissipels het hul missie voltooi en teruggekeer (Gundry, 1993:322). Hulle vertel vir Jesus wat hulle alles gedoen en verkondig het en dat hulle baie bereik het. Hierdie is die enigste geleentheid in Markus waar daar na die dissipels verwys word as *apostels*. Die gebruik van hierdie spesifieke term fokus dan ook op die aspek van die uitstuur van die dissipels (Mark 6b-13). Dit dui ook daarop dat die apostels se leringe gebaseer is op Jesus se onderrig en Sy outoriteit (Perkins, 1995:600; Gundry, 1993:322). Markus vermy hier die gebruik van die woord *dissipel* vir Jesus se volgelingen so kort nadat daar na Johannes die dooper se volgelingen verwys is (vers 29).

Vers 31: Hierdie gebeurte herinner aan die keer toe Jesus onttrek het (Mark 1:35) nadat Hy Sy eerste wonderwerke gedoen het. Toe het die menigtes ook na die afgesonderde plek waar Jesus Homself bevind het, gegaan. In Mark 6:31 het die skare Jesus en die dissipels se boot vooruitgegaan. Die baie mense of menigtes dui Jesus se gewildheid aan, Sy magnetisme. Juis daarom het die skares ook na die dissipels aangestroom gekom (Gundry, 1993:322).

Markus fokus die meeste van al die Evangelies op die menslike kant van Jesus – op afwisselende wyse word Hy telkens beskryf as moeg, kwaad, medelyend of reflektief (DeSilva, 2004:194,198). Jesus en Sy dissipels het privaatheid nodig gehad sodat hulle kon rus, vandaar die afgesonderdheid (Gundry, 1993:322). Jesus beveel die dissipels met outoriteit, sterk en direk, dat hulle hulself moet onttrek na 'n afgesonderde plek sodat hulle kan rus na die uitputting van hul missie (Perkins, 1995:600; Clinton, 2001:1289). Jesus self is baie uitgeput en het 'n behoefte aan rus en stilte (Alexander & Alexander, 2000:505). Hulle het gerus sodat hulle weer vernuwe en verkwik kon word. 'n Besige skedule eis sy fisiese, emosionele en geestelike tol. God weet dat rus nodig is, anders kan uitbranding moontlik voorkom (Clinton, 2001:1289). God sal vernuwing en verkwikking bring sodat Hy weer gedien kan word. Die bedoeling kon verder ook wees om evaluasie te doen met betrekking tot elkeen se wedervaringe, maar ook om deur Jesus onderrig te word (Bybel in Praktyk, 1993:1467).

Die feit dat Jesus en Sy dissipels te besig was om te eet, berei die weg voor vir die behoefte om die menigtes later deur 'n wonderwerk te voed (Dunn, 2003:1080). Die twee aspekte word met mekaar gekontrasteer. Jesus en die dissipels het waarskynlik nie tyd gehad om te eet nie omdat hulle te besig was met onderrig, heling en duiweluitdrywing. Dit het uiteraard ook verband gehou met Jesus se magnetisme (Gundry, 1993:322).

Soos reeds vermeld, kom die skare agter Jesus aan, maar soos altyd, wys Hy hulle nie af nie, maar is Hy vervul met deernis (Alexander & Alexander, 2000:505). Hy het intense medelye met hulle gehad want hulle het soos verlore skape sonder 'n herder gelyk. "*Hy het hulle innig jammer gekry*" (Vers 34) (Dunn, 1080). Hy reageer op die skare se soeke deur hul te onderrig en deur die voedingswonderwerk wat volg (Perkins, 1995:601).

Lukas 21:34:

Jesus gee 'n toepassing in verband met Sy leringe van die wederkoms (Bock, 1994: 341). Hy gee Sy dissipels die opdrag om waaksaam te wees terwyl hulle op Sy terugkeer wag (Knight, 1998:136). Hierdie waaksaamheid handel oor drie aspekte, naamlik: uitermatigheid (uitspattigheid of verspilling), dronkenskap en die sorg van die lewe (Culpepper, 1995:409). Die term *onmatigheid (kraipale)* in Luk 21:34 kom slegs hier in die Nuwe Testament voor. Dit verwys na naarheid wat volg nadat iemand homself vergryp het (Culpepper, 1995:409). Daar kan moontlik ook hier na die handhawing van 'n gebalanseerde lewenstyl verwys word. Verwys na 2.5.1.6. vir die bespreking oor dronkenskap. Wat betref die bekommernisse en sorg van lewe, herinner hierdie gedeelte sterk aan die gelykenis van die saaiër in Luk. 8:14. Die sorg van die lewe, bekommernisse, rykdom en genietinge in die lewe kan veroorsaak dat God nie Sy regmatige plek in die Christen se lewe inneem nie (Culpepper, 1995:409). Dit kan iemand dus daarvan weerhou om gehoorsaam aan God te wees. Die gevolgtrekking wat gemaak moet word, is dus soos volg: Christene moet nie toelaat dat afleidings hul harte aftrek of oorval nie (Bock, 1994:344). Op die oordeelsdag sal die emosionele lading van hierdie afleidings wat 'n valstrik vir die Christen was, tydens die beoordeling van rentmeesterskap, onthul word (Bock, 1994:344; Culpepper, 1995:410). Kortom, hierdie teksgedeelte handel oor prioriteite in die koninkryk van God (Bybel in Praktyk, 1993: 1569). Jesus roep die dissipels en Christene van vandag tot 'n getroue geloofslewenstyl totdat Hy weer kom (Bock, 1994:344). Voorbereidheid is dus van kardinale belang (Bock, 1994:344).

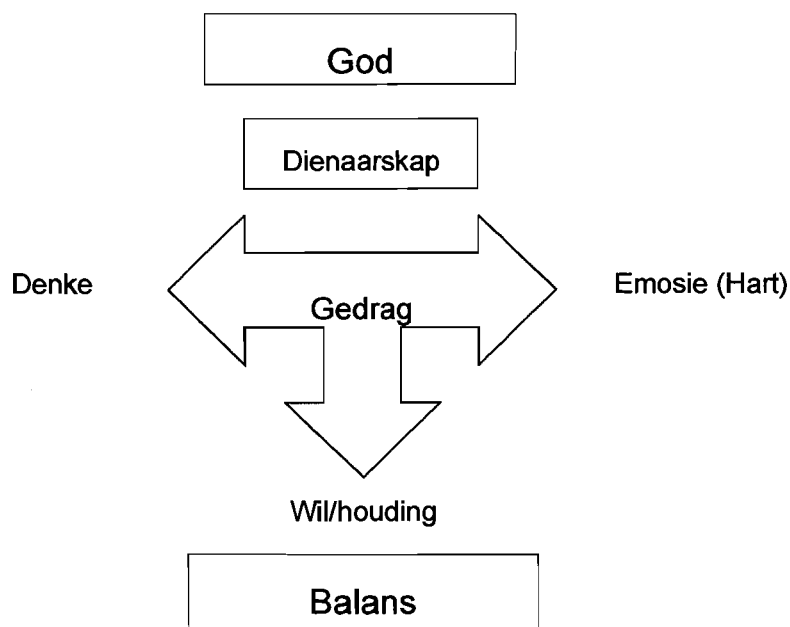
2.5.1.11 Toepassing van eksegesi : Die geloofskeuses wat hierdie perikoop aan die Christen-berader stel.

Markus 6:30-32:

- Medelye is die Christen-berader se diepste passie, maar kan ook sy grootste seer veroorsaak omdat dit die diepste emosionele kern van die berader betrek.
- Werk en rus word as teenoorgesteldes beskou. Rus is 'n noodsaaklike teenmiddel teen medelye-moegheid. Jesus het, sodat Hy ware medelye met die skare kon hê en met God se werk kon voortgaan, eers gerus.
- Rus behels verskeie fisiese, emosionele en geestelike komponente. Dit moet uiteindelik herstel, restourasie, vernuwing of verkwikking daarstel.
- Vir die Christen-berader wat aan medelye-moegheid ly, behels die geestelike aspek van rus om opnuut weer hom/haarself tot God te wend in 'n poging om 'n emosionele aanraking met God te bewerkstellig. So word die gevoel van isolasie en absolute verlatenheid teëgewerk. Ten diepste beteken ware geestelike rus 'n absolute vertroue in God nadat daar 'n neerlegging van selfgeregtigheid plaasgevind het. Nadat daar gerus is, kan God se werk weer opnuut met ywer aangepak word.

Lukas 21:34:

Jesus het sekere beginsels vir dissipelskap daargestel met die oog op Sy wederkoms:



Illustrasie 2.2: 'n Skematiese voorstelling van die beginsels van dissipelskap soos uit Lukas 21:34

- Die dissipel of dienaar van God moet sy hart bewaar sodat sy/haar verhouding met God die regmatige plek in sy/haar lewe behou.
- Die dienaarskap van Christus se dissipels impliseer 'n sekere verantwoording teenoor God totdat Jesus weer kom. Hierdie tyd moet reg benut word. God eis rentmeesterskap betreffende die Christen-berader se dienaarskap.
- Dienaarskap vereis 'n lens (kognisie) wat gefokus is, aangesien dit die prioriteite (gedrag) bepaal in die koninkryk van God.
- Waaksaamheid (wil/houding) is nodig om die hart van die Christen-berader te bewaar sodat enige afleiding dit nie oorweldig, aftrek of vasvang nie. Afleidings kan enigiets soos uitermatighede, bekommernisse of die sorg van die lewe wees wat die berader weerhou van 'n gefokusde dienaarskap.
- So kan die Christen-berader 'n gebalanseerde Godgesentreerde lewe lei wat medelye-moegheid voorkom (visie/oorkoepelende doelwit).

2.6 SAMEVATTING VAN BASIS-TEORETIESE PERSPEKTIEWE

2.6.1 Emosionele heling aan die Christen-berader

1. Die probleme wat emosioneel gebroke Christen-leiers moontlik kan ervaar

- Gebrokenheid in die vorm van emosionele bagasie, wonde of pyn.
- Geestelike gebrokenheid of "armoede".
- Geestelike of emosionele onderdrukking of gevangenskap.

2. Die resultate van hierdie emosionele gebrokenheid kan die volgende wees:

- Dit veroorsaak intense emosionele hartseer, smart of droefheid.
- Die berader self kan geestelik "arm" of behoeftig voel. Dit bring geestelike vertwyfeling en moedeloosheid mee. 'n Geestelike blindheid kan verhoed dat die berader werklik kontak met God kan maak.
- Hierdie gebrokenheid hou die berader gevange op 'n geestelike en emosionele vlak.
- Dit beïnvloed die verhouding tot die self, God en ander mense.
- Die hewige gewig van hierdie gebrokenheid veroorsaak dat die betrokke persoon vanweë die druk, emosioneel knak. Die berader se innerlike menswees kan geestelik en emosioneel doodgekneus word onder die druk van hierdie emosionele bagasie.
- Die berader kan uitgeworpe voel, asof hy/sy heiltemal verlore is - asof God se genade nie ook vir hom beskore is nie, of dat hy/sy nie God se genade verdien nie.

3. **God se beloftes van transformasie vir die emosioneel gebroke Christen-berader:**

- Die beloftes wat vir die beradene geld, geld ook vir die berader self.
- Jesus het gekom om te genees of heling te bring met betrekking tot die mens in sy totaliteit, hetsy fisies, geestelik of emosioneel.
- Jesus het Homself ontferm oor die wat behoeftig is omdat hulle juis soveel te meer ontvanklik was vir Hom. Daar is by Hom besondere empatie met betrekking tot diegene wat geestelik of emosioneel gebrokes of arm is.
- God kan vanuit puin of emosionele rommel herskep en vanuit die gebrokenheid en pyn bring Hy innerlike transformasie. Hierdie nuwe, heel mens is juis hulle wat God in Sy diens wil gebruik om vir Hom tot eer te wees. Hy wil vreugde, in plaas van smart skenk vir dié wat met gebrokenheid geworstel het.
- Heling is moontlik op drie vlakke:
 - o **Met betrekking tot die verlede:** God het die belofte van verlossing (heling) moontlik gemaak deur Jesus Christus se koms na die aarde (Messiaanse profesie).
 - o **Met betrekking tot die hede:** God belowe heling of genesing vir gebrokenheid, hetsy dit geestelik of emosioneel is deur Sy meelewende teenwoordigheid. God sal, mits Hy toegelaat word, die gebrokene deur hul pyn dra.
 - o **Met betrekking tot die toekoms:** God belowe verlossing deurdat daar die blye vooruitsig is van Jesus se wederkoms. Dan sal daar geen sonde, smart en pyn meer wees nie. Die Christen-berader moet Sy lewe vanuit 'n ewigheidsdimensie evalueer omdat dit ware en blywende geluk bring. Dit kan geskied deur te kyk na wat God se doelwitte of plan vir die berader se lewe is.
- Dié wat geestelik twyfel of moeg en moedeloos is, moet soekend hul worstelinge voor God bring. Hy wil deur Sy teenwoordigheid dié wat geestelik worstel, juis aanmoedig en bemoedig. Daar is ruimte by God vir dié wat worstel.
- God is getrou: Hy het Jesus as Saligmaker gestuur om die wêreld te verlos van sondes en om die mensdom in hul nood te ontmoet.

4. **God en Sy seun Jesus Christus se karakter word soos volg uitgebeeld:**

- Hoofsaak is dat God bo alles 'n diep, intieme verhouding met die Christen-berader begeer. Jesus is die Middelaar tot God wat 'n lewende verhouding met God moontlik maak. God hou die Christen-berader terselfdertyd ook verantwoordelik vir sy/haar aandeel in dié verhouding: Hy verwag 'n opregte en aanbiddende ingesteldheid.
- God is die een onveranderlike metgesel op die berader se lewensreis. Die een op wie hy altyd op kan staatmaak. Hy is 'n ware vriend vir dié wat uitgeworpe en verlore is.

- God is die geneesheer vir dié wat geestelik of emosioneel gevange of arm is. Hy wil elke juk afbreek wat 'n persoon kniehalter en 'n ontmoeting in die midde van worstelinge en soeke bewerkstellig. Jesus bring geestelike verligting vir die wat in 'n geestelike donkerte vasgekelder is.
- God het 'n hart van liefde, meeleving en sorg vir Sy kinders. Hy ontferm Hom oor Sy kinders. Jesus se onvoorwaardelike liefde wat Hy vir die mensdom het, maar veral vir dié wat in nood is, straal vanuit hierdie gedeelte.
- God is almagtig: Hy regeer en is in beheer, al lyk of voel dit nie altyd so nie. Hy sal egter dinge ten goede laat meewerk vir dié wat in Hom glo.
- God is terselfdertyd genadig en regverdig. God betoon genade selfs al is daar teen Hom oortree. Jesus verteenwoordig God se tydperk van seën en genade aan die mensdom - daar is nou geen veroordeling vir die wat in Christus vry is nie.

2.6.2 Uitbranding by die Christen-berader

Die volgende beginsels is nodig om uitbranding en die gepaardgaande depressie te hanteer:

- Daar moet **erken** word dat dit die Christen-berader se **laagtepunt of donkerste** uur is. Dat 'n tydperk of seisoen aangebreek het, waarin die **menslikheid**, die broosheid en swakheid van die berader pertinent na vore kom.
- Na aanleiding van die **simptome** wat die Christen-berader ervaar, moet die verskynsel van uitbranding en die depressie wat hiermee gepaardgaan, **geïdentifiseer** word. Verwys na 2.4.1.7.
- Die berader moet hom/haarself onttrek. 'n "**Retreat**" word benodig sodat hierdie persoon stelselmatig **begelei** kan word deur hierdie tydperk van donkerte sodat hy/sy uiteindelik God weer deel kan maak van sy/haar lewe.
- Die berader moet toegelaat word om sy/haar diepe **worstelstryd** voor God te openbaar. Die berader moet hom/haarself letterlik toestemming gee om te **knak**. So kan **ontlonting** plaasvind van die diepste gevoelens wat die berader besig is om te ervaar. Verwys na 2.4.1.7 waar God se reaksie weergegee word tydens Elia se uitbranding.
- Die berader in nood moet toelaat dat andere hom/haar fisies en geestelik **versorg**. **Ontvanklikheid** vir empatie, ondersteuning en bemoediging is van kardinale belang. God het immers kos aan Elia voorsien sodat hy fisies in staat sou wees om na Horeb te gaan.
- Daar moet 'n **beeld van die werklikheid** of 'n realistiese persepsie aan die Christen-berader in nood gegee word. God het byvoorbeeld ter bemoediging aan Elia gesê dat Hy sewe duisend in Israel sal laat oorbly.

- Die Christen-berader moet leer om **God van voor af te vertrou**. Elia was met God gekonfronteer op Horeb. God is nie net die God van die Karmelberg nie, maar ook van die stil fluistering. God se “stille” verskyning of teenwoordigheid in die midde van ‘n worstelstryd veroorsaak dat die worstelaar Hom weer opnuut leer ken. God se oplossing is dalk nie onmiddellik en grandioos nie, maar Sy wil sal uiteindelik geskied.
- Die Christen-berader moet **God uiteindelik op ‘n nuwe wyse ontmoet**. Sy/hy het ook ‘n verantwoordelikheid. God het immers vir Elia gevra wat hy op Horeb maak?
- Daarna moet die Christen-berader sy/haar **roeping hervat** om God se werk voort te sit. So word God se vertrou in hom/haar herbevestig deur die daarstel van ‘n nuwe opdrag.

2.6.3 Medelye-moegheid by die Christen-berader

1. Dissipelskap in ‘n dienskneggestalte:

- Medelye is die Christen-berader se diepste passie maar kan ook sy grootste seer veroorsaak, omdat dit die diepste emosionele kern van die berader betrek.
- Jesus het sekere beginsels vir dissipelskap daargestel met die oog op Sy wederkoms.
- Die dissipel of dienaar van God moet sy hart bewaar sodat sy/haar verhouding met God die regmatige plek in sy/haar lewe behou.
- Die dienaarskap van Christus se dissipels impliseer ‘n sekere verantwoording teenoor God totdat Jesus weer kom. Hierdie tyd moet reg benut word. God eis rentmeesterskap van die Christen-berader.
- Dienaarskap vereis ‘n lens (kognisie) wat gefokus is aangesien dit die prioriteite (gedrag) bepaal in die koninkryk van God.
- Waaksaamheid (wil/houding) is nodig om die hart van die Christen berader te bewaar ten einde te verhoed dat enige afleiding dit oorweldig, aftrek of vasvang. Afleidings kan enigiets soos uitermatigheid, bekommernis of sorg van die lewe wees wat die berader weerhou van ‘n gefokusde dienaarskap.
- Op hierdie wyse kan die Christen-berader ‘n gebalanseerde Godgesentreerde lewe lei wat medelye-moegheid voorkom (visie/oorkoepelende doelwit).

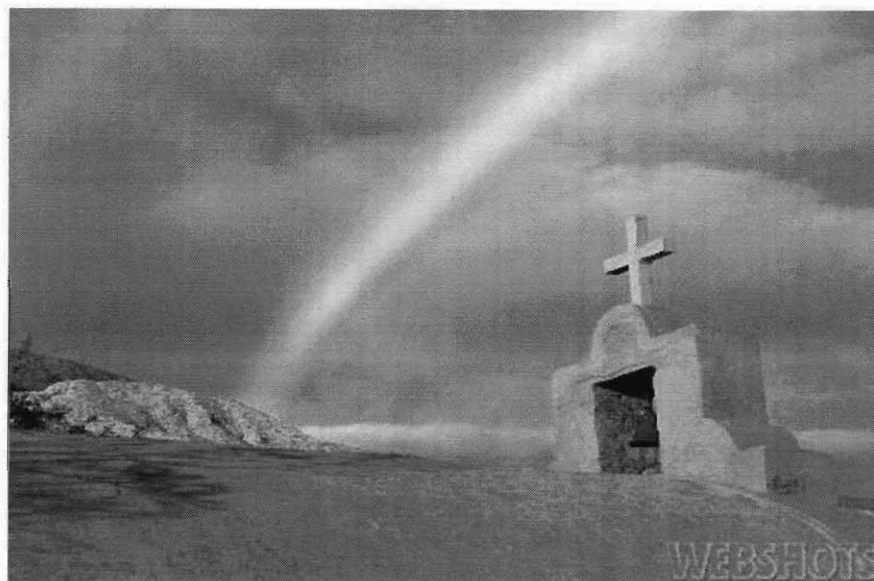
2. Rus as ‘n praktiese toepassing van gebalanseerde dienaarskap

- Werk en rus word as teenoorgesteldes beskou. Rus is ‘n noodsaaklike teenmiddel teen medelye-moegheid. Jesus het, sodat Hy ware medelye met die skare kon hê en met God se werk kon voortgaan, eers gerus.
- Rus behels verskeie fisiese, emosionele en geestelike komponente. Dit moet uiteindelik herstel, restourasie, vernuwing of verkwikking daarstel.

- Vir die Christen berader wat aan medelye-moegheid lei, behels die geestelike aspek van rus om opnuut weer hom/haarself tot God te wend in 'n poging om 'n emosionele konneksie met God te bewerkstellig. So word die gevoel van isolasie en absolute verlatenheid teëgewerk. Ten diepste behels ware geestelike rus 'n absolute vertrouwe in God nadat die neerlegging van selfgeregtigheid plaasgevind het. Nadat daar gerus is, kan God se werk weer opnuut met ywer aangepak word.

HOOFSTUK 3

PASTORAAL-TEOLOGIESE PERSPEKTIEWE MET BETREKKING TOT DIE EFFEKTIEWE FUNKSIONERING VAN DIE CHRISTEN-BERADER OP EMOSIONELE VLAK



"When God measures a person he puts the tape around his heart, not his head."

Ben-Ze'ev (2000:xiii)

3.1 INLEIDING

Soos in Hoofstuk een gemeld, val die basis-teoretiese perspektiewe met betrekking tot die effektiewe funksionering van die Christen-berader op emosionele vlak in twee dele uiteen, naamlik die Bybelse verklaring van die rol van emosies in die lewe van die Christen-berader (Hoofstuk twee – met besondere klem op die eksegesi van 'n aantal belangrike Skrifgedeeltes), en 'n studie vanuit 'n Pastoraal-Teologiese vertrekpunt (Hoofstuk drie). Hierdie onderskeid word getref op grond van die klemverskille wat onder akademici en navorsers met betrekking tot die bestudering van emosies voorkom. Aspekte rakende hierdie selfde tema wat egter baie sterk beklemtoon word deur die grenswetenskappe (soos onder andere die Psigologie) sal in hoofstuk vier aan die orde kom. Die klem binne hierdie hoofstuk val dus op die Pastoraal-Teologiese perspektiewe van emosie. Pastorale teologie kan volgens Collins (1993:17) gedefinieer word as:

"The long-term in depth helping process that attempts to bring fundamental changes in the counselee's personality, spiritual values and ways of thinking."

3.2 OOGMERKE VAN HIERDIE HOOFSTUK

Om vanuit 'n Pastoraal-Teologiese perspektief 'n basis-teorie te kan ontwerp, sal die navorser die volgende doelwitte nastreef:

- Om die konsep *emosie* te bespreek deur te verwys na die hantering daarvan, die verband wat tussen emosie en geloof bestaan asook die uiteindelijke skep van emosionele intimiteit as een van die funksies van emosie.
- Deur die konsepte wat met emosionele heling verband hou, te belig deur te verwys na die rol van emosionele pyn in die helingsproses en hoe die geestelike leier sy/haar verwondheid in die bediening kan benut.
- Deur die rol van die self en van God in die genesingsproses te bespreek.

3.3 'N PASTORAAL-TEOLOGIESE PERSPEKTIEF

Om vanuit 'n Pastoraal-Teologiese perspektief die wesenlike betekenis van emosies te bepaal moet daar nie slegs vanuit 'n sielkundige oogpunt na hierdie saak gekyk word nie. Die teologiese konsep, *patos*, wat onder andere daarop dui dat God by die openbaringsgeskiedenis betrokke is, kan met betrekking tot hierdie tema besonder verhelderend wees (Hart, 2004c:1). *Patos* is van die Griekse woord *paschein* afgelei, wat emosie of om swaar te kry (lyding) beteken (Wikipedia, 2006). Deist (1984:187) definieer *patos* as dit wat gevoelens van teerheid, teleurstelling of simpatie na vore bring. Die Christen se emosionele lewe is een van die basiese boustene van Christenskap wat Godgegewe is (Mitchell, 2004:1). Die mens is immers 'n emosionele wese wat op hierdie wyse die impak van die lewe ervaar (Crabb, 1987:171-189). In 2 Tim 1:7 kom die belofte voor dat die Heilige Gees aan die gelowige vrede, vreugde en selfbeheersing sal gee, of soos die *Soul Care* Bybel dit stel, 'n "*sound mind*" (Dobbins, 2001:1040; Hart,1990:107). Emosies is dus bedoel om boustene ter vervulling en geluk te wees, soveel te meer nog vir die Christen.

3.3.1 Die hantering van emosie

3.3.1.1 Die bronne van emosie

God het die mens as 'n reaktiewe wese geskape - aangename gebeure genereer aangename emosies en omgekeerd. Crabb (1987:183) verduidelik die oorsprong van emosies soos volg:

"The pleasantness of our emotions depends entirely on the nature of the events that take place in our lives; the constructiveness of our emotions depends entirely on the wisdom with which we view the events in our lives."

Hart (2004c:7) sluit hierby aan met die standpunt dat die algemene onderskeid wat tussen positiewe en negatiewe emosies getref word, nie geldig is nie omdat ons persepsies 'n objek as beide positief en negatief kan evalueer. Dus, die situasie waarin die mens hom bevind, bepaal of die mens aangename of onaangename emosies ervaar. Die impak wat emosie sal hê, word gevolglik nie soseer bepaal deur die aard of soort emosie wat ervaar word nie, maar deur hoe emosie hanteer word. (Verwys na 3.3.1.3 vir 'n meer uitgebreide bespreking van hierdie konsep). Volgens Hart (2004c:7) soek die mens tevergeefs na 'n lys basiese emosies. Daar moet egter wel onderskeid getref word tussen die verskillende soorte emosies en die hantering van elk (Hart, 2004c:7).

3.3.1.2 Die bewuste ervaring van emosie

"Emotions, then should be felt, not avoided. But they need to be understood." (Crabb, 1987:172.) Crabb waarsku teen die neiging om emosies te ontken of te vermy. Die ontkenning of vermyding van emosies lei tot voorgee, 'n toename in persoonlike probleme, vlak verhoudings en die verlies aan geleentheid om te kan groei (Crabb, 1987:185). Dié wat wel emosie ontken of vermy, seël sekere fasette van hulleself af wat gevolglik meebring dat hulle nie hierdie fasette in ander kan herken of hanteer nie (Crabb, 1987:186). Die ontkenning van emosies berooft die gelowige ook van die besef dat ons God se vergifnis en hulp nodig het. Gebed is een manier waarop hierdie proses gefasiliteer kan word. Wanneer daar tydens gebed werklik outentiek en deursigtig voor God gestaan word, kan dit nie anders nie as dat die bidder verander. Gebed is daar tot voordeel van die gelowige - God benodig nie gebed soos die mens nie (Hart, 1990:89-90). Emosie moet dus bewus ervaar en herken word: *"Fully experience your emotions; feel them."* (Crabb, 1987:187.) Die vryheid om uiting te gee aan emosies moet egter slegs binne die raamwerk van die bevordering van God se doelwitte plaasvind: *"Be free to express every emotion, but limit expression by the purposes of love."* (Crabb, 1987:188.)

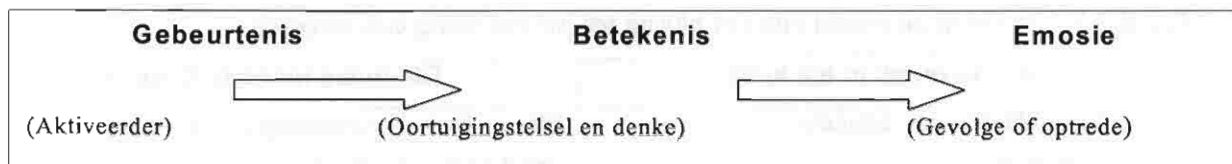
3.3.1.3 Die benutting van emosie vir konstruktieweiteit

"Evaluate and deal with acknowledged emotions" (Crabb, 1987:187). Emosies moet benut word om denke, oortuigings en doelwitte bloot te lê en te evalueer. Om byvoorbeeld net pyn as sodanig te beleef, het geen waarde nie. Emosie moet egter benut word om areas te identifiseer waar verbetering moet intree of waar dieper geloof benodig word (Crabb, 1987:174). Crabb verstaan konstruktiewe emosies as dié wat 'n persoon nader aan gemeenskap en interaksie met God en ander bring. Konstruktiewe emosies moet lei tot bevestiging en groei. Wanneer emosies destruktief hanteer word, sal die reaksie wat dit uitlok selfbeskerming of verdediging teweegbring (Crabb, 1987:180). Destruktiewe hantering van emosies moet lei tot selfondersoek om pyn, selfbeskerming en die dwaasheid daaragter bloot te lê. Deur belydenis en gehoorsaamheid kan destruktieweiteit in konstruktieweiteit omgesit word. Die bepalende faktor hier is dus die wysheid wat die betrokke persoon aanwend vir die korrekte hantering van sy emosies (Crabb, 1987:178). Deur sy evaluering van die interne respons op 'n gebeurtenis bepaal die mens self of emosie konstruktief of destruktief is. Vervolgens word Crabb (1987:179-182) se uiteensetting gegee ten opsigte van die interne respons op 'n gebeurtenis wat óf konstruktief óf destruktief hanteer word:

Tabel 3.1: Die konstruktiewe en destruktiewe hantering van emosie.

Die soeke na bevrediging			
Aangename gebeurtenis vind plaas		Onaangename gebeurtenis vind plaas	
Geldige plesier van aangename emosie		Geldige pyn van onaangename emosie	
Wysheid	Dwaasheid	Wysheid	Dwaasheid
Gebeurtenis word beskou as 'n vervulde begeerte	Gebeurtenis word beskou as 'n geëiste doel	Gebeurtenis word beskou as 'n teleurgestelde begeerte	Gebeurtenis word beskou as 'n bedreiging vir oorlewing
Geldige emosie van warmte	Emosies van onsekere waardering	Emosie van teleurstelling	Emosie van paniek
Begeertes dat aangename gebeure moet voortduur	Eis dat aangename gebeure moet voortduur	Begeertes vir verandering	Eis vir verandering
Wat is bereik? Dankbaarheid	Wat is bereik? Hoogmoed of trots	Wat is bereik? Dankbaarheid	Wat is bereik? Hoogmoedige of trotse verligting
As begeerte geblokkeer word, ontstaan: Regverdige woede	As begeerte geblokkeer word, ontstaan: Woede	As begeerte geblokkeer word, ontstaan: Regverdige woede	As begeerte geblokkeer word, ontstaan: Woede
Wat is onseker? Pynlike besorgdheid	Wat is onseker? Bekommernis	Wat is onseker? Pynlike besorgdheid	Wat is onseker? Bekommernis
As begeerte steeds onbereikbaar is, ontstaan: Produktiewe hartseer	As begeerte steeds onbereikbaar is, ontstaan: Depressie gepaard met 'n gevoel van onvergenoegdheid	As begeerte steeds onbereikbaar is, ontstaan: Produktiewe hartseer	As begeerte steeds onbereikbaar is, ontstaan: Depressie gepaard met 'n gevoel van onvergenoegdheid
Konstruktief	Destruktief	Konstruktief	Destruktief

Hart (1990:40) sluit hierby aan deur denke te identifiseer as dié belangrikste faktor wat gevoelens beïnvloed omdat dit betekenis gee aan 'n gebeurtenis. Uit hul modelle met betrekking tot die hantering van emosie (Verwys na Tabela 3.2 en 3.3) blyk dit duidelik dat Kroon (2005:1) en McGee (2003:147) hierdie standpunt ondersteun. Volgens Hart (1990:40) sal die Christen wat na emosionele vryheid smag en verlang dat sy emosies sy/haar geestelike lewe moet verbeter, beheer moet neem van sy/haar denke. Hy baseer hierdie standpunt op Spr 4 vers 23: *"Wees veral versigtig wat in jou hart omgaan, want dit bepaal jou hele lewe."* (Bybel, 1983.) Denke word weer op sy beurt deur oortuigings, houdings, verwagtinge, aannames en persepsies gevorm of beïnvloed (Hart, 1990:30). Die verband tussen emosies en denke word in die volgende illustrasie uiteengesit:



Illustrasie 3.1: Die verband tussen denke en emosie (Uit McGee (2003:147) en Hart (1990:28))

Om soos Christus te wees, moet die gelowige soos Christus dink (Neethling, 2002:16). Die Nuwe Testament noem die denksprong *berou*, en in Grieks beteken dit letterlik "om van gedagte te verander". Telkens as 'n persoon anders dink deur God se denkwyse te aanvaar het hy/sy berou — oor homself, sy sonde, God, ander mense en die lewe. Dus aanvaar die gelowige Christus se uitkyk en perspektief (Warren, 2002:160). McGee (2003) en Kroon (2005) baseer hul modelle rakende die hantering van emosies op hierdie beginsel. Die inhoud van McGee (2003:147) se model is die volgende:

Tabel 3.2: McGee se model rakende die hantering van emosie.

Fase 1:	Gevangenisskap: Benut emosies om vals oortuigings en destruktiewe denke te identifiseer.
Fase 2:	Gehoorsaamheid en vrymaking: Identifiseer vals oortuigings, destruktiewe denke en gedrag.
Fase 3:	Vryheid: Vervang vals oortuigings met God se waarheid.

Kroon (2005:1) se model, met betrekking tot die hantering van emosies, wat grootliks ooreenstem met dié van McGee, sien soos volg daarna uit:

Tabel 3.3: Kroon se model met betrekking tot die hantering van emosies.

Die ou mens in eie krag	Die nuwe mens in Christus
<p>A: Die aktiverende situasie</p> <p>B: Ou Selfspraak Bely al die gevoelens oor A</p> <p>C: Gevolge van ou selfspraak Ek bid, praat en doen verkeerd. Ek sterf van skaamte/skuld. Ek blameer ander/ myself/ omstandighede om my optrede te regverdig.</p>	<p>Stop. Dink, en raadpleeg die Here.</p> <p>Het B al die eienskappe van Jesus se stem? Toets die gedagtes, naamlik B: Is B waar van die nuwe ek in Christus? Is dit gegrond op die waarheid en in liefde? Is B nuttig, goed vir 'n persoon se gesondheid en verhoudings en is dit doelgerig? Bevorder dit volwassenheid? Indien nie, vra Christus om B na D te verander.</p> <p>D1: Nuwe (bekeerde) denke/Selfspraak in Christus, Rom 12:1-2</p> <p>D2: Gebed en kommunikasie van nuwe denke: Bid, bely en doen in die Naam van Jesus, Fil 4:6</p> <p>D3: Waarskuwing: Verwag teenstand teen verandering, 1 Pet 5:8</p> <p>D4: Dade: Resultate of toepassings in geloof, Jak 2:20</p>

Die Evangelie lê juis klem daarop dat die inhoud en waarheid van oortuiginge belangrik is. Wanneer geloof uitgeleef word, verander dit die gelowige se diepste oortuigings (Hart, 1990:26).

Omdat emosionele toestande of probleme dikwels biologies of chemies gebaseer is, moet dit dienoreenkomstig hanteer en/of verwys word (Barlow & Durand, 2005:255 & Joubert, 2005:246-247).

3.3.2 Die verband tussen geloof en emosie

- Die primêre fokus van Christelike leringe is in die algemeen nie op die ontleding van menslike gevoelens gerig nie. Binne teologiese denke en beredenerings word die tema *emosies* gevolglik heel dikwels afgeskeep en daarom is daar eintlik 'n **behoefte** aan 'n **teologie van emosie** (Hart, 2004c:1; Mitchell, 2004:2).
- Die noodigheid vir 'n teologiese besinning oor emosies blyk ook duidelik uit die **wanbegrip** wat heers met betrekking tot die rol van emosies in die betekenisvolheid van die mens se bestaan. "*Misconceptions about the nature of emotion abound, and they tend to create more problems than the emotions themselves.*" Hart (1990:23.) Baie Christene ervaar

eerder meer pyn as vervulling as gevolg van hul emosies. Die indruk word verder geskep dat die Christen wat geestelik sterk is, veronderstel is om altyd emosioneel goed te voel. Die probleem met hierdie persepsie is dat dit soms waar en soms nie waar is nie. Probleme moet verwelkom word as vriende en daar moet gepoog word om altyd met verblyding te reageer en berusting moet gevind word in God se bedoeling met die gelowige. Christenskap moet nie noodwendig pyn en swaarkry verplaas nie – dit moet eerder aan die Christen 'n hanteringsmeganisme bied ten einde dit sinvol te kan verwerk (Crabb, 1987:173). Christene wat seergekry het, moet eintlik hul pyn kan omhels en op hierdie wyse gesonde emosionele ervarings vestig sodat menslikheid en spiritualiteit gelyktydig ervaar kan word. Die Christendom kan nie langer die belangrikheid van emosie ontken nie. Hart (2004c:7) stel dit treffend :

“If Christian spirituality and emotional experience are reciprocally related, how can the church ever be healthier as long as it distorts and/or constricts the experience of emotion?”

- Die **sentrale rol van emosies** in die Christen se lewe lê daarin gesetel dat emosies die mens se geestelike lewe bepaald beïnvloed, hetsy positief of negatief - hierdie rol word soms ontken. Augustinus het emosies beskryf as dit wat ons óf nader aan of verder van God kan lei - sonder emosie kan die weg van geloof egter nie bewandel word nie (Hart, 2004c:2). Wilson en Wilson (2004) stel dit soos volg :*“Emotion is not the evidence that a religion is true, but emotion is always the by-product of true religion.”* Godsdienst is dus een van die weë van die hart, maar die hart is slegs een van die weë van godsdienst (Pargament, 1997:36).
- Die geestelike beïnvloed ook die emosionele; dus **beïnvloed** emosie en die geestelike mekaar **wederkerig** (Mitchell, 2004:1). Sommige emosies kan dus ook beter binne 'n **geestelike konteks verklaar** word, soos deur te kyk na die doel waarvoor hierdie emosies geskape is, soos hoop, skuld en die soeke na betekenis (Hart, 2004c:1-2). Sekere godsdienstige emosies kan ook destruktief wees, soos sommige mistieke ervarings (Hart, 2004c:3). Emosies speel ook 'n baie belangrike rol in **geestelike ervarings** soos bekering, vernuwing, heling en transendering (Hart, 2004c:2). Wanneer die gelowige glo in die lewensveranderende waarheid van die Evangelie waar aspekte soos die menslike natuur, liefde, vergifnis en hoop 'n deurslaggewende rol speel, kan dit nie anders nie as dat emosies beïnvloed word. Verder is dit ook so dat die vorming van 'n persoon se Christelike karakter

bepaal kan word deur watter emosie onder watter omstandighede ervaar word. Emosies wat dus verwerk is, kan die terapeut/berader se geestelik lewe so beïnvloed dat dit hom/haar beter in staat stel om sy/haar gawes tydens bediening te kan benut (Dunnam *et al.*, 1992:6).

- Volgens Dobbins (2001:1040) is die grondslag vir 'n **gesonde emosionele lewe 'n gesonde geloof**. Hy gee 'n uiteensetting van die volgende nege beginsels vir die verkryging en handhawing van emosionele welstand:
 1. **'n Gesonde geloof kweek eiewaarde:** Selfs nadat hulle hul sonde bely het en vergifnis ontvang het, vind talle gelowiges dit steeds moeilik om vrede en blydschap te ervaar. As gevolg van Christus se verlossingswerk aan die kruis beskou God die wedergeborene as synde in Christus. Wanneer iemand emosioneel gesond is, beskou hy homself soos God hom/haar sien: waardevol, beminlik, vergewe en veranderbaar deur Jesus Christus. (Verwys na 3.4.3).
 2. **'n Gesonde geloof durf die werklikheid aan:** Die lewe is vol swaarkry, maar wát gebeur, is gewoonlik nie so bepalend nie as hóé daar op dit wat gebeur, gereageer word. Die Christen word opgeroep om die werklikheid ten volle te ervaar daar is nie ruimte vir ontkenning in die lewe van 'n volwassewordende Christen nie (Crabb, 1987:174). Emosioneel gesonde persone behou perspektief op hul probleme en reageer dan ---dienooreenkomstig.
 3. **'n Gesonde geloof bevorder buigsaamheid:** Wanneer iemand oor 'n gesonde geloof beskik, neem die vrees vir die onafwendbare, naamlik verandering, af. Om te lewe beteken om te groei, en om te groei beteken om te verander. Emosioneel gesonde mense vrees nie groei of verandering nie.
 4. **'n Gesonde geloof laat stres en spanning afneem:** Wanneer daar 'n gesonde hoeveelheid geloof is, vertrou persone meer en is hulle minder bekommerd. Emosioneel gesonde persone bestee tyd aan aspekte wat ewigheidswaarde het en wat terselfdertyd ook stres laat afneem.
 5. **'n Gesonde geloof vind vreugde daarin om te kan gee:** Om te gee druis in teen die menslike natuur, maar is wel 'n wesentlike komponent van Christenskap. Wanneer daar miiddadiglik uit die hart gegee word, seën God gelowiges (Mal 3:10). Emosioneel gesonde mense herken die vreugde wat in onvoorwaardelike vrygewigheid opgesluit lê.
 6. **'n Gesonde geloof word versterk deur gemeenskap met die gelowiges:** Om geloof in isolasie te beoefen, is skadelik vir 'n persoon se gesondheid. Emosioneel

gesonde mense identifiseer nie net met Christus nie maar ook met 'n gemeenskap van gelowiges.

7. **'n Gesonde geloof ervaar God as 'n God van liefde:** Terwyl God soms streng of kwaad kan wees, is Hy ook 'n God van liefde (1 Joh 4:16). Emosioneel gesonde mense verstaan en ervaar God as 'n God van liefde. (Verwys na 3.4.4.1).
8. **'n Gesonde geloof bestuur woede konstruktief:** Wanneer woede reg hanteer word, kan dit wel konstruktief wees. Woede maak nie 'n goeie meester uit nie maar wel 'n goeie dienaar. Emosioneel gesonde mense kanaliseer die energie van woede sodat dit in hul diens staan - 'n voorbeeld hiervan is om deur middel van fisiese oefening van hierdie opbouende energie ontslae te raak.
9. **Gesonde geloof balanseer pret en werk:** God gee in Gen 2:15 aan die mens die opdrag om te werk, maar hy gee ook aan die mens die vermoë om pret te kan hê - hiermee saam ook rus en aanbidding, en vir laasgenoemde het Hy spesifiek die sewende dag geskep (Gen 2:2; Eks 20:8-11). Dus kan emosioneel gesonde mense 'n balans handhaaf.

3.3.3 Belangrike funksies van emosie

3.3.3.1 Emosie dien as 'n aanduiding van volwassenheid

Emosies verskaf rykheid aan die lewe en aktiveer heel dikwels die proses van selfbeoordeling. Die waarde van emosies lê ook daarin dat dit as 'n aanduiding van volwassenheid dien (Crabb, 1987:184). Hart (1990:ix) beaam hierdie standpunt soos volg:

"The surest sign of maturity is the ability to experience one's emotions freely and integrate them into all aspects of one's being."

Die ervaring van emosie maak gevolglik 'n belangrike deel uit van die groeiproses (Crabb, 1987:187). Emosionele volwassenheid word nie bepaal deur die emosies wat ervaar word nie, maar deur die mate van integriteit waarmee die volle reeks emosies ervaar en benut en geïntegreer word. Die uiteindelijke doelwit van emosie is dan ook die skep van 'n gesonde balans: wanneer 'n persoon vry voel om emosies te ervaar maar steeds in beheer van sy/haar emosies bly (Hart, 1990:2). Geestelike groei is 'n lewenslange proses wat destruktiewe emosies geleidelik in konstruktiewe emosies omvorm (Crabb, 1987:184). Crabb verbind geestelike volwassenheid aan die vermoë om emosies te ervaar, en om ná evaluering, destruktiwiteit uit te wys, dit teenoor God te bely en te leer om meer op God te vertrou. Die kern van groei lê dus in belydenis, geloof en gehoorsaamheid. Emosie kan gevolglik benut word om die gelowige meer bewus te maak van sy

diepe afhanklikheid van God (Crabb, 1987:173). Geestelike volwassenheid moet egter nie ooreenkomstig emosionele gelykmatigheid gemeet word nie (Crabb, 1987:187). Emosionele gemak (byvoorbeeld die afwesigheid van depressie) is nie noodwendig 'n aanduiding van volwassenheid nie.

3.3.3.2 Emosionele intimiteit deur selfonthulling

Intimiteit kan een van die resultate, funksies of doelwitte van die interaksie van persoonlike emosies wees, hetsy interpersoonlik of ten opsigte van die self (Fisher, 2006a). Een van die resultate van gesonde Christelike emosie is gevolglik die gebalanseerde beoefening van emosionele intimiteit (Fischer, 2006b:7). Emosionele intimiteit en die selfonthulling wat daarmee gepaard gaan, is die enigste manier om geestelik te groei en emosioneel gesond te bly (Warren, 2004:123). Maar wat is emosionele intimiteit? Robert Sternberg, 'n navorser en sielkundige van Yale, identifiseer die drie komponente van liefde as intimiteit, passie en toewyding. Volgens hom is intimiteit *"those feelings in a relationship that provide closeness, bonded-ness, and connectedness"* (Sternberg, 1988:99). Dimensies van emosionele intimiteit sluit in vertroue, veiligheid, aanvaarding, verantwoordelikheid, beloning, eiewaarde, groei en selfopenbaring (Fischer, 2006b:8). Dit behels verder ook 'n begeerte om 'n geliefde se welstand te bevorder, 'n hoë agting vir 'n geliefde te hê, om van die self te deel en 'n gemeenskaplike verstandhouding te hê. Emosionele intimiteit in verhoudings ontwikkel geleidelik en met verloop van tyd en dit vereis konflik, groei, strekking, geduld en begrip, maar veral tyd (Fischer, 2006b:10). Fisher (2006a:5-7) maak die aspekte van emosionele intimiteit ook van toepassing op die pastoraat, en hy identifiseer die volgende dimensies met betrekking tot die emosionele intimiteit van die Christen:

1. Dit bring liefdevolle Christelike kameraadskap na vore.
2. Dit voorsien 'n atmosfeer vir persoonlike groei.
3. Dit verhoog 'n atmosfeer van vryheid wat weer bevorderlik is vir heling
4. Dit bedien die intieme self.
5. Dit erken die behoefte aan nabyheid en afsonderlikheid.
6. Dit voorsien veiligheid vir ontwikkeling.

Die psigoanalise, Douglas Ingram (Fischer, 2006a:5), definieer emosionele intimiteit as die ervaring waardeur 'n individu die meeste hom-/haarself kan wees. Volgens sekere sosiale teorieë is selfonthulling (*disclosure*) dié belangrikste aspek van intimiteit (Fischer, 2006a:5).

"We all long to know who we are - to become full, complete persons who are real to ourselves and to others." (Hart, 1990:158.).

Kortom gestel: die vryheid van opregtheid kweek emosionele intimiteit en die diepte en breedte van selfonthulling hou juis direk hiermee verband. Om eg te wees is juis God se hartsverlange vir die Christen (Hart, 1990:155).

Soms word vele angstighede rakende die self binne die diepste skuilhoeke van die hart verberg. Sommige Christene kruip weg vir hul gevoelens en is afhanklik van verhoudings met ander vir die konstruering van hul werklikheid (Hart, 1990:148-149). Emosionele kwessies en weerlooshede word dan in sulke gevalle nie aan die lig gebring sodat heling kan plaasvind nie. Effektiewe pastorale bediening ten opsigte van die intieme self maak dit egter moontlik dat 'n individu binne 'n veilige en vertroulike atmosfeer hierdie "*geraamtes*" kan hanteer (Fisher, 2006a:6).

"When individuals are free to confess their faults, their fears and their failings, they are open to the freedom of healing and intimacy." (Fisher, 2006a:6.)

Christelike spiritualiteit beskik juis oor die ingeboude vryheid van selfonthulling deur middel van belydenis en vergifnis. Die Evangelie spreek sonde, foute, vertwyfeling en die mees intieme vrese of mislukkings van elke individu aan deur aspekte wat ten nouste verwant is aan intimiteit, soos onverdiende liefde, heling, troos, krag en vergifnis.

"The intimate pastorate will recognize, affirm, and ensure safe passage of those desiring that special closeness with God and others." (Fischer, 2006a:7.)

Wanneer openbare en private belydenis werklik verstaan en beoefen word, en dit opgevolg word deur onvoorwaardelike vergifnis van genade, kan dit beskou word as die mees noodsaaklike praktyk in die handhawing van intieme pastoraat.

Die vraag is egter hoedat vryheid tot so 'n opregtheid verkry kan word? Die lewe in Christus gee aan die mens die wesenlike grondslag om 'n opregte persoon te word (Hart, 1990:156). Intimiteit is ten diepste 'n geloofskwessie en die Evangelie is die kernsleutel tot emosionele intimiteit (Fisher, 2006b:10). Emosionele intimiteit sal gevolglik nutteloos wees indien dit nie binne die konteks van genade plaasvind nie. Bybelse genade is gewortel in 'n intieme gebondenheid met die onvoorwaardelike liefdevolle God (Fischer, 2006a:7). Die Woord bevestig telkens dat die Christen se band met Christus die beste "*veiligheidsnet*" is vir die ontwikkeling wat nodig is om selfonthulling

te bewerkstellig. Die feit dat God die mens eerste liefgehad het en geken het, beteken dat daar nie 'n risiko verbonde is aan intimiteit en volkome selfonthulling teenoor God nie. Liefde is die helingsagent wat die mens vry maak om hom-/haarself te kan wees (Hart, 1990:151). Dit alles is volgens Hart (1990:156) moontlik vanweë die volgende twee redes:

1. Christus maak vry en Hy stel die gelowige in staat om, nadat hy/sy self ten volle deur selfondersoek in die gesig gestaar is, te kan kies om 'n nuwe skepsel te word - niemand hoef aan die ou lewe gebind te bly nie (Rom 6:18).
2. Christus vernuwe en die transformasie wat Hy skenk, lê in die vernuwing van die verstand (Romeine 12:1-2) (Verwys na 3.3.1.3).

Dit is juis ook wanneer die Christen hom/haar aan God afgestaan het, dat die mens oor die vryheid beskik om sy/haar volle potensiaal te kan verwesenlik. Joubert (2005:252) beskou die Christen wat hom/haar ten volle aan God beskikbaar gestel het as geestelik volwasse en afhanklik van God, oftewel as 'n spirituele Christen. (Verwys na 3.4.4.2 onder krag).

Wanneer die vryheid van opregtheid verkry is en sodoende ook emosionele intimiteit, hou dit sekere gevolge in. Die Christen wat God se onvoorwaardelike liefde en vergifnis aanvaar het, kan op sy gemak voel en vrede met homself maak en is beter daartoe in staat om gevoelens van isolasie te kan hanteer. 'n Persoon verkry outentisiteit, integriteit en aanpasbaarheid wanneer hy/sy God toelaat om hom/haar uit 'n emosionele tronk te bevry (Hart, 1990:158). Anders gestel, 'n individu is nou vry om hom-/haarself te wees. So 'n persoon beskik dan oor die vrug van die Gees, naamlik ware opregtheid, openlike merkbare deursigtigheid, vertroostende begrip, empatie, eerlikheid vanweë 'n geïntegreerde lewe en buigsamheid (Gal 5:22-23) (Hart, 1990:156). Die vrug van die Gees is die Bybel se erkenning van individue wat oor die persoonlikheidseienskappe van gesonde intimiteitspatrone beskik (Fischer, 2006b:8). Dit is dus die resultaat van gesonde Christelike emosie (Mitchell, 2004:110). Christus se onvoorwaardelike liefde is ook 'n rede om ander nou weer die vryheid te gee om hulleself te wees en om sodoende onvoorwaardelike liefde te betoon. *“Ons het lief omdat God ons eerste liefgehad het.”* (1 Joh 4:19.)

Daar moet egter op gewys word dat intimiteit nie die vraagstuk *per se* is nie. Intimiteit is slegs die vraagstuk in soverre dit strewe na die hoogs moontlike geloofsuitdrukking, naamlik:

“... an intimate relationship with God based on His plan for intimacy indicated in the greatest handbook for spiritual intimacy: The inerrant intimate Word of God”. (Fisher, 2006b:10).

'n Intieme verhouding met God moet die uiteindelijke doel van intimiteit binne die bediening of pastoraat wees.

3.3.4 Samevatting van 'n Pastoraal-Teologiese perspektief

Emosie kan benut word om 'n groter bewustheid te kweek van 'n diepe afhanklikheid van God. Emosie (*patos*) kan ook bydra tot 'n duideliker begrip van God se betrokkenheid by die openbaringsgeskiedenis. Groei deur geloof in God, sodat die lewe vanuit God se perspektief beskou kan word, is 'n lewenslange proses wat destruktiewe emosies geleidelik in konstruktiewe emosies omvorm. Die kern van groei lê dus in belydenis, geloof en gehoorsaamheid, en die rywordingsproses (heiligmaking) hiertoe geskied deur middel van die Gees van God, die Woord en gelowiges. Emosies is bedoel om boustene ter vervulling en geluk te wees en vervul 'n besondere rol in die Christen se lewe. Gesonde emosionele ervarings neem terselfdertyd menslikheid en spiritualiteit in ag. Emosionele intimiteit en die selfonthulling wat daarmee gepaard gaan, is die enigste manier om geestelik te groei en emosioneel gesond te bly, en die lewe in Christus bied aan die mens die wesenlike grondslag vir hierdie proses. Emosionele intimiteit is van belang in soverre dit kan bydra tot die hoogs moontlike geloofsuitdrukking, naamlik 'n intieme verhouding met God.

3.4 EMOSIONELE HELING VANUIT 'N PASTORAAL-TEOLOGIESE PERSPEKTIEF

3.4.1 Die rol van emosionele pyn in die proses wat lei tot emosionele heling

Emosionele pyn handel oor 'n diep innerlike wond (Fischer, 2006c:2). Cloud (1992:xiv, 77) stel voor dat die simptome wat hieruit voortspruit, ontstaan vanweë hewige pyn, seerkry of trauma tydens kritieke ontwikkelingsstadia. In wese handel dit daaroor dat die meeste persone in mindere of meerdere mate êrens verwerping, vrees en daarom 'n soeke na aanvaarding beleef het – voortspruitend hieruit is dan 'n behoefte daaraan om te behoort (McGee, 2004:57). Almal het nodig om liefde en bevestiging te ontvang asook om bemin te word voordat hy of sy presteer (Hands & Fehr, 1993:55). Alles moet uit die kennis voortvloei dat 'n persoon geliefd is.

“Without this knowledge, all else is likely to be efforts at self-validation, efforts to ward off shame and condemnation – in short a lifestyle of drivenness.” (Hands & Fehr, 1993:55.)

Pyn veroorsaak dikwels 'n merkbare afsplitsing (dissosiasie) of 'n gebrek aan integrasie van verskillende dimensies. Hands en Fehr (1993:6) beskryf hierdie dissosiasie as 'n skeiding tussen gevoelens en denke, die liggaam en verstand asook persepsies en die werklikheid. Dit is 'n defensiewe oorlewingsmeganisme wat noodsaaklik was om die hewige trauma, byvoorbeeld

gesinsgeweld, te oorleef: *"The hurt and felt woundedness had to be kept secret."* (Hands & Fehr, 1993:6.) Verder beskryf Townsend (1996:55-56) afsplitsing as 'n vervreemding wat plaasgevind het as gevolg van die sondeval, 'n onvermoë om gelyktydig die goeie en slegte in onself en ander te kan raaksien en die verlies aan toegang tot sekere fasette van die siel as gevolg van verwonding van daardie fasette.

Verlossing, as 'n opheffing van hierdie afsplitsing, bring nie onmiddellike emosionele gesondheid mee nie. Eweneens meet uiterlike gedrag nie 'n persoon se Christelikheid nie. Wanneer hierdie feite begryp word, word die proses van heiligmaking binne konteks geplaas (Seamands, 2004:14). Waar heling van emosies nog nie plaasgevind het nie, het die goeie nuus van die evangelie nog nie tot die innerlik beskadigde self deurgedring nie (Seamands, 2004:17). Seamands (2004:9) noem twee voorbeelde hiervan. Volgens hom kom daar by Christene wat, alhoewel hulle tot bekering gekom het, steeds as gevolg van emosionele skade 'n gebrek aan vertroue in God se almag voor; gevolglik word hulle deur wanhoop voortgedryf. Ander onderdruk weer hul gevoelens en lewe in ontkenning, wat meebring dat valsheid na vore tree omdat die opvatting bestaan dat Christene nie probleme kan ondervind nie. Omdat talle Christene op hierdie wyse dus nie emosionele heling bereik het nie, manifesteer emosionele probleme by hulle volgens Seamands (2004:29) dikwels deurdat gebroekenes daarmee worstel om vergifnis te aanvaar en uit te deel. Emosionele pyn, en die gevolglike afsplitsing, duur dus in hierdie gevalle voort.

By geestelike leiers se lewens manifesteer hierdie innerlike wond dikwels as 'n merkbare afsplitsing tussen hul verstand en hart, openbare en privaatlewe, asook persoonlike en professionele lewe (Hands & Fehr, 1993:71). By talle geestelike leiers ontbreek dit gevolglik aan integrasie in hul lewens; *"... the integration of our character into a smoothly functioning whole"* is volgens Townsend (1996:55) juis die doel van die Christen se groeiproses om soos Christus te wees. Hierdie afsplitsing bring mee dat die openbare self as 'n fasade of beeld met groot moeite gehandhaaf moet word (Hands & Fehr, 1993:71). Die predikant kan byvoorbeeld vervreemd wees van die self, terwyl hy/sy gemoeid is met die hantering van die behoeftes van andere. Sulke persone is nie bewus van hul eie gevoelens nie en het ook nie toegang tot hul diepste binnewêreld wat bestaan uit hul eie verlede, seerkry en verwyte asook die behoefte aan versorging nie. Hulle gebruik hul verstand in 'n poging om onvervulde behoeftes van intimiteit en versorging onder die loep te neem. Prestasie, as 'n meganisme om onvervulde behoeftes te hanteer, kan byvoorbeeld nie die basiese behoefte van versorging vervul nie (Hands & Fehr, 1993:7). Hierdie leefstyl word gevolglik deur beheer gekenmerk.

Parallel aan die vervreemding van die self loop 'n gebrek aan 'n egte persoonlike verhouding tot God. 'n Eksistensiële afstand van God word gewoonlik gekoppel aan 'n vervreemding van 'n persoon se eie diepste kern (Hands & Fehr, 1993:54). Kortom, emosionele verwondheid of skade het 'n uitwerking op die Christen se verhouding met die self en andere en tot God (Hands & Fehr, 1993:73; Townsend, 1996:55). Die simptome wat vanweë verwonding na vore tree, is egter 'n teken van 'n diep innerlike leemte, naamlik die soeke na aanvaarding en intimiteit in liefdevolle verhoudings. Vir die doeleindes van hierdie studie sal nie op hierdie simptome gefokus word nie — eerder op die hantering van die onderliggende pyn.

Emosionele of innerlike genesing kan vanuit 'n Pastoraal-Teologiese perspektief gedefinieer word as: "... *the healing of the inner man: the mind, the emotions, the painful memories, the dream.*" (Tapscott, 1975:13.) Diep innerlike letsels moet "aangeraak" word sodat dit genees kan word: "*It is okay to hurt*" (Crabb, 1987:173). Dit is inderdaad nodig om eers pyn te ervaar ten einde by genesing te kan uitkom - seer is immers 'n bewys van lewe. Omdat ons in 'n gevalle, gebroke wêreld lewe, is pyn ook onvermydelik (Crabb,1987:173).

Die effek van pyn kan konstruktief benut word om die honger na God te benadruk asook die begeerte om vir Hom te lewe (Crabb, 1987:174). Die begin van die genesing is die erkenning van pyn en die onbeheerbaarheid van 'n persoon se lewe - die gebroke erken so sy/haar algehele afhanklikheid van God se genade. Tweedens moet hierdie algehele behoefte van die mens erken word (Hands & Fehr, 1993:71-72). (Verwys na 2.3.2.5). Genesing word dus geaktiveer deur die erkenning en onthulling van selfbeskermingsmeganismes en verhoudingspyn.

"Even in the face of the undeniable chaos and misery of my life, am I willing to let go, once and for all, of my assumption that I am absolute master of my own existence? Will I give up the illusion that I myself am able in the long run, through sheer effort, to remove all my imperfections and make complete sense out of living through my own resources? Will I become small enough and open enough to allow the discovery of reality beyond my understanding or manipulation?" (Hands & Fehr, 1993:57.)

Tensy die punt van waarheid (nederigheid) bereik is, kan die rykdom van God se genade nie omhels word nie. 'n Ware waardebeplanning van 'n persoon se eintlike toestand of selfintimiteit is wat nodig is vir heling (Hands & Fehr, 1987:72). Die erkenning van algehele geestelike armoede of gebrokenheid is meermale dit wat die begin van 'n nuwe verhouding met God bewerkstellig en wat hieruit kan voortvloei, is genesing wat gewoonlik op 'n uiters diep vlak lê (Hands & Fehr, 1993:72). Die geskenk is niks minder nie as intimiteit met God – dit wat Hy bo alles begeer (Warren, 2002:76).

Dit is ook bewus of onbewus elke individu se grootste behoefte en uiteindelijke bestemming. Nadat emosionele pyn hom/haar in die gesig gestaar het, moet die geestelike leier 'n oorgawe aan God maak — nie alleen op die kognitiewe vlak nie maar ook op emosionele vlak. Dus moet die geestelike leier van 'n kulturele (onafhanklike) na 'n spirituele (afhanklike) Christen groei (Joubert, 2005:252). Op hierdie wyse kan God by 'n dieper intimiteit betrek word by die werklikheid van dié wat in pyn verkeer (London & Wiseman, 1993:197).

3.4.1.1 Die geestelike leier: Die gewonde geneesheer

Die algemene Nuwe-Testamentiese term vir “swakheid” (*astheneia*) is die negatiewe vorm van *sthenos*, wat “krag” beteken. *Astheneia* beteken 'n gebrek aan krag, 'n swakheid of 'n belemmering (Seamands, 2004:38). Dit verwys nie na fisiese swakheid nie, maar eerder na 'n verstandelike, morele en emosionele swakheid - 'n gebrek aan innerlike krag. Christus self het empatie met ons swakhede omdat Hy die Gewonde Geneesheer is – dit word treffend verwoord in Hebr 4:15:

“Die Hoëpriester wat ons het, is nie Een wat geen medelye met ons swakhede kan hê nie; Hy was immers in elke opsig net soos ons aan versoeking onderwerp ...”

Omdat Christus self die lydensweg geloop het, verstaan Hy ten diepste gevoelens van frustrasie, angs, depressie, seerkry, verlatenheid, eensaamheid, isolasie en verwerping (Seamands, 2004:39; Yancey, 2001:234). Hy verstaan nie net die gevoel van swakhede, belemmeringe, emosionele probleme en innerlike konflikte nie, maar ook die pyn wat daarmee gepaard gaan (Seamands, 2004:39). Jesus weet wat dit is om in tranes na God te roep. Hy weet wat dit is om snikkend te bid. Hy het geworstel met gevoelens wat Hom byna uitmekaargeskeur het. Hy weet, Hy is daardeur, en kan saam met die gelowige voel. Hy kry ook seer met dié wat pyn ervaar - die gelowige se tranes word Sy tranes. Hy sal dié wat worstel nie verlaat nie (Yancey, 2001:234). Die kruis sê: Kyk, Hy het dit alles al ervaar (Seamands, 2004:39). Die sjirurgie van die lewe maak seer. Maar dit help egter dat die sjirurg self al elke steek van pyn en hartseer beleef het (Yancey, 2001:234). Die feit dat God nie net weet en omgee nie, maar volkome verstaan, is die sterkste terapeutiese faktor in die genesing van stukkende emosies (Seamands, 2004:45).

Maar wat beteken Christus se voorbeeld as Gewonde Geneesheer vir die geestelike leier? Hart (2006) verwys na die volgende drie aspekte:

1. Bewustheid van eie verwondheid en die soeke na heling is die wesenlike grondslag vir radikale persoonlike integriteit. Verwonding kan as 'n bate dien in God se koninkryk.

2. 'n Persoon kan nie 'n bron van heling wees as hy/sy nie 'n voorstander van voortdurende selfheling is nie. 'n Diepe begrip van eie pyn word 'n bron van krag. God verander dan swakpunte in sterkpunte om ons selfs meer te gebruik (Warren, 2002:244). 2 Kor 12:9 omskryf hierdie waarheid: "... *My genade is vir jou genoeg. My krag kom juis tot volle werking wanneer jy swak is.*" Nouwen (1972:84), wat in hierdie verband treffend geskryf het oor die aspek van die "gewonde geneesheer", stel dit dat Jesus in hierdie opsig as voorbeeld nagevolg moet word:

"Thus, like Jesus, he who proclaims liberation is called not only to care for his own wounds and the wounds of others, but also to make his wounds into a major source of his healing power."

3. Daar kom 'n breekpunt in elke leier se lewe waartydens God radikale helingswerk doen. God is nie in die suksesbesigheid nie. Die lewe gaan vir Hom oor heiligmaking. So 'n breekpunt is soms nodig sodat God diep heling kan bewerkstellig omdat fasades en maskers en krukke in die proses verwyder word. Breekpuntmomente is gewoonlik reuse spronge na selfontdekking - dit onthul God se doelwitte en bring die gelowige weer terug op die regte weë en dit is nodig en onvervangbaar met betrekking tot ware outentisiteit.

3.4.2 Die noodsaaklikheid van 'n geldige selfkonsep ter verkryging van emosionele heling

As 'n voorvereiste vir die konstruktiewe benutting van pyn-ervaring tydens die emosionele helingsproses is die ontwikkeling van 'n geldige selfkonsep. 'n Persoon se selfkonsep lê die basis vir sy/haar selfbeeld. Die beoordeling van die self hang grootliks af van 'n individu se waarde- en geloofstelsel (Hart, 1990:95). Hart (1990:95) beskou 'n gesonde houding teenoor die self as een wat sonder selfhaat is. 'n Gesonde selfbeeld het ook te make met die balans tussen die liefde wat daar vir die self moet wees en die groter liefde wat aan andere oorgedra moet word (Mark 12:30). 'n Akkurate of gesonde selfbeeld is om die spanning tussen hierdie twee elemente te kan handhaaf (Hart, 1990:96). Die eindproduk van selfaanvaarding is selfintimiteit. Hands en Fehr (1993:30) definieer selfintimiteit as "... *knowing oneself emotionally and appreciating what one sees*". Die teenoorgestelde van selfintimiteit is skaamte of die veragting van die self. 'n Swak selfbeeld bring dus selfhaat, minderwaardigheid en selfminagting mee.

Selfintimiteit impliseer uiteindelik 'n geestelike reis. Die vermoë van selfwaardering kan nie verkry word deur oorerwing, produktiewe vermoëns of prestasies nie. 'n Egte selfbeeld en selfwaardering

kan slegs verkry word wanneer dit Godgegewe is en dit die produk is van 'n geestelike heiligmakingsproses (Hands & Fehr, 1993:31). (Verwys ook na 3.4.1 waar die verband tussen selfintimiteit en die verhouding met God bespreek word).

Paulus het in Rom 12:3 hoofsaaklik die probleem van 'n opgeblase of oordrewe selfbeeld behandel - die beginsels rakende die heling van selfhaat hou egter verband met dieselfde beginsels (Hart, 1990:94).

“... Moenie van jouself meer dink as wat jy behoort te dink nie. Nee, lê jou liever daarop toe om beskeie te wees in ooreenstemming met die maat van geloof wat God aan elkeen toebedeel het”.

Hy identifiseer die volgende drie stappe ter verkryging van 'n nuwe houding met betrekking tot die self of 'n herstelde selfbeeld, en dit maak deel uit van die heiligmakingsproses, wat harde werk impliseer (Hart, 1990:102-107):

Stap 1: Die aanvaarding van God se onvoorwaardelike liefde

Hierdie stap lê die grondslag vir 'n gesonde selfbeeld. Die mens se basiese waarde moet buite menslike potensiaal geanker wees - in Christus se onvoorwaardelike, liefdevolle reddingswerk. Die mens kan niks doen om hierdie liefde te verdien nie. God se liefde transformeer die individu en skenk aan hom die vermoë om homself te kan liefhê. Die feit dat iemand 'n nuwe skepping in Christus is, moet 'n vernuwing op 'n persoon se uitkyk op die self bewerkstellig. Die Evangelie waarin hierdie boodskap vervat is, bied gevolglik 'n unieke oplossing wat blote menslike pogings transendeer, wat onvoorwaardelike liefde en daarom aanvaarding teweegbring - dit geskied op die volgende wyse:

- Liefde is moontlik as gevolg van ons nuwe verhouding met God. God het aan die wêreld gedemonstreer dat liefde onvoorwaardelik gegee kan word, sonder enige verdienste. Eers wanneer hierdie volmaakte liefde ervaar is, kan Christene, ooreenkomstig God se opdrag, ook so liefhê (Gal 4:7) (Hart, 1990:134).
- Liefde is moontlik as gevolg van 'n nuwe verhouding met andere. Dit is vir Christene moontlik om onvoorwaardelike liefde aan ons naaste te betoon uit hoofde van die nuwe verhouding met Christus (Matt 5:43 en Luk 10:30-37) (Hart, 1990:134-135).
- Liefde is moontlik as gevolg van 'n nuwe verhouding met onself. Die Christen se verhouding tot God beïnvloed die verhouding met die self positief. God se

onvoorwaardelike aanvaarding impliseer dat Hy elke individu se menswees waardeer, en dit stel 'n persoon in staat om die moed en krag te hê om die negatiewe aspekte rakende hom-/haarself in die oë te kan kyk. Die self kan nou aanskou word in 'n spieël wat volkome betroubaar en geensins verwronge is nie - soos deur die oë van die liefdevolle Vader, volkome vergewe, waardevol en spesiaal. Dit is nie meer vir hierdie individu nodig om selfdestrukties op te tree nie, want hy is van homself gered en daar is nou die vryheid om gesonde selfliefde te ontwikkel (Hart, 1990:135). Maar alhoewel God dit moontlik gemaak het dat mense Sy onvoorwaardelike liefde op hierdie wyse kan beleef, sal sommige steeds hulleself haat. Dit hou verband met die feit dat talle Christene nog nie oor die emosionele vermoë beskik om hierdie werklikheid op 'n affektiewe vlak te ervaar nie. Emosionele bagasie moet ook dikwels eers deurgewerk word voordat tot hierdie stap oorgegaan kan word. (Verwys na 4.2.2).

Stap 2: Die ontwikkeling van 'n realistiese selfkennis

Hierdie beginsel is gebaseer op die uitspraak in Rom 12:3, naamlik "... *Moenie van jouself meer dink as wat jy behoort te dink nie*". 'n Verwronge selfbeeld spruit dikwels voort uit 'n persoon se kinderjare. 'n Distorsie met betrekking tot die self veroorsaak 'n verwronge selfbeeld. Die ontwikkeling van 'n realistiese selfevaluering is noodsaaklik, al is dit hoe pynlik. 'n Nugter siening van die self is een wat eerlik en realisties is. Wanneer die aanvaarding van die self op selfverberging, die verdigsel of vermyding van swakpunte gebaseer is, kan dit meebring dat tekortkominge wat op die voorgrond tree as bedreigend ervaar word. Trots is juis 'n kenmerk van onrealistiese selfkennis, terwyl nederigheid die teenpool daarvan voorstel. Vir die ontwikkeling van 'n realistiese selfbeeld moet daar dus gewerk word aan die distorsies wat 'n persoon met betrekking tot homself het. Hierdie proses gaan ook gepaard met die aanvaarding van komponente van 'n individu se persoonlikheid wat nog nie gegroei het of volwasse is nie (Townsend, 1996:53). Die toewijding en waardering van sterkpunte is ook nodig in die ontwikkeling van 'n realistiese selfkennis. Met die toepaslike houding teenoor sterkpunte kan dit benut word om swakpunte te aanvaar.

Die geestelike leier moet veral voortdurend bewus wees van sy/haar eie selfintimiteitskwessies. "*Ken jouself*" is 'n belangrike sleutel tot leierskap (Fischer, 2006b:9). Die Christen-leier en die organisasie/bediening waarby hy/sy betrokke is, vorm gesamentlik 'n stelsel waarin die intimiteitspatrone van beide mekaar wederkerig beïnvloed. Indien die geestelike leier nie sy/haar eie intimiteitspatrone, -kwessies en -begeertes ken en verstaan nie, sal hy/sy dit onbewustelik in hul bediening oordra.

Stap 3: Volkome selfaanvaarding

Tydens hierdie stap kan 'n individu nou realisties herken wie sy/hy is (Hart, 1990:105). Dit is die moeilikste stap, aangesien dit moed verg om eie tekortkominge in die oë te kyk en daaraan te begin werk - dit bevry egter 'n individu van selfveroordeling en selfverwyf. Dit is juis hier waar Christus die verskil maak - op grond van dit wat Hy vir die mensdom gedoen het, is selfaanvaarding moontlik. Meer selfontdekking en waardering is nou moontlik (Hands & Fehr, 1993:72). Hierdie stap gee aan die individu ook toestemming om foute te begaan - foute "vernietig" nou nie meer sy/haar selfbeeld nie. Foute word nou eerder beskou as 'n geleentheid tot groei en kan met vrymoedigheid teenoor God bely word. God verwag nie dat die Christen in alles suksesvol moet wees nie — hierdie druk plaas die mens self op hom. Die Evangelie is inherent gesond en dit is Christene wat hul eie irrasionaliteite skep. Onrealistiese verwagtinge en oortuigings moet gevolglik voortdurend uitgedaag word om selfhaat te verdryf.

Sodra volkome selfaanvaarding plaasgevind het, is selfdifferensiasie moontlik (Fischer, 2006a:6) en kan 'n individue se behoefte aan nabyheid en afsonderlikheid asook aan gemeenskap en outonomie toepaslik vervul word. Gesonde intimiteit floreer dus in die teenwoordigheid van selfdifferensiasie. Gesonde spiritualiteit word ook dekades lank reeds aan selfdifferensiasie gekoppel (Fischer, 2006a:6).

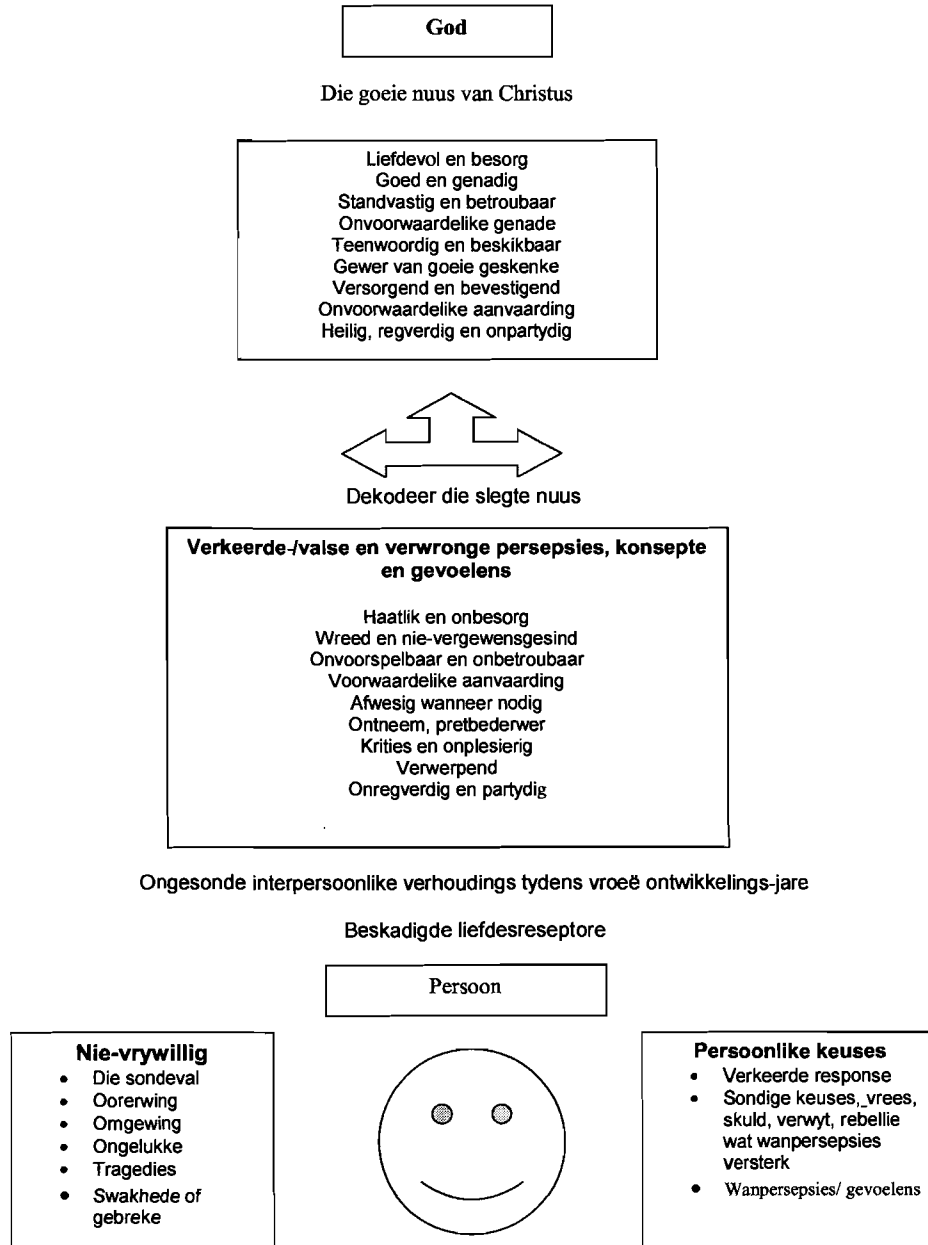
Tydens die proses van selfaanvaarding is dit veral belangrik om onderskeid te tref tussen 'n persoon se menswees (*personhood*), daardie deel wat uniek aan elke individu is, en selfgesentreerdheid, die uitdrukking van die sondige natuur (Hart, 1990:96). Verder moet in gedagte gehou word dat dit gewoonlik vir Christene uiters moeilik is om goed te voel oor hulleself en terselfdertyd 'n sondebeseft te hê. Die Evangelie maak egter enersyds voorsiening vir selfaanvaarding, en andersyds ook vir die moontlikheid om foute en tekortkominge te hanteer. Dit impliseer dat die mens nie geheel en al op homself hoef staat te maak nie. Vir perfektheid moet daar noodwendig op bronne buite die self staatgemaak word. Aan hierdie aspek word vervolgens aandag geskenk.

3.4.3 God se rol in die genesingsproses

3.4.3.1 Godsbegrip

'n Persoon se Godskonsep kan 'n radikale invloed hê op emosionele gesondheid (Hart, 1990:121). Ervaringe, herinneringe en gevoelens speel elk 'n belangrike rol in die vorming van 'n "prentjie" van God (Seamands, 1995:95). Illustrasie 3.2 bied 'n uiteensetting, volgens Seamands, van die proses waardeur 'n individu se Godsbeeld gevorm word. Ongesonde interpersoonlike verhoudings tydens

vroeë ontwikkelingsjare dra grootliks by tot verkeerde, valse en verwronge persepsies, konsepte en gevoelens. Hy lig egter uit dat die oorsake wat hierdie wanpersepsies teweegbring óf nie-onvrywillig van aard kan wees óf 'n persoonlike keuse impliseer. Dikwels is 'n persoon se Godskonsep geïnternaliseerde beelde van ouers, veral van die vaderfiguur (Hart, 1990:121).



Illustrasie 3.2 Die proses van die distorsie van die Godsbeeld (Seamands, 1995:98-99)

Vervolgens word 'n uiteensetting van moontlike positiewe en negatiewe Godsbeelde wat kan ontwikkel, afhangende van verskillende omstandighede, weergegee (vgl. Louw, 1993:306-310 en ook Seamands, 1995:104-105):

Negatiewe Godsbeelde waar God beskou word as 'n:

Kragreus:	Hier word klem gelê op God se almag waar Sy sterkte en krag as 'n soort eiewillige mag beskou word. God word beskou as 'n tiran of 'n despoot. Dit veroorsaak negatiewe gevoelens van verwyd en neerslagtigheid.
Paaiboelie:	Die tug wat God toepas, word beskou as 'n tipe sadistiese behae in onreg – Hy straf dus onregverdig. Tug word nie gesien as 'n beskermingsmaatreël of 'n liefdesingrype van 'n Vader nie. Hierdie idee van onregverdigheid veroorsaak gevoelens van opstand, weerstand, aggressie en selfs haatgedagtes. Seamands (1995:104) beskryf hierdie Godsbeeld as dié van 'n <i>wettiese God</i> . God word beskou as iemand wat telling hou van wat daar gedoen word al dan nie, en Hy wag net dat 'n persoon faal sodat Hy hom kan merk as 'n mislukking. In hierdie verband gebruik Seamands (1995:104-105) ook die beeld van 'n <i>Sherlock Holmes</i> : God "agtervolg" die individu sodat Hy hom kan uitvang.
Kersvader:	Hier het die Christen die idee dat God net goeie dinge gee. Geloof is 'n tipe waarborg teen verliese. God moet die mens se vooruitgangsindroom lewend hou. Wanneer 'n krisis opduik, voel die mens diep teleurgesteld, en vertwyfeling kan 'n uiteindelijke neweproduk hiervan word.
Outeur van die kwade:	God word beskou as die outeur van die kwade en dit moet lyding as sodanig verklaar. Hierdie geloof verklaar alle gebeure op 'n meganiese, deterministiese en kousale skema van oorsaak en gevolg. Die beskouing lei dikwels tot godsdienstige neutraliteit wat weer op sy beurt ongeloof of die verwerping van God teweeg kan bring.
Programmeerder:	God besluit alles vooraf omdat Sy raad geïnterpreteer word as 'n logiese bloudruk vir menslike gedrag en die verloop van die geskiedenis. Die uitverkiesing word as die teenpool van verwerping beskou. Die gevolge van hierdie geloofsgedrag is 'n voortdurende onsekerheid, knaende twyfel en angs.
Towenaar:	God word beskou as die antwoord op alle probleme, 'n tipe kitsformule - 'n goedkoop optimisme word gehandhaaf. Wanneer God nie uitkoms gebied het nie, word dit gewyt aan 'n swak geloof.
Die afgodsbeeld:	God verwag voortdurend offerhande en aanbidding.
Die onbeweegbare:	God is kil, onttrek Hom en handhaaf voortdurend 'n afstand.
Faroo:	God is 'n onbehaagbare taakmeester wat die doelpale altyd verder en verder weg verskuif.

Positiewe Godsbeelde waar God beskou word as 'n :

Vader:	God is getrou en die gelowige kan te alle tye op Hom staatmaak. God belowe om 'n God vir die gelowige te wees. Dit waarborg troos en ontfermende liefde. God is dus altyd daar en voorsien vertroue, sekuriteit en geborgenheid.
Vriend:	Die nabyheid en teenwoordigheid beteken dat God 'n bondgenoot is. God se vriendskap beteken vergifnis wanneer die mens skuldig is en oorwinning oor die mens se doodsangs. God help en tree ook op as Redder en dit lei tot dankbaarheid, nabyheid en intimiteit.
Verlosser:	Die versoening wat God in Christus bewerkstellig het, skep 'n vrede en algehele bevryding omdat die vervreemding tussen God en die mens opgehef is. God is dus vir my, en Hy staan in my plek.
Trooster:	Die Heilige Gees as Trooster woon in die gelowige. God staan aan die kant van die mens teenoor die destruktiewe magte. Hy neem die saak van die mens op en verklaar hom regverdig en is elke oomblik by hom. Die Heilige Gees is die gelowige se Venoot en Helper wat saam met die mens in 'n gemeenskaplike poging werk om innerlike genesing te bewerkstellig (Seamands, 2004:21). <i>“Die Gees van God staan ons in ons swakheid by.”</i> (Rom 8:26.) Die Heilige Gees is 'n Goddelike Raadgewer en ook die Goddelike sielkundige (Seamands, 2004:22). Dit voorsien moed, krag en hoop.
Regter:	God beoordeel die gelowige se lewe regverdig. 'n Gesonde “vrees” (eerbied en respek) vir God lei tot verantwoordelike gedrag en 'n sensitiewe onderskeidingsvermoë tussen reg en verkeerd.

Negatiewe Godsbeelde kan ongesonde intimiteitspatrone in die gelowige leier se verhouding tot God meebring. Hands en Fehr (1993:52-54) wys in hierdie verband op die volgende moontlike namaaksels wat kan ontwikkel (Verwys na Tabel 3.4):

Die genoemde namaaksels (kwadrante 2, 3 en 4 van Tabel 3.4) kan onder andere vanweë swak selfintimiteit of 'n verwronge Godsbeeld ontstaan. Kwadrant een omskryf die ideale intimiteit met God: die leier ervaar volle geloofsekerheid, weet dat hy geliefd is en beleef God se persoonlike betrokkenheid by sy lewe. In kwadrant twee kom dit uiterlik voor asof die geestelike leier oor geestelike gesag beskik, maar in werklikheid ontbreek 'n persoonlike verhouding met Christus. Kwadrant drie is die teenoorgestelde van kwadrant twee: hierdie leier het 'n minimale bewustheid van sy/haar eie goedheid of krag. Dit veroorsaak dat hy/sy altyd op 'n negatiewe manier belangrik moet wees. Kwadrant vier se geestelike leier beskik oor minimale eiewaarde en kleef daarom op 'n fanatiese wyse aan godsdiens.

Tabel 3.4: Intimiteit met God (Hands & Fehr, 1993:52)

Maksimum krag	
2	1
"Glinsterende beeld" van geestelike leier Geestelik bankrot Namaaksel/Skep wanindruk van self (<i>imposter</i>) 'Seun van Skeva' (Hand 19:13-17)	"Kind van God" Wat God se plan of bedoeling vir jou is
Minimum verhouding met God	Maksimum verhouding met God
Omgekeerde trots Onverskoonbare sondaar	Godsdienverslaafde
3	4
Minimum krag	

3.4.3.2 Die geestelike lewe van die Christen-berader met besondere verwysing na emosionele intimiteit met God

Vervolgens word gefokus op gesonde geestelike intimiteit in die lewe van die Christen-terapeut/berader.

"What really sustains my life and ministry is God, and the closer I am to Him, the more fruitful and satisfying is my work for Him." (Dunnam et al., 1992:7.)

Wat maak dat een terapeut/berader 'n beter geestelike balans kan handhaaf as 'n ander? Collins (1993:589) meen dat dit veral gaan om innerlike bronne wat ontwikkel is vanweë die lewenslange beoefening van geestelike dissiplines. *"At the heart of ministry is the heart, a heart close to God."* (Dunnam et al., 1992:1.) God se bedoeling met die mensdom is dié van 'n liefdesverhouding met Hom (Warren, 2002:61) en so 'n verhouding is 'n wesenseienskap van 'n kragtige bediening. Carfagna (1990:65) beskryf die Godgesentreerde terapeut/berader soos volg:

"Surrendering to God creates in them maximum openness and flexibility. It makes of them reliable and trustworthy vehicles for God's gifts of grace. It allows God to work in and through them for their own good and for the good of those they serve."

Die volgende vier aspekte het volgens Collins (1993:590-592) 'n deurslaggewende invloed op die vernuwings en konstante benutting van geestelike bronne:

1. **Onttrekking (*pull back*)**

Vir geestelike leiers is dit nodig om hulle van tyd tot tyd te onttrek (*retreat*), aangesien sulke geleenthede veral op instandhouding fokus. Aansluitend hierby is skedulering van 'n dagrus, groot wegbreke, of 'n wegbreek as gevolg van 'n geestelike droogte absolute noodsaaklikhede (Dunnam *et al.*, 1992:6). Tydens onttrekking is dit nodig om belangrike vrae te oordink en om nadere gemeenskap met God te soek. Jesus het ook ten spyte van sy besige skedule Hom onttrek, soms net om te rus of om met vriende te praat - alhoewel daar steeds behoeftiges was, het Hy dus soms innerlike vernuwings vooropgestel. (Verwys na 2.6.2). Collins beskryf na aanleiding van Henry Nouwen se ervaringe dat geestelike leiers in die volgende slaggate kan trap indien hulle nie die raad wat hulle aan ander gee om 'n gebalanseerde lewe te lei, self toepas nie, naamlik:

- Die begeerte wat iemand het om God te dien en vir Hom te werk, kan hom/haar mettertyd uitput. Dit kan dan lei tot 'n situasie waarin so 'n geestelike leier nie meer die moed het om die bediening voort te sit nie, wat dus 'n verlies aan passie tot gevolg het – hierdie faktor kan geestelik baie misleidend wees.
- Hulle word gevange gehou deur mense se verwagtinge wat swaar op hulle rus. Dit beroof geestelike leiers van innerlike vrede en gemoedsrus.
- 'n Individue kan die gevoel kry dat sy/haar lewe nie geanker is nie en dat hy/sy daarom nie met hoop, moed en vertroue kan uitreik nie. Die verhouding met God kan op plig en nie passie nie, gebaseer wees. 'n Mate van depressiwiteit kan dan mettertyd met betrekking tot so 'n persoon se geestelike lewe begin intree. Dit voel dan vir 'n lang tydperk asof daar geen sin of rigting van God ontvang word nie, en 'n ervaring van apatie kan intree. Dit is moontlik dat so 'n persoon die bediening begin vermy omdat hy/sy nie meer oor die geestelike bronne beskik om die eise wat daarmee gepaard gaan, te hanteer nie.
- Besluite is nie wel deurdag nie.
- Die persoon raak al meer onbeholpe betreffende die hantering van emosies.

- Nouwen beskryf sy ontrekking as *“not easy - I had come quite close tot believing that I was indispensable”*.

2. Prioriteite

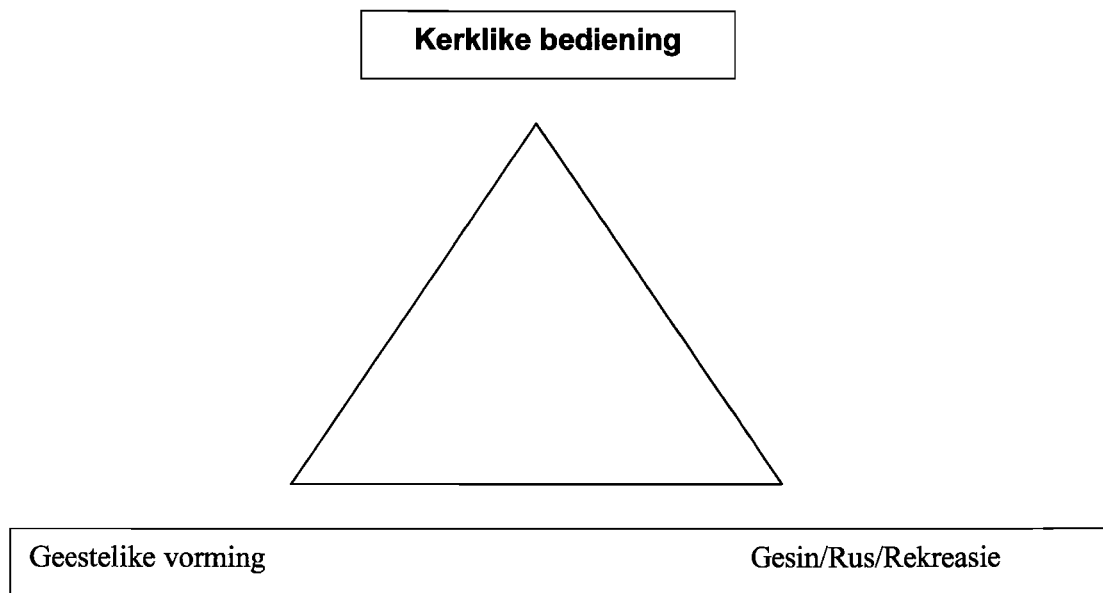
Dit is ongesond wanneer medelye gebore word uit simpatie met lyding. Dit lei mettertyd tot beide die ekstreme toestande van uitbranding en fanatisme. Wanneer die leier se bediening voortgedryf word deur die behoefte wat bestaan, loop hy die risiko om deel uit te maak van die probleem en nie van die oplossing nie. Collins (1993:591) beskryf 'n meer effektiewe, helende medelye soos volg: *“... it combines the love and guidance of the Creator with a genuine concern for the hurting in our world”*.

Collins (1993:591) haal Exley aan waar hy die beginsel van prioriteite in perspektief plaas deur daarop te wys dat die terapeut/berader 'n God-gesentreerde lewe moet lei en nie 'n behoefte-gesentreerde lewe nie. Daar sal altyd soekende, behoeftige en seergemaakte mense wees wat hulp benodig. Geen persoon kan egter net voortdurend aanhou gee nie. Macdonald (2003:53-56) maak die stelling in sy boek *Ordering your private world*, dat daar twee soorte mense is, naamlik gedrewe teenoor geroepe mense. Geroepe mense weet wie hulle is, verstaan rentmeesterskap, lei 'n doelgerigte lewe en verstaan toewyding. Geroepe mense verstaan dus die noodsaak van prioriteite. Jesus was self bereid om “nee” te sê vir sommiges sodat Hy “ja” kon sê vir andere. Daar is tye wanneer 'n persoon die tweede myl moet loop, maar dan is daar ook tye vir afsondering of om aan te beweeg (Coetzer, 2004:216). Christus het steeds belang gestel in dié wat Hom nodig gehad het sonder dat Hy Sy prioriteite prysgegee het.

Om besluite te neem rakende prioriteite en daarby te staan, is egter moeilik. God moet toegelaat word om die domein van verantwoordelikheid te definieer. Die Heilige Gees kan die gelowige lei in die stel van prioriteite. Soms moet daar egter bloot verstandig te werk gegaan en logika toegepas word wat by geleentheid kan impliseer dat die leiding en wysheid van medegelowiges betrek moet word. Verder moet die terapeut/berader ook binne sy/haar fisiese en emosionele perke lewe. Dit is ook bevrydend om te weet dat een persoon nie alles kan doen nie. God verwag ook nie dat al die behoeftes wat daar bestaan deur hierdie enkele geestelike leier hanteer moet word nie.

Die hoogste prioriteit wat die Christen-terapeut/-berader moet handhaaf, is intimiteit met God. Dit, tesame met die gesinslewe van die geestelike leier, moet die grondslag van sy/haar lewe wees sodat die bediening ten volle tot sy reg kan kom. Die drie hoofprioriteite in die lewe van die leraar

(en ten opsigte waarvan daar die nodige balans moet wees) word skematies soos volg deur Oswald (1993:94) voorgestel:



Illustrasie 3.3: Die prioriteite van die geestelike leier

Die belangrikheid van die handhawing van geestelike intimiteit met God word treffend soos volg deur Collins (1993: 589) verwoord:

"If you haven't worshiped regularly in the sunshine of our life, you probably won't be able to worship in the darkness. If you haven't been intimate with God in life's ordinariness, it's not likely that you will know how or where to find Him should life hand you some real hardships. But by the same token, if you have worshiped often and regularly, then you will undoubtedly worship well in the hour of your greatest need."

Die gevoel van intimiteit is nie altyd 'n akkurate meting van nabyheid aan God nie. Eweneens is die gevoel dat God ver is ook nie noodwendig 'n aanduiding van 'n swak verhouding met God nie. Veral wanneer God se teenwoordigheid nie aangevoel kan word nie, is dit soms nodig om God se teenwoordigheid 'n werklikheid te maak. Die beste manier om dit te doen, is om Sy teenwoordigheid, Sy liefde en goedheid met iemand anders te deel (Dunnam *et al.*, 1992:2).

3. Mense

Dit is nodig om verhoudings te voed. Die pastorale terapeut/berader moet omring word deur persone wat sal toelaat dat die geestelike leier net hom-/haarself kan wees. Dan moet daar ook diegene wees wat die terapeut/berader tot hulp kan wees betreffende basiese Christenskap, verantwoordbaarheid, persoonlike integriteit en geestelike stabiliteit. Dit is belangrik, aangesien geeneen van hierdie aspekte in isolasie oorleef nie. In hierdie wisselwerking met persone rondom hom moet die terapeut/berader doelbewus deel in en besin oor wat God besig is om in sy geestelike lewe te doen (Dunnam *et al.*, 1992:6). Die Woord van God moedig juis die eenheid van gelowiges aan asook dat hulle deur liefde en goeie dae mekaar moet aanmoedig. Die geestelike leier benodig dus ook bemoediging van ander gelowiges. Soms het 'n geestelike leier self 'n terapeut/berader nodig (Collins, 1993:591). Vir sommige is dit moeilik en selfs vernederend om te erken dat hulle self terapie benodig. Met betrekking tot leraars kan die *pastor-pastorum*-beginsel hier geld (Coetzer, 2004:208). Dit is 'n vorm van supervisie wat op die beginsel gebaseer is dat elke leraar wel 'n ander leraar vir geestelike begeleiding nodig het.

4. Krag

Volgens Nouwen is daar in die verhouding met God 'n voortdurende beweging tussen die pole van die illusie oor eie vermoëns en mag aan die een kant, en brose afhanklikheid van die Here in gebed aan die ander kant (Van der Merwe, 2000:22). Dit het veral te make met beheer. Dunnam *et al.* (1992:6) omskryf dit uit eie ervaring soos volg:

"After a few years, I face the danger of feeling I'm in control, that I can, through mere technique, bring about effectiveness and success."

Om 'n teenwig te verkry betreffende die idee van "*in beheer te wees*" is dit soms nodig om buite 'n mens se gemaksones te tree.

Jesus se dissipels het hul mag en gesag van Jesus self ontvang (vergelyk 2.5.1.10). "*Helpers who have vibrant spiritual lives let God act through them.*" (Carfagna, 1990:65.) Dit handel dan nie oor wat daar vir God gedoen kan word nie maar hoe God deur hierdie persoon kan werk. Die Heilige Gees versterk en bemagtig die gelowige. Voortdurende gebed en nadenke oor die Woord stel 'n persoon in staat om God te ken, Hom te gehoorsaam en om Hom te dien as dienaar en as 'n terapeut/berader. Gebed herinner die Christen daaraan dat dit God is wat alles geskape het en in stand hou. Henry Nouwen, soos aangehaal deur Collins (1993:592), stel dit treffend:

“Once we really know Him in prayer then we can live in this world without a need to cling to anyone for self-affirmation, and then we can let the abundance of God’s love be the source of all our ministry.”

Volgens Carfagna (1990:64) sluit die idee van vertrouwe hierby aan. Die vryelike, totale prysgawe van ‘n individu se eie wil aan God word as die grootste liefdesdaad beskou wat ‘n mens kan verrig. Hy/sy verrig hierdie daad in geloof. Wanneer dit gebeur, ledig hierdie terapeute/beraders hulle sodat die wesentlike van God in hulle kan woon en in hulle kan werk. God is dit wat vir hulle die belangrikste is en hulle plaas Hom voorop in hul harte en gedagtes. Geestelike vertrouwe laat hulle toe om van hulleself te vergeet, — hulle kan dan onvoorwaardelik liefhê. Hierdie terapeute/beraders ervaar steeds vrees maar oorkom dit, want vertrouwe/geloof is die teenpool van vrees. Hulpverleners wat reeds hul eie wil neergelê het, kan juis ander bystaan om dieselfde te doen. Volwassenheid impliseer onder andere dat ‘n mens besef dat jy nie volkome in beheer kan wees van sy/haar eie lewe of van enigiets anders nie. Die aanvaarding van hierdie feit bring nederigheid voort - God word *“toegeelaat”* om as God op te tree (Carfagna, 1990:64).

3.4.5 Samevatting van emosionele heling vanuit ‘n Pastoraal-Teologiese perspektief

Diep innerlike wonde ontstaan normaalweg vanweë hewige pyn, seerkry of trauma tydens kritieke ontwikkelingsstadia. Sodanige pyn veroorsaak dikwels ‘n merkbare afsplitsing (dissosiasie) of ‘n gebrek aan integrasie van verskillende dimensies. In die lewens van geestelike leiers manifesteer hierdie innerlike wond dikwels as ‘n merkbare skeiding/afplitsing tussen hul verstand en hart, openbare en privaatlewe asook persoonlike en professionele lewe. In wese gaan dit daarom dat so ‘n persoon dan geneig is om verwerping te vrees en gevolglik ‘n soeke na aanvaarding en ‘n sin vir behoort aan ervaar.

Diep innerlike letsels moet uiteindelik op die een of ander wyse *“aangeraak”* word sodat dit genees kan word. Hierdie proses word gewoonlik geaktiveer deur die erkenning en onthulling van selfbeskermingsmeganismes en verhoudingspyn. As ‘n voorvereiste vir die konstruktiewe benutting van pyn-ervaring tydens die emosionele helingsproses, is die ontwikkeling van ‘n akkurate selfkonsep nodig. So ook kan ‘n persoon se Godskonsep ‘n radikale invloed hê op emosionele gesondheid - dit kan ook ongesonde intimiteitspatrone in die gelowige leier se verhouding tot God veroorsaak. Parallel aan die vervreemding van die self is die verdere gevolg dan ook die gebrek aan ‘n egte persoonlike verhouding tot God. Innerlike bronne wat vanweë die lewenslange beoefening van geestelike dissiplines ontwikkel is, onderskei tussen terapeute/beraders wat God-gesentreerde lewens lei en dié wat nie so lewe nie.

3.5 SAMEVATTING VAN PASTORAAL-TEOLOGIESE PERSPEKTIEWE

3.5.1 Emosie

- Die Christen se emosionele lewe is een van die basiese boustene van Christenskap en is Godgegewe. Die teologiese konsep, *patos*, wat onder andere daarop dui dat God betrokke is by die openbaringsgeskiedenis, kan met betrekking tot hierdie tema besonder verhelderend wees. Augustinus het emosies beskryf as dit wat ons óf nader aan óf verder van God kan lei - sonder emosie kan die weg van geloof egter nie bewandel word nie. Godsdienst is dus een van die weë van die hart, maar die hart is slegs een van die weë van godsdienst. Emosies is gevolglik bedoel om, veral dan ook met betrekking tot die Christen, boustene tot ter vervulling en geluk te wees. Talle Christene ervaar egter meer pyn as vervulling as gevolg van hul emosies. *"Misconceptions about the nature of emotion abound, and they tend to create more problems than the emotions themselves."* Christenskap moet nie noodwendig pyn en swaarkry verplaas nie – dit moet eerder aan die Christen 'n hanteringsmeganisme bied ten einde dit sinvol te kan verwerk. Christene wat seergekry het, moet in 'n sekere sin hul pynervaring kan "omhels". Ten einde dit te kan verwesenlik moet gesonde emosionele ervarings geskep word sodat menslikheid en spiritualiteit terselfdertyd ervaar kan word. Die Christendom kan nie langer die belangrikheid van emosie ontken nie.
- Emosie en die geestelike dimensie beïnvloed mekaar wederkerig. Sommige emosies kan ook beter binne 'n geestelike konteks verklaar word. Emosies speel ook 'n baie belangrike rol binne geestelike ervarings en daarom is die grondslag van 'n gesonde emosionele lewe dan ook 'n gesonde geloof. 'n Gesonde geloof kweek eiewaarde, bevorder realisme, bevorder buigsaamheid, verminder stres en spanning, vind vreugde daarin om te kan gee, word versterk deur die gemeenskap met die gelowiges, beskou God as 'n God van liefde, bestuur woede konstruktief en balanseer pret en werk.
- Met betrekking tot die vraag na hoe die Christen emosies moet hanteer, is die volgende drie belangrike beginsels geïdentifiseer:
 1. Daar moet gewaak word teen die vermyding van emosie. Emosie moet verwelkom, ervaar en verstaan word.
 2. Hierdie geïdentifiseerde emosie moet dan gevalueer word. Emosies moet benut word om denke, oortuigings en doelwitte bloot te lê en te evalueer asook om areas te identifiseer waar verbetering of dieper geloof benodig word.

3. Die Christen kan uiting gee aan alle emosie mits dit binne die raamwerk van liefde en God se doelwitte geskied.
- Emosie kan konstruktief of destruktief hanteer word. Die aangenaamheid van emosie hang af van die aard van gebeure wat plaasvind, terwyl die konstruktiewe van emosie afhang van die wysheid waarmee gebeure geëvalueer word. Konstruktiewe emosies word beskou as emosies wat 'n persoon nader aan gemeenskap en interaksie met God en ander bring, en wat ook tot bevestiging en groei lei. Denke word uitgesonder as een wyse waarop wysheid met betrekking tot emosie tot stand gebring kan word. Denke is een van dié belangrikste faktore wat gevoelens beïnvloed omdat dit betekenis aan 'n gebeurtenis gee. Denke word weer op sy beurt deur oortuigings, houdings, verwagtinge, aannames en persepsies gevorm of beïnvloed. Om soos Christus te wees, moet die gelowige soos Christus dink. Telkens as 'n persoon anders dink deur God se denkwys te aanvaar, het hy/sy berou — oor homself, sy sonde, God, ander mense en die lewe. Wanneer emosies destruktief hanteer word, sal die reaksie wat dit uitlok selfbeskerming of verdediging teweegbring. Destruktiewe emosies moet tot selfondersoek lei om die pyn, selfbeskerming en dwaasheid daaragter bloot te lê.
 - Een belangrike funksie rakende emosie is die feit dat dit as 'n belangrike kriterium dien vir volwassenheid. Groei deur geloof in God sodat die lewe vanuit God se perspektief beskou kan word, is 'n lewenslange proses wat destruktiewe emosies geleidelik in konstruktiewe emosies omvorm. Emosionele volwassenheid word nie deur die emosies wat ervaar word, bepaal nie, maar ook deur die feit dat hierdie persoon daartoe in staat is om die volle spektrum van emosies op 'n gebalanseerde wyse te kan hanteer en ervaar. Verder gaan dit ook oor die vermoë om, nadat emosies geëvalueer is, destruktiewe te kan uitwys, dit teenoor God te kan bely en in staat te wees om God meer te kan vertrou. Die uiteindelijke doelwit van emosie is dus die skep van 'n gesonde balans: wanneer 'n persoon vry voel om emosies te ervaar maar steeds in beheer daarvan kan bly. Emosie kan uiteindelik ook benut word om die terapeut/berader meer bewus te maak van sy/haar diepe afhanklikheid van God. Geestelike volwassenheid moet gevolglik nie ooreenkomstig emosionele gelykmatigheid gemeet word nie, maar eerder aan afhanklikheid van God.
 - Die resultaat van gesonde Christelike emosie is die skep van emosionele intimiteit. Dimensies van emosionele intimiteit sluit in vertroue, veiligheid, aanvaarding, verantwoordelikheid, beloning, eiewaarde, groei en selfopenbaring. Emosionele intimiteit en die selfonthulling wat daarmee gepaard gaan, is die enigste manier om geestelik te groei en

emosioneel gesond te bly. Die emosionele intimiteit van die Christen het geblyk onder andere die volgende aspekte te behels:

1. Dit bring liefdevolle Christelike kameraadskap na vore
2. Dit voorsien 'n atmosfeer van persoonlike groei
3. Dit verhoog 'n atmosfeer van vryheid wat weer bevorderlik is vir heling
4. Dit bedien die intieme self
5. Dit erken die behoefte aan nabyheid en afsonderlikheid
6. Dit voorsien veiligheid vir ontwikkeling

Selfonthulling (*disclosure*) het geblyk dié belangrikste aspek van intimiteit te wees. Kortom gestel, die vryheid van opregtheid kweek emosionele intimiteit. Almal begeer om te weet wie hy/sy werklik is — om 'n volledige, heel persoon te wees wat opreg teenoor ander en hulleself kan optree. Die lewe in Christus bied aan die individu die wesenlike grondslag om 'n opregte persoon te word. Liefde is die helingsagent wat die mens vry maak om hom-/haarself te kan wees. Die feit dat God die mensdom eerste liefgehad en geken het, beteken dat daar geen risiko aan verbonde is om intiem en volkome selfonthullend teenoor God op te tree nie. Die Woord bevestig telkens dat die Christen se band met Christus die beste “*veiligheidsnet*” is vir die ontwikkeling wat nodig is om die punt van selfonthulling te bereik. Christelike spiritualiteit beskik juis oor die ingeboude vryheid tot selfonthulling deur middel van belydenis en vergifnis. Die Evangelie spreek sonde, foute, vertwyfeling en die mees intieme vrese of mislukkings van elke individu aan deur aspekte wat ten nouste verband hou met intimiteit, soos onverdiende liefde, heling, troos, krag en vergifnis. 'n Persoon verkry outentisiteit, integriteit en aanpasbaarheid wanneer hy/sy God toelaat om hom/haar uit 'n emosionele tronk te bevry. Anders gestel, 'n individu wat hierdie proses deurgemaak het, is nou vry om hom-/haarself te wees. Volgens Bybelse terminologie word individue wat oor die persoonlikheidseienskappe van gesonde intimiteitspatrone beskik, beskryf as draers van die vrugte van die Gees. Christus se onvoorwaardelike liefde dien dan ook as motivering om nou weer aan andere die vryheid te gee om hulleself te wees en om so onvoorwaardelike liefde te betoon. Intimiteit het egter geblyk nie die vraagstuk *per se* te wees nie – dit is slegs belangrik in soverre dit op die hoogs moontlike geloofsuitdrukking fokus, naamlik 'n intieme verhouding met God.

3.5.2 Emosionele heling

- Emosionele pyn is die gevolg van 'n diep innerlike wond. Die simptome wat hieruit voortspruit, is meestal vanweë hewige pyn, seerkry of trauma tydens kritieke ontwikkelingsstadia. Pyn veroorsaak dikwels 'n merkbare afsplitsing (dissosiasie) of 'n gebrek aan integrasie. Dissosiasie is die skeiding tussen gevoelens en denke, tussen die liggaam en verstand asook tussen persepsies en die werklikheid. Sommige outeurs beskryf dit ook as 'n vervreemding wat plaasgevind het as gevolg van die sondeval, 'n onvermoë om gelyktydig die goeie en slegte in die self en ander te kan raaksien asook die verlies aan toegang tot sekere fasette van die siel as gevolg van emosionele verwonding. In die lewens van geestelike leiers manifesteer hierdie innerlike wond dikwels as 'n merkbare skeiding/afplitsing tussen hul denke en emosies asook tussen hul openbare en privaatlewe. Parallel aan die vervreemding van die self loop dikwels 'n gebrek aan 'n egte persoonlike verhouding tot God - 'n eksistensiële afstand van God word gevolglik dikwels gekoppel aan 'n vervreemding van 'n persoon se eie diepste kern.
- Geestelike verlossing loop nie noodwendig altyd uit op emosionele vryheid en gesondheid nie. Waar heling van emosies nog nie plaasgevind het nie, het die goeie nuus van die evangelie nog nie deurgedring tot die innerlik beskadigde self nie. Emosionele of innerlike genesing kan gevolglik vanuit 'n Pastoraal-Teologiese perspektief gedefinieer word as: "... *the healing of the inner man: the mind, the emotions, the painful memories, the dream*". Diep innerlike letsels moet "*aangeraak*" word sodat dit genees kan word. Verder is dit ook so dat die effek van pyn benut kan word om die honger na God te beklemtoon asook die begeerte om vir Hom te lewe. 'n Ware waardebeplanning van die betrokke persoon se selfintimiteit is uiteindelik dit wat benodig word vir heling - die erkenning van algehele geestelike armoede, gebrokenheid en behoefte is dan ook meermale dit wat die begin van 'n nuwe verhouding met God bewerkstellig. Uiteindelik moet geestelike leiers, nadat emosionele pyn hulle in die gesig gestaar het, nie alleen 'n oorgawe aan God maak op kognitiewe vlak nie, maar ook emosionele vlak – hulle moet gevolglik van kulturele na spirituele (afhanklike) Christene groei.
- Christus self het empatie met die mens se swakhede omdat Hy die Gewonde Geneesheer is. Omdat Christus self die lydensweg gevolg het, verstaan Hy gevoelens van frustrasie, angs, depressie, seerkry, verlatenheid, eensaamheid, isolasie en verwerping. Die feit dat God nie net weet en omgee nie, maar volkome verstaan, is die mees terapeutiese faktor in die genesing van verpletterde emosies. Die geestelike leier as dienaar van Christus moet

Sy voorbeeld navolg. Bewustheid van gebrokenheid, die nodigheid vir voortdurende heling en die waarde van 'n breekpunt, waartydens alle fasades verbrokkel word sodat omstandighede as 'n diepe helingsagent deur God benut kan word, beklemtoon hierdie beginsel. God verander dan swakpunte in sterkpunte om sodoende die Christen selfs nog meer te gebruik. Soos Jesus, word die geestelike leier nie net geroep om na sy/haar en ander se wonde om te sien nie, maar ook om hierdie wonde te gebruik as 'n prominente bron van heling.

- 'n Persoon se selfkonsep maak die basis uit van sy/haar selfbeeld. 'n Gesonde selfbeeld is sonder selfhaat en kan die balans handhaaf tussen liefde vir die self en vir ander. Die eindproduk van selfaanvaarding is selfintimiteit. Selfintimiteit is "... *knowing oneself emotionally and appreciating what one sees*". Die teenoorgestelde van selfintimiteit is skaamte of die veragting van die self. Dit gaan gepaard met 'n swak selfbeeld, minderwaardigheid en selfhaat. 'n Egte en gesonde selfbeeld en selfwaardering kan slegs verkry word wanneer dit Godgegewe is - selfintimiteit impliseer gevolglik 'n geestelike reis. Vir die herstel van 'n beskadigde selfbeeld het die volgende stappe belangrik geblyk te wees:
 1. Die aanvaarding van God se onvoorwaardelike liefde.
 2. Die ontwikkeling van 'n realistiese selfkennis.
 3. Volkome selfaanvaarding.
- 'n Persoon se Godskonsep kan 'n radikale invloed hê op emosionele gesondheid. Ervaringe, herinneringe en gevoelens speel elk 'n belangrike rol in die vorming van 'n "prentjie" van God. Ongesonde interpersoonlike verhoudings tydens vroeë ontwikkelingsjare dra grootliks by tot verkeerde, valse en verwronge persepsies, konsepte en gevoelens in hierdie verband. Heel dikwels is 'n persoon se Godskonsep geïnternaliseerde beelde van ouers, veral die vaderfiguur, en sulke verdraaide Godsbeelde bring dan ongesonde intimiteitspatrone in die gelowige leier se verhouding tot God mee.
- Innerlike bronne wat verkry is deur die gereelde beoefening van geestelike dissipline is dan ook die rede waarom hierdie betrokke terapeut/berader 'n beter geestelike balans kan handhaaf as 'n ander een wat nie hierdie geestelike dissipline handhaaf nie. Dit is aspekte wat die lewe en bediening van die geestelike leier in stand hou. Hoe nader die Christen-terapeut/berader aan God lewe, hoe meer sal sy/haar werk en die vrugte daarvan God

behaag. 'n Godsverhouding wat gebaseer is op gesonde intimiteit is noodsaaklik vir 'n kragtige bediening. Verder het dit geblyk dat vernuwing en die handhawing van geestelike bronne veral deur die volgende vier komponente verkry word, naamlik:

1. Onttrekking

Tydens onttrekking is dit nodig om oor belangrike vrae te besin en om nadere gemeenskap met God te soek. Jesus het Hom ook ten spyte van sy besige skedule onttrek, soms net om te rus of om met vriende te praat - alhoewel daar steeds behoeftiges was, het Hy dus soms innerlike vernuwing vooropgestel.

2. Prioriteite

Die berader/terapeut moet 'n Godgesentreerde lewe lei en nie toelaat dat sy bediening primêr deur behoefte/nood gedryf word nie. Die hoogste prioriteit wat die Christen-terapeut/berader dus moet handhaaf, is intimiteit met God. Dit, tesame met die gesinslewe van die geestelike leier, moet die grondslag van sy/haar lewe wees sodat die bediening ten volle tot sy reg kan kom.

3. Mense

Die pastorale terapeut/berader moet omring word deur persone wat sal toelaat dat hierdie leier net hom-/haarself kan wees. Dan moet daar ook diegene wees wat die terapeut/berader tot hulp kan wees wat betref basiese Christenskap, verantwoordbaarheid, persoonlike integriteit en geestelike stabiliteit.

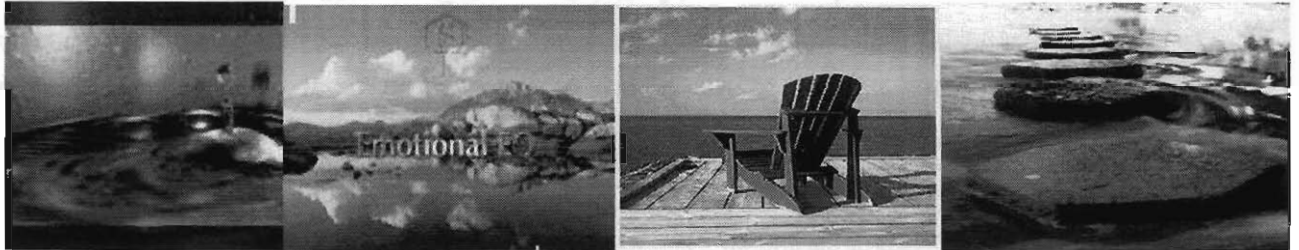
4. Krag

God verleen aan die berader/terapeut die krag en gesag om Hom te verteenwoordig. Die fokus is dan nie soseer op dit wat vir God gedoen kan word nie maar eerder op die wyse waarop God deur hierdie persoon kan werk. Geestelike vertroue, wat voortspruit uit 'n algehele oorgawe aan God, kenmerk dan so 'n bediening.

HOOFSTUK 4

META-TEORETIESE PERSPEKTIEWE MET BETREKKING TOT DIE EFFEKTIEWE FUNKSIONERING VAN DIE CHRISTEN-BERADER OP EMOSIONELE VLAK

DIE RESULTATE VAN NAVORSING DEUR ANDER HULPWETENSKAPPE



Emosie

Emosionele Intelligensie

Emosionele Heling

Sekondêre Trauma

4.1. EMOSIE

4.1.1 Inleiding

Die doelwit van hierdie hoofstuk is die daarstel van 'n metateorie. Venter (1993:247) definieer metateorie as:

"... 'n teorie waarin wetenskaplike vertrekpunte uitgespel word wat raakvlakke met ander vakke deel, vakke wat aspekte van dieselfde aard bestudeer".

Deur die benutting van ander wetenskappe, benewens teologiese literatuur, word 'n duidelike prentjie van die realiteit geskets (Schoeman, 2005:131). Vir die doeleindes van hierdie hoofstuk sal daar gefokus word op die dissiplines van die Psigologie, Bedryfsielkunde en Sosiologie. Sodoende verleen die meta-teoretiese insigte integriteit aan die praktyk-teorie (Theron, 2004:48).

4.1.2 Die oogmerke van hierdie hoofstuk

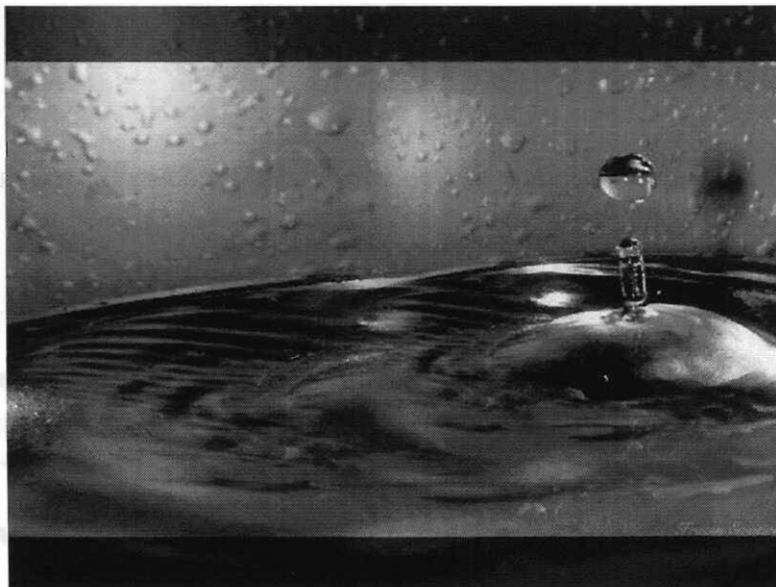
Om 'n meta-teorie te kan saamstel, sal die navorser die volgende oogmerke nastreef:

- Om die konsep van emosie te bespreek deur te verwys na 'n definisie, emosionele "coping" as hanteringsmeganisme, asook die prosessering en ekspressie van emosie. Binne hierdie konteks word drie belangrike teorieë of modelle bespreek, naamlik die van Lazarus en Folkman, Fredrickson en Greenberg. Vervolgens sal daar gelet word op

welstand en die verband wat dit met emosie het. Emosionele welstand is immers die einddoel waarna gestreef word tydens alle emosionele werk. Laastens word daar gepoog om hierdie informasie saam te vat deur die emosies van die berader of terapeut te bespreek binne 'n professionele en persoonlike hoedanigheid.

- Om die konsep van emosionele heling vanuit 'n psigologiese perspektief te bespreek. Daar word eerstens gelet op die emosionele transformasie wat as gevolg van emosionele werk teweeggebring kan word. Dit sluit die emosionele werk in oor die ervaring van emosionele pyn. Metodes word ook verskaf waarmee hierdie proses gefasiliteer kan word. Samevattend word, binne hierdie konteks, die emosionele heling van die terapeut of berader, bespreek.
- Om die onderskeid asook ooreenkomste aan te toon met betrekking tot die konsepte van medelye-moegheid en sekondêre trauma. Daarna word hierdie verskynsels bespreek deur te verwys na definiëring en proses, oorsake, simptome, meting en die verband wat die konstrueer met emosie het. Daar word ook kortliks na oordrag, teenoordrag, plaasbekledende traumatisering en medelye-satisfaksie verwys.
- Die bespreking van die konsep van emosionele intelligensie, word slegs as Addendum drie bygevoeg.

4.1.3 Emosie



"It is through emotion that we can know what it is to be human" (Strongman, 2003:298).

4.1.3.1 'n Definisie

Emosie is 'n wesentlike aspek van ons menslikheid (Greenberg, 2002:11). Dit is vanweë hierdie feit dat gevoelens beskryf word as *“an essential part of life”* (Hart, 1990:ix; Greenberg, 2002:13). Kennedy-Moore (1999:295) som die essensie van emosie mooi op deur na emosionele gedrag te verwys as:

“... arguably the most fundamental and fascinating characteristic of human beings. As the link between internal experience and the outside world, it is intimately tied to who we are, how we feel, and how we relate to others.”

Emosies is inherent geweldig kompleks. Dit is juis vanweë die kompleksiteit van emosie dat dit 'n baie moeilike konsep is om te definieer (Hart, 1990:23; Plutchik, 2000:77; Anon, 2003:1; Barlow & Durand, 2005:57). Volgens Barlow en Durand (2005:57) definieer die meeste teoretici emosie as

“... an action tendency to behave in a certain way (for example, escape), elicited by an external event (a threat) and a feeling state (terror), accompanied by a (possibly) characteristic physiological response”.

Vanuit hierdie definisie kan die drie belangrikste oorvleuelende komponente van emosie skematies soos volg voorgestel word in Tabel 4.1:

Tabel 4.1: Die drie belangrikste oorvleuelende komponente van emosie (Barlow & Durand, 2005:58).

<p style="text-align: center;">1. Emosie en gedrag:</p> <ul style="list-style-type: none">• Basiese patrone van emosionele gedrag (vries, vlug, toenadering, aanvallendheid) wat fundamenteel verskil• Emosionele gedrag is 'n middel tot kommunikasie
<p style="text-align: center;">2. Die kognitiewe aspekte van emosie:</p> <ul style="list-style-type: none">• Waardebepalings (<i>appraisals</i>), attribute (<i>attributions</i>) en ander maniere waarop die wêreld om ons geprosesseer word wat fundamenteel tot emosionele ervaringe is
<p style="text-align: center;">3. Fisiologie van emosie:</p> <ul style="list-style-type: none">• Emosie word beskou as 'n breinfunksie wat meestal binne die primitiewe breinareas plaasvind• Die direkte konneksie tussen hierdie breinareas en die oë kan veroorsaak dat emosionele prosessering verby die invloed van hoër kognitiewe prosesse gaan

Anon (2003:1) sluit hierby aan deur vanuit 90 moontlike wetenskaplike definisies van emosie die volgende drie ooreenstemmende komponente te identifiseer, naamlik die fisiese opwekking (*arousal*), ekspressiewe gedrag en bewuste ervaring.

'n Meer komplekse definisie van emosie word egter benodig. Plutchik, (2000:78-79) konstrueer dit volgens die basiese domeine van emosie, naamlik dat dit universeel is, bruikbaar, gemeng (verskeie prosesse vind terselfdertyd plaas), dat daar primêre emosies of basiese emosies is, dat emosie op baie indirekte maniere geuit word, dat emosie energie verskaf vir gedrag en dat emosie soms weggesteek word as gevolg van selfbeskermende meganismes. Fredrickson (2002:121), in aansluiting hierby, meen dat daar 'n opkomende konsensus is dat emosie, hetsy dit handel oor positiewe of negatiewe emosie, as volg gekonseptualiseer kan word: 'n multi-komponent-respons-geneigdheid wat ontvou oor 'n relatief kort tydperk. Strongman (2003:7) beaam hierdie standpunt deur na emosie te verwys as 'n "*multifaceted, ubiquitous provider of personal information*". Tipies begin emosie met 'n individu se assessering van die persoonlike betekenis wat gekoppel word aan 'n geantisipeerde gebeurtenis. Lazarus (1991) het hierdie verskynsel die persoonomgewing-verhouding of die aanpassingsontmoeting genoem. Hierdie waardebehalingsproses (*appraisal*), hetsy beide bewustelik en onbewustelik, ontketen 'n vloed van responsgeneighede. Hierdie geneighede manifesteer in losweggekoppelde sisteme soos subjektiewe ervaringe, gesigsuitdrukkinge en fisiologiese veranderinge.

4.1.4 Die benutting van 'n emosionele benadering as hanteringsmeganisme

4.1.4.1 Die tradisionele psigologiese beskouing van emosie tydens teenspoed

(Daar sal vervolgens gereeld na die term "*coping*" verwys word. Hierdie term word direk vanuit Engels gebruik omdat die presiese betekenis nie na vore kom in 'n Afrikaanse vertaling nie.) Wanneer daar gelet word op die tradisionele beskouing van die ervaring en ekspressie van emosie tydens teenspoed, moet daar verwys word na verskillende teoretiese beskouings wat verband hou met hierdie saak. Een so 'n beskouing meen dat die ervaring en ekspressie van intense emosies as wanaangepas en disfunksioneel beskou moet word, iets wat die teenoorgestelde van rasionaliteit is (Averill, 1990). Dus, hierdie beskouing beklemtoon die destruktiewe kapasiteit van intense emosies tydens teenspoed. Die teoretiese begroning van hierdie tradisionele siening van emosie hou veral verband met die teorie van Lazarus en Folkman (1984:141) rakende stres en "*coping*". Daar word na 'n volledige bespreking van sy teorie verwys by 4.1.6.1.1. Stanton *et al.* (2002:149) meen egter dat die disfunksionaliteit wat geassosieer word met emosie-gefokusde "*coping*", nie lê in die oorspronklike konstruksie nie maar eerder in die manier waarop hierdie konstruksie in meetinstrumente operasionaliseer. Hierdie bevindinge het die emosionele "*coping*" voortdurend geassosieer met negatiewe aanpassing (Kohn,

1996:186). Probleme met die konseptualisering en meting van die emosie gefokusde “*coping*”-konstruk, het ‘n voortdurende assosiasie van wanaanpassing veroorsaak.

4.1.4.2 ‘n Beskouing van emosie as funksioneel met ‘n aanpasbare potensiaal

Nuwe funksionele perspektiewe beklemtoon die aanpasbare bruikbaarheid van die erkenning, verstaan en ekspressie van emosie tydens stresvolle gebeure (Stanton *et al.*, 2002:148). Emosie word beskou as ‘n aanpasbare element wat ‘n organisatoriese funksie vervul in die mens se bestaan. Levenson (1994:123) definieer emosie vanuit ‘n funksionele perspektief:

“Emotions are short-lived psychological-physiological phenomena that represent efficient modes of adaptation. Psychologically, emotions alter attention, shift certain behaviors upward in response hierarchies, and activate relevant associative networks in memory. Physiologically, emotions rapidly organize the responses of different biological systems to produce a bodily milieu that is optimal for effective response.”

Greenberg (2002:21-23) definieer emosie vanuit ‘n funksionele perspektief volgens die eienskappe van emosie:

- Emosie kan as ‘n sein dien vir ‘n persoon se self.
- Emosie organiseer ‘n individu tot aksie.
- Emosie monitor die stand van verhoudings.
- Emosie evalueer of sake volgens ‘n persoon se wil verloop.
- Emosie dien as ‘n sein vir ander.
- Ekspressie is belangrik maar sal nie noodwendig dit wat verkeerd is, kan regmaak nie.
- Die optrede na ‘n emosionele sein is belangrik.
- Denke sit emosies in perspektief en veroorsaak dat daar betekenis of sin vanuit emosie gemaak kan word.
- Emosie verhoog ‘n persoon se vermoë om te kan leer.

Teoretici het die funksionaliteit van emosie geïllustreer deur die ontwikkeling van konsepte soos emosionele bevoegdheid (Saeni, 1990), die persoonlikheidskonstruk van emosionele intelligensie (Salovey, Bedell, Detweiler, & Mayer, 1999), kliniese benaderings soos proses-ervaringsleer terapie (Greenberg & Pavio, 1997) of Mahoney (1991) se ontwikkelingskonstruktivistiese benadering (Stanton *et al.*, 2002:149). Die koste van emosionele onderdrukking beklemtoon ook die funksionaliteit van emosie (Richards & Gross, 1999). Hierdie benaderings fokus nie net op die ongeïnhibeerde ekspressie van emosie nie. Dit fokus eerder op die emosionele ekspressie en prosessering wat ‘n funksie vervul soos

emosionele opwekking (*arousal*) en regulasie, die fasilitering van selfinsig asook verbeterde probleemoplossing en verhoudings (Stanton *et al.*, 2002:154).

Wat egter nodig is om in ag te neem, is dat hierdie siening nie noodwendig bots met die feit dat die ervaring en ekspressie van emosie onder sekere omstandighede negatiewe gevolge kan hê nie (Stanton *et al.*, 2002:150). Hierdie manier van “*coping*” is nie altyd voordelig nie (Stanton *et al.*, 2002:153). Die kompleksiteit van die ervaring en ekspressie van emosie kan nie vasgevang word deur ‘n uitsluitlik goeie of uitsluitlik slegte siening van emosie nie. Vanuit ‘n funksionele perspektief val die klem eerder op die aanpasbaarheidspotensiaal van “*coping*” deur ‘n emosionele benadering. “*Coping*” deur die aktiewe prosessering en ekspressie van emosie kan fisiese en sielkundige gesondheidswaarde inhou. Hierdie potensiaal hang egter van verskeie faktore af soos situasie konteks, interpersoonlike milieu en die eienskappe van die individu (Stanton *et al.*, 2002:150).

4.1.5 Emosionele prosessering en ekspressie : ‘n Funksionele beskouing van emosionele gedrag

“The surest sign of maturity is the ability to experience one’s emotions freely and integrate them into all aspects of one’s being.” (Hart, 1990: ix.)

Die meeste persone wat vir psigoterapie aanmeld, het disfunksionele emosionele patrone (Mahoney, 1991).

4.1.5.1 Emosionele prosessering

Emosionele prosessering behels ‘n aktiewe poging om emosie te erken en te verstaan (Stanton *et al.*, 2002:152). Die direkte verband wat emosionele prosessering met hoop, instrumentaliteit, selfbeeld, die verlaging van neurose, karaktertrekke van angstigtheid en depressie het, het geblyk vanuit ‘n studie met voorgraadse damestudente (Stanton *et al.*, 2000). Die langtermyn-impak van emosionele prosessering kan dus verhoogde lewensatisfaksie tot gevolg hê.

4.1.5.2 Emosionele ekspressie

4.1.5.2.1 *Emosie gedefinieer vanuit ‘n ekspressie-perspektief*

“People with a high level of personal mastery cannot afford to choose between reason and intuition, head and heart, inasmuch as they wouldn’t choose to limit themselves to walking on one leg or watching with one eye.” (Merlevede *et al.*, 2003:35.)

Waar emosie in terme van ekspressie beskou word, meen Kennedy-Moore en Watson (1999: xv) dat emosie uit drie basiese komponente bestaan, naamlik emosionele ekspressie, ervaring en opwekking (*arousal*).

Sekerlik een van die mees prominente aspekte binne die bestudering van emosionele gedrag, is emosionele ekspressie. Emosionele ekspressie word volgens Kennedy-Moore en Watson (1999:xv) gedefinieer as die waarneembare verbale en nie-verbale gedrag wat emosionele ervarings simboliseer of kommunikeer. Ekspressie kan met of sonder selfbewustheid gepaardgaan, is tot 'n mate beheerbaar en kan verskillende grade van doelbewuste intensie insluit. Emosionele gedrag behels dus emosionele ekspressie of non-ekspressie. Non-ekspressie verwys na 'n tekort aan ekspressiegedrag.

Emosionele ervaring word beskou as die subjektiewe of gevoelde aard van die emosionele respons, of anders gestel, die allesomvattende term vir die fenomenologiese aspekte van affek, emosies en gevoelens (Kennedy-Moore, 1999:xv).

Emosionele opwekking (*arousal*) is die fisiologiese komponent van die emosionele respons (Kennedy-Moore, 1999, xv).

Emosie het egter ook 'n sekondêre komponent, naamlik emosionele refleksie. Dit behels die gedagtes van emosionele ekspressie, ervaring of opwekking (Kennedy-Moore, 1999, xv).

4.1.5.2.2 'n Model van emosionele ekspressie

Vervolgens word die prosesmodel vir die ekspressie en non-ekspressie van emosie deur Kennedy-Moore (1999) weergegee in Tabel 4.2:

Tabel 4.2: 'n Model van emosionele ekspressie (Kennedy-Moore & Watson, 1999:9).

<p>Stap 1 : Pre- reflektiewe reaksie Die reaksie behels die persepsie van die stimulus asook voorbereide kognitiewe en emosionele prosesse met die gepaardgaande fisiologiese veranderinge.</p>
<p>Stap 2 : Bewuste persepsie van respons 'n Bewustheid tree in van 'n affektiewe reaksie. Moontlike gewaarwording van fisiologiese reaksie.</p>
<p>Stap 3 : Etikettering en interpretering van respons Die ervaring word op 'n kognitiewe vlak geprosesseer. Interne en situasie- leidrade help om 'n betekenis te koppel aan die emosionele ervaring.</p>
<p>Stap 4 : Evaluasie van respons as aanvaarbaar Evaluasie van die respons vind plaas in terme van persoonlike oortuigings en doelwitte. Oortuigings en wenslikhede bepaal of emosies aanvaarbaar of geldig is.</p>
<p>Stap 5 : Die persepsie van die sosiale konteks vir ekspressie Die versoenbaarheid van die emosionele ervaring en die sosiale konteks word bepaal. Wanneer die orthulling van gevoelens as moontlik of gewens beskou word, sal emosionele ekspressie plaasvind.</p>

4.1.5.2.3 Soorte emosionele ekspressies

Greenberg identifiseer twee basiese emosionele ekspressies of tipes emosies, naamlik primêre en sekondêre emosie (Greenberg *et al.*, 1993; Greenberg & Bolger, 2001:209; Greenberg, 2002:43). Soos reeds vermeld, kan emosionele ervarings en daarom emosionele ekspressie, aanpasbaar of nie-aanpasbaar (wanaangepas) wees (Stanton *et al.*, 2002:154; Greenberg & Bolger, 2001:199).

Primêre emosie is 'n persoon se mees fundamentele en oorspronklike reaksies/respons tot 'n situasie (Greenberg & Bolger, 2001:198). Dit is nie herleibaar tot enige ander kognitiewe of affektiewe prosesse nie (Greenberg, 1998:2). Dit organiseer aanpasbare aksie en voorsien informasie rakende reaksies.

Sekondêre emosie is 'n reaktiewe of defensiewe emosie wat 'n primêre emosie blokkeer of maskeer (Greenberg, 2002:43). Sekondêre reaksies kan maniere wees waarop primêre reaksies vermy word, vandaar die sekondêre aard (McCullough, 1997). Sekondêre emosie is byvoorbeeld wanneer iemand eintlik seergemaak voel maar met woede reageer, of wanneer iemand bang is om met woede te reageer. Sekondêre emosie moet dus ontgin word om by die meer primêre emosie uit te kom. Dit is slegs die bewustheid van primêre emosie wat die oriëntasie daarstel om probleemoplossing te bevorder (Greenberg & Bolger, 2001:198).

4.1.5.2.4 Gebalanseerde emosionele ekspressie is aanpasbaar

Wanneer dit kom by emosionele gedrag, is balans die sleutelwoord (Kennedy-Moore & Watson, 1999:301). Een van die sentrale doelwitte van psigoterapie of van suksesvolle menslike ontwikkeling, is die daarstel van gebalanseerde emosionele ekspressie waar emosies erken, verstaan en toepaslik gekommunikeer word sodat dit ongemak, pyn of swaarkry verminder (Stanton *et al.*, 2002:154). Tydens emosionele ekspressie moet 'n goue middeweg gevind word tussen die onvoorwaardelike ventilering van gevoelens en 'n dodende emosionele stilte - tussen 'n persoon se eie impulse en die konsiderasie van die impak wat ekspressie op andere sal hê (Gross & Munoz, 1995).

Greenberg hanteer aanpasbare ekspressie deur te verwys na primêre emosies wat 'n aanpasbare (buigbare) of wanaangepaste aard kan hê (punt 4.1.5.2.3). Wanneer primêre emosies aanpasbaar of buigbaar is, bestaan dit uit 'n gesonde kernevoel (Greenberg, 2002:43). Wanaangepaste primêre emosie gaan gepaard met 'n kroniese slegte gevoel wat nie verander nie (Greenberg, 2002:43).

Wanneer emosionele ekspressie aanpasbaar of buigbaar is, beskik dit oor die volgende drie eienskappe:

- **Integrasie**

Ideaal gesproke sal emosionele ekspressie 'n integrasie tussen die ervarings en kognitiewe responsstelsels reflekteer. Bewys dat integrasie plaasgevind het, is die volgende:

- 1.1 Die betrokke persoon kan sy/haar affektiewe ervarings etiketteer en interpreteer (Lane & Schwartz, 1987). Die persoon beskik dan oor 'n diepere vlak van emosionele insig. Klein verskille rakende die affektiewe kan gekommunikeer word sodat die betekenis van 'n emosionele ervaring duidelik gevorm kon word (Kennedy-Moore & Watson, 1999: 301).
- 1.2 Emosionele ekspressie kan met die siening van die self geïntegreer word (Geller, 1984). Dus is emosionele ervarings en ekspressie aanvaarbaar en is die persoon gemaklik daarmee. Die klem is dus hier op outentiekheid asook die vind van 'n eie, ware en unieke emosionele stem – nie soseer die manier waarop emosie geuit word nie (Kennedy-Moore & Watson, 1999:301).

- **Buigbaarheid**

Wanneer daar oor buigbaarheid beskik word rakende emosionele ekspressie, kan iemand verskeie emosies op verskeie maniere uit (Kennedy-Moore & Watson, 1999:303). Bratton (1999:181) meen dat wanneer emosies geskaal word en daar 'n waardebeoordeling aan emosie geheg word, daar 'n breër reeks van kongruente emosies sal ontstaan. Die gevolg is dat emosionele polarisasie en die weerstand teen emosie sal verminder.

- **Interpersoonlike koördinasie**

Wanneer daar balans is betreffende emosionele ekspressie in verhoudings, beskik 'n individu oor die vermoë om die punt wat hy/sy wil maak, effektief te kan oordra tydens emosionele kommunikasie (Kennedy-Moore & Watson, 1999:304). Emosie word dan op so 'n manier geuit dat dit die verlangde effek op ander sal hê. Dus, wanneer 'n persoon oor gebalanseerde interpersoonlike emosionele gedrag beskik, het hy/sy die vermoë om terselfdertyd eie gevoelens uit te druk en ander se perspektiewe in ag te neem.

4.1.6 Belangrike teoretiese raamwerke en modelle van emosie

Volgens Barlow & Durand (2005: 58) fokus die meeste teoretici op een van die drie basiese komponente van emosie, naamlik gedrag, kognisie en fisiologie. Vanuit 'n funksionele perspektief rakende emosie word die volgende belangrike modelle van emosie uitgesonder:

4.1.6.1 'n Beskouing van emosie as wanaangepas

4.1.6.1.1 *Richard Lazarus: "Coping" met emosie*

Lazarus fokus op die verband tussen stres en "coping". Hy beskou hierdie konsepte as deel van emosie (Plutchik, 2000:56). Lazarus (1984:141) definieer "coping" as

"... a constantly changing cognitive and behavioral effort to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person".

"Coping" bestaan dus uit pogings om eise te verander wat 'n individu se bronne tap asook die bestuur en interpretasie van konflikte en emosies. Die sentrale idee van sy teorie handel oor die konsep van waardebevestigings of "appraisals" wat verwys na die besluitnemingsproses waartydens 'n individu die moontlike voordele of skade in elke interaksie met sy omgewing, evalueer (Plutchik, 2000:56). Emosie handel gevolglik oor die betekenis wat aan die omgewing en verhoudings geheg word in 'n poging om daarmee te kan "cope" (Lazarus, 1991:87).

Lazarus en Folkman tref onderskeid tussen probleem-gefokusde "coping", asook emosie-gefokusde "coping" tydens stresvolle gebeure (Stanton, 2002:149). Probleem-gefokusde "coping" handel oor die konflikte tydens direkte aksie in 'n poging om 'n verhouding te verander (Kleinke, 1998:3). Dit sluit aksies in soos die definiëring van die probleem, die verkryging van alternatiewe oplossings en die uitvoering van 'n plan van aksie (Stanton *et al.*, 2002:149). Emosie-gefokusde "coping" handel oor die regulasie van emosie betreffende 'n stresvolle situasie. Anders gestel, die proses waartydens die herinterpretasie van 'n situasie konflikte kan meebring (Kleinke, 1998:3). Dit sluit prosesse in soos vermyding, ontkenning, die soeke na emosionele ondersteuning en positiewe nuwe waardebevestigings (Stanton *et al.*, 2002:149). Beide benaderings moet benut word in moeilike situasies.

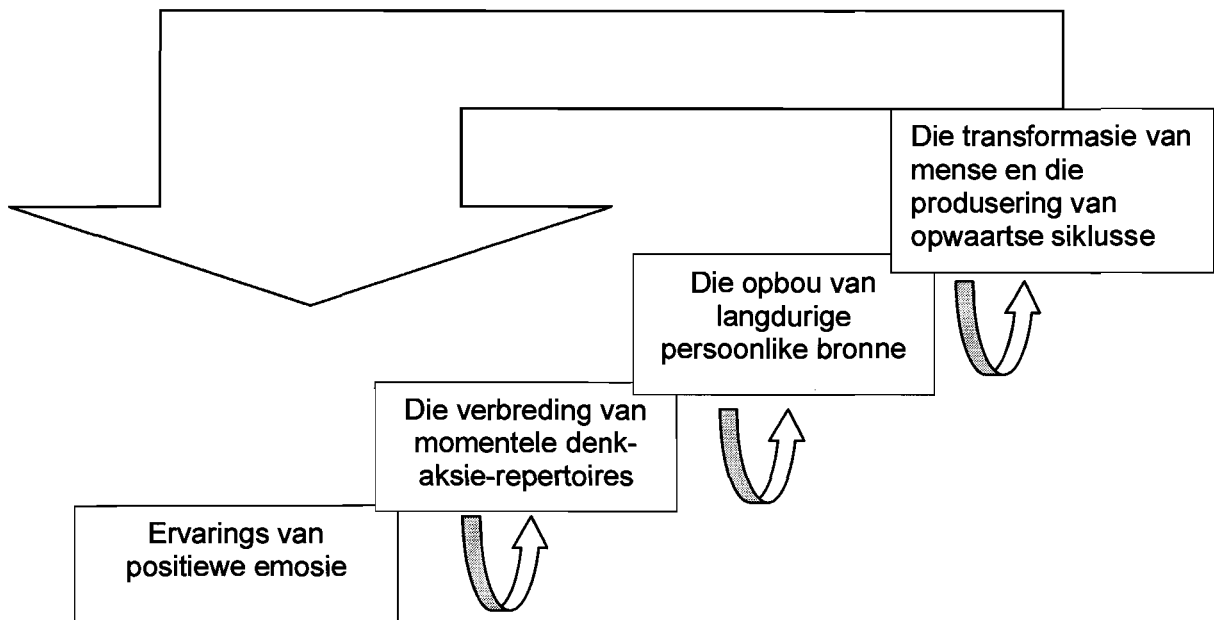
Lazarus se terapeutiese benadering behels die beskouing van emosies as 'n lewensmanuskrip, elk met sy eie intriges. Die rol van kennis word gebruik in die herinterpretasie van situasies sodat lewensmanuskripte verander kan word (Plutchik, 2000:57).

Lazarus en Folkman het dus emosie nie as uitsluitlik aangepas of uitsluitlik wanaangepas beskou nie. Die effektiwiteit van "coping"-pogings moet egter ondersoek word binne die situasiekonteks (Stanton *et al.*, 2002:149).

4.1.6.2 'n Beskouing van emosie as funksioneel: "Coping" deur 'n emosionele benadering

4.1.6.2.1 Barbara L. Fredrickson : Die "broaden and build"-teorie van positiewe emosie

Resente psigologiese literatuur rakende die Positiewe Psigologie fokus op verskillende benaderings waar welstand of florering (*flourishing*) die teoretiese raamwerk is waarbinne emosie deesdae gedefinieer word. Positiewe Psigologie word immers gedefinieer as "... *the scientific study of the role of personal strengths and positive social systems in the promotion of optimal well-being*" (LeBon, 2005). "Salutogenese" (die oorsprong van gesondheid) verwys dan na welstand terwyl "fortigenese" (die oorsprong van sterkte) verwys na florering (*flourishing*). Keyes (2006) stel egter 'n derde benadering, naamlik die "whole state"-benadering waar beide patologie en welstand in ag geneem moet word. Afhangende van klemverskille word emosie verder in verband gebring met verskeie ander konsepte, waarvan positiewe affek en emosie een is (Lopez & Snyder, 2005:xi en xii).



Illustrasie 4.1: 'n Skematiese voorstelling van Fredrickson se "broaden en build"-teorie van positiewe emosies.

Fredrickson beskryf positiewe emosie as 'n tipesie, kortstondige reaksies op 'n persoonlik betekenisvolle gebeurtenis (Fredrickson, 2001). Dit sluit gevoelens in soos geluk en ander wat welstand aandui. Fredrickson motiveer die nodigheid vir die bestudering van positiewe emosies deur Peterson & Park (2003) aan te haal:

"Given the suffering and loss that stem from negative emotions, the press to understand these emotions is immense, but compared to positive emotions, there is already a rich and diverse knowledge about those".

Wanneer daar 'n oorsigtelike balans tussen 'n persoon se positiewe en negatiewe emosies is, dra dit by tot subjektiewe welstand van 'n individu (Diener, *et. al.* 1991). Positiewe emosie is egter nie net belangrik omdat dit as 'n teken van optimale welstand dien nie (Fredrickson, 2002b:120). Dit hou ook ander langtermyn-voordele in. Die algemene funksie van alle positiewe emosie is die fasilitering van toenaderingsgedrag of voortdurende aksie (Fredrickson, 2002b:122). Dus veroorsaak die teenwoordigheid van positiewe emosie 'n geneigdheid tot aanpasbaarheid wat toenadering en eksplorاسie tot gevolg het.

Fredrickson se "*broaden en build*"-teorie begin met twee basiese aannames wat die eienskappe van positiewe emosies uitlig, naamlik (Strümpfer, 2004:3):

1. Dat positiewe emosies oor die algemeen gekoppel is aan nie-spesifieke-aksiegeneigdhede. Dit word gekontrasteer met negatiewe emosie wat neig tot spesifieke aksiegeneigdhede. Negatiewe emosie beskik oor direkte en onmiddellike aanpassingsvoordele in lewensbedreigende omstandighede.
2. Dat positiewe emosie gekenmerk word deur relatief breë denke-aksiegeneigdhede wat weer eens gekontrasteer kan word met die noue aksie-geneigdhede van negatiewe emosies.

Hierdie eienskappe bring die volgende funksies van positiewe emosies na vore, naamlik (Fredrickson, 1998):

1. Positiewe emosies verbreed die bestek van kognisie op enige gegewe moment deur 'n persoon wyer te laat dink en te laat fokus op 'n wyer moontlikheid van aksies. In hierdie proses word die bestek van aksies verbreed (Fredrickson, 2002b:122).
2. Positiewe emosies bou ook groter intellektuele, emosionele en sosiale bronne. Dit het dan 'n indirekte langdurige effek wat as reserwe dien vir die hantering van toekomstige uitdagings en bedreigings (Fredrickson & Branigan, 2001).

Deur die ervaring van positiewe emosie, transformeer mense hulself, word hul meer kreatief, kennisryk, buigbaar en meer sosiaal geïntegreerd. Kortom, positiewe emosies bewerkstellig gesonde individue (Fredrickson, 2002b:120).

4.1.6.2.2 Leslie S. Greenberg: Die ervaring van emosie in psigoterapie

Leslie S. Greenberg (2002:binneblad) word tans allerweë beskou as een van die leiers op die gebied van navorsing betreffende die psigologiese bestudering van emosies. Hy verwys na sy

metode as “*Emotion focused therapy*” of EFT. Hierdie benadering beklemtoon die funksionaliteit van emosie (Greenberg & Pavio, 1997). Emosies is aanpasbaar en die biologiese funksie van emosies vermeerder die kans op oorlewing. Dit handel nie vir Greenberg oor die kliënt se geskiedenis, hipoteses oor interne dinamika of onbewuste motiverings nie. Die primêre doel van terapie is om die momentele emosionele ervaring van die kliënt te verstaan (Plutchik, 2000:57). Emosie voorsien 'n konstante verklaring van 'n individu se huidige stand en is daarom van sentrale belang in psigoterapie (Plutchik, 2000:58).

Kliënte word gehelp tot verbeterde aanpasbare funksionering deur die ontlokking en eksplorاسie van emosies asook die herstrukturering van wanaangepaste emosionele skemas (Stanton *et al.*, 2002:154). Die kliënt moet bewus gemaak word van sy/haar eie emosionele skemas wat gedrag rig (Greenberg *et al.*, 1993). Die doelbewuste ervaring van emosie word gefasiliteer vir die verbeterde oriëntasie tot die omgewing en die mobilisering van doelgerigte aksie (Greenberg & Safran, 1990). Greenberg wil graag sien dat individue hul emosies aanvaar, maak nie saak in watter vorm hul ookal verskyn nie. So word daar uiteindelik 'n beter graad van beheer verkry oor die manier van ekspressie.

Emosie word ook gebaseer op waardebepalings en die meeste emosies is geneig tot spesifieke aksiegeneigdhede (Plutchik, 2000:57-58). Spesifieke emosies word ook binne Greenberg se raamwerk betrek.

Die terapeut tree op as emosionele “*coach*” deur 'n voorbeeld te stel in die hantering van emosie.

Hierdie rol fasiliteer die terapeutiese proses (Greenberg, 2002:55). Die beginsels van “*Emotion focused therapy*” of EFT behels vier aspekte (Plutchik, 2000:58):

- 1) Binding met die kliënt
- 2) Die ontlokking van emosie wat emosionele skemas sal reflekteer
- 3) Die eksplorاسie van emosionele skemas sodat die persoonlike betekenis wat 'n situasie vir 'n persoon inhou, duidelik kan word.
- 4) Die herstrukturering van emosies deur verskeie terapeutiese tegnieke.

Vervolgens word 'n skematiese voorstelling van Greenberg (2002) se “*Emotion Focused Therapy*”-model weergegee:

Tabel 4.3: Greenberg se EFT model (Greenberg, 2002:86-98).

Fase 1 : Arrivering
Stap 1: Die verhoging van bewustheid rakende emosies
Stap 2: Die fasilitering van die verwelkoming en aanvaarding van emosionele ervaringe
Stap 3: Die omskakeling van emosies in woorde
Stap 4: Identifikasie van die primêre emosionele ervaringe (primêre emosie word gedefinieer by punt 4.1.5.2.3)
Fase 2 : Losmaking
Stap 5: Fasiliteer die evaluasie van primêre emosie, hetsy dit gesond of ongesond is
Stap 6: Identifiseer die destruktiewe oortuigings of sieninge wat geassosieer word met die wanaangepaste emosies
Stap 7: Fasiliteer die toegang tot aanpasbare emosies en behoeftes
Stap 8: Fasiliteer die transformasie van wanaangepaste emosies en destruktiewe oortuigings

4.1.7 Emosie soos beskou vanuit 'n welstandsperspektief

4.1.7.1 Welstand

Van Lingen (2005:30) gee die kernaspekte van die welstandkonsep, wat die inherente waardes daarvan reflekteer, soos volg weer: Die maksimalisering van potensiaal, holisme, 'n lewenslange proses, self-verantwoordelikheid, self-bepaalde welstandsdoelwitte en subjektiewe persepsies. Volgens Wissing en Van Eeden (1998) bestaan algemene psigologiese welstand uit die self, affektiewe en kognitiewe gedrag asook interpersoonlike komponente.

4.1.7.2 Emosionele welstand.

Van Lingen (2005:52) som die stand van literatuur betreffende emosionele welstand op deur gebruik te maak van die volgende prominente outeurs wanneer sy emosionele welstand omskryf: Adams, Bezner en Steinhardt (1997); Ardell (1999); Burdick (1983); Donatelle (2001); Eberst (1984); Goleman (1995); Hafen en Hoeger (1998); Hettler (1980, 1984); Insel en Roth (2002); Jones (1996, 1997); Myers, Sweeney en Witmer (2000); Schafer (1996); Travis en Ryan (1988); Witmer en Sweeney (1992). Die meeste van die vermelde outeurs verwys na aspekte soos die volgende met betrekking tot emosionele welstand:

1. Die bewustheid, verstaan van en aanvaarding van emosies.
2. Die toepaslike ekspressie van emosie.
3. Beheer oor emosies. Hettler (1980, 1984) het na hierdie aspek verwys as emosionele bestuur. Dit sluit die vermoë in om 'n relatief stabiele emosionele staat te handhaaf (Hafen & Hoeger, 1998; Schafer, 1996).

4. Die dominansie van 'n positiewe emosionele staat oor 'n negatiewe emosionele staat. Hierdie aspek hou ook verband met gevoelens van geluk en die aanvaarding van die verantwoordelikheid vir eie persoonlike geluk (Hafen & Hoeger, 1998).
5. Die toepaslike bestuur van stres.
6. Emosionele welstand hou verband met die begrip van 'n realistiese, positiewe selfkonsep. Dit hou ook verband met Witmer and Sweeney (1992) se beskrywing van 'n sin vir selfwaarde asook met Adams, Bezner en Steinhardt (1997) se positiewe selfrespek.

'n Sin vir humor word ook deur sommige teoretici beskou as belangrik vir emosionele welstand (Hafen & Hoeger, 1998; Witmer & Sweeney, 1992). Emosionele welstand, soos beskryf in die literatuur, toon sterk ooreenkomste met die gewilde konsep van emosionele intelligensie (Goleman, 1995). Sien Addendum drie.

4.1.8 Die emosie van die berader of terapeut

“When pure sincerity gets its inner space, this is expressed on the outside in the hearts of others.” (Merlevede et al., 2003:238.)

4.1.8.1 Binne 'n professionele kapasiteit

Binne die terapeutiese konteks moet die terapeut sekere kardinale funksies met betrekking tot emosies verrig. Greenberg (2002:55) meen dat die terapeut as 'n emosionele “coach” moet optree. Deurdat die terapeut as “coach” optree, leer die kliënt strategieë om emosie te hanteer met betrekking tot emosionele fiksheid. Die terapeut as emosionele “coach” moet gevolglik oor die volgende eienskappe beskik (Greenberg, 2002:59-60):

- Die terapeut/berader moet 'n bewustheid van sy/haar eie emosies hê. 'n Positiewe beskouing van emosies as 'n bron van informasie en as stimulering tot aksiegeleenthede is van kardinale belang. Evaluasie van die aard van emosies hetsy aangepas of wanaangepas, moet kan plaasvind. Hy/sy moet oor die vermoë beskik om positiewe emosionele bronne te kan benut.
- Wanneer kliënte emosie ervaar, moet die terapeut/berader as emosionele “coach” daardie momente kan herken en dit gebruik as 'n geleentheid vir intimiteit en kontak
- Die terapeut/berader moet die emosies van kliënte kan valideer, aanvaar, respekteer en die empatiese verstaan van emosies kan kommunikeer
- 'n “Coach” moet kliënte help om emosies te simboliseer en om betekenis daaruit te kan genereer.

- Laastens moet die “coach” die kliënt help om emosies te kan hanteer en strategieë te kan ontwikkel om emosie te prosesseer.

Najavits (2000:10) beklemtoon hoe belangrik die studie met betrekking tot die emosies van die terapeut is. Op hierdie wyse kan duidelikheid verkry word oor wat ‘n terapeut effektief maak al dan nie, hoe behandelings verskillend geïmplementeer word, wat bepalend is betreffende die terapeut se vermoë om te leer en te reageer op opleiding. Verder kan dit lig werp op aspekte soos uitbranding, die seleksie van terapeute vir spesifieke spesialisingsareas en ander realiteite van die terapeutiese of beradingspraktik. Najavits (2000:5-7) het tot die volgende gevolgtrekkings gekom rakende die emosie van die terapeut :

- Die terapeut se emosie wissel afhangend van die diagnose van die kliënt.
- Die terapeut se emosies moet in sinvolle kategorieë geklassifiseer word.
- Die terapeut se emosie word in verband gebring met die behandelingsbenaderings.
- Die terapeut se emosie word in verband gebring met ander tipiese eienskappe van die terapeut.
- Die terapeut se emosie word beïnvloed deur die behandelingskonteks.

4.1.8.2 Binne ‘n persoonlike kapasiteit

Die persoonlike eienskappe van die terapeut beïnvloed die kwaliteit van die terapeutiese verhouding asook die effektiwiteit van terapie (Skovholt & Jennings, 1999:3). Derhalwe het Skovholt en Jennings gemeen dat die eienskappe van meester-terapeute, die beste van die bestes, aldus bestudeer moet word sodat die emosionele domein van die terapeut verder ontwikkel kan word.

Volgens Jennings en Skovholt (1999:7) beskik sulke meester-terapeute dan oor die volgende drie eienskappe met betrekking tot die emosionele domein:

1. Hulle is emosioneel ontvanklik deur selfbewus, reflektief, nie –defensief en oop te wees vir terugvoer.
2. Hulle sien om na hul eie emosionele welstand en handhaaf derhalwe goeie geestesgesondheid. Hulle tree dus volwasse en verantwoordelik op.
3. Hulle beskik oor die vermoë om die impak te kan raaksien van sy/haar eie emosionele gesondheid op sy/haar werk.

‘n Indikasie van die emosionele gesondheid of welstand van die terapeut is die kongruensie waarmee die terapeut binne sy professionele en persoonlike lewe optree. Kongruensie,

outentiekheid en eerlikheid word vooropgestel. Die emosionele eerlikheid of egtheid van die terapeut word as 'n leerinstrument gebruik vir die kliënt. Vir die terapeut om terselfdertyd in kontak met hom/haarself te wees asook kongruent, is kompleks. Kongruensie of outentiekheid behels twee komponente naamlik (Greenberg en Geiler, 2001):

1. Die vermoë om bewus te wees en in kontak met jou eie interne ervaringe. Die terapeut moet in kontak met homself wees – met die essensie van sy/haar gevoelens. Sulke terapeute beskik oor openheid en is sensitief teenoor 'n individu se ervaringe in die moment. Juis daarom voel kliënte veilig en meer ontspanne om hul eie emosionele prosesse te eksploreer.
2. Deursigtigheid, wat 'n bereidwilligheid behels om hierdie interne ervaringe te kommunikeer. Deursigtigheid moet benut word vir die terapeutiese waarde daarvan en moet voortspruit vanuit houdings, oortuigings en intensies wat opbouend is. Kommunikasie van wat die terapeut werklik voel, moet dus op so 'n manier geuit word dat dit 'n fasiliterende funksie het. Interpersoonlike vaardighede wat met deursigtigheid saamgaan blyk af te hang van die volgende terapeutiese houdings (Greenberg, 2002:101-103):
 - a. Die houding van die terapeut as emosionele “*coach*”:
Houdings moet gebaseer wees op die Rogeriaanse benadering en moet altyd nie-veroordelend wees.
 - b. Die terapeut/berader se houding rakende 'n reeks emosionele prosesse:
Die terapeut kan nie net sommer sê wat hy/sy voel nie maar emosionele ekspressie van die terapeut moet plaasvind ter wille van die kliënt. Ekspressie moet dus met dissipline gepaardgaan. Om waarlik kongruent te wees, moet die terapeut ook sy denkprosesse kan deel deur 'n beeld te beskryf, 'n gebeurtenis vanuit sy eie verlede weer te gee of om kommentaar te kan lewer oor die interaksie tussen hom/haarself en die kliënt. Spontaneïteit van die moment moet gedeel kan word. 'n Kern-primêre emosie moet altyd geuit word en nie 'n sekondêre emosie nie. Ware kongruensie kweek begrip. So word konneksie versterk en misverstande voorkom.
 - c. Die “*coach*” se interpersoonlike houding:
Die bevestiging en onthulling van die terapeut se houding met betrekking tot interpersoonlike verhoudings is die sleutel tot die fasilitering van deursigtigheid. Die bevestiging van response is 'n basiese komponent van ondersteunende terapie. Wanneer kern-negatiewe emosies soos vrees, woede en seer onthul word, moet dit met 'n nie-verdedigende houding gedoen word en moet dit as aansluitingspunt dien. In hierdie opsig is die klem nie soseer op die inhoud van die emosionele bekendmakings nie, maar op die terapeut se houding dat emosionele onthullings belangrik is.

4.1.9 Emosie : 'n Samevatting

Emosie se belangrikheid, kompleksiteit en funksionaliteit blyk duidelik. "Coping" deur middel van emosie moet aanpasbaar wees sodat daar 'n gesonde balans verkry kan word ten opsigte van emosionele gedrag sodat emosionele welstand gehandhaaf kan word. Die terapeut/berader as emosionele "coach" moet soveel te meer 'n bewustheid hê van sy/haar eie emosionele prosesse sodat aanpasbare emosionele "coping" as 'n kragtige terapeutiese hulpmiddel benut kan word.

4.2 EMOSIONELE HELING : 'N PSIGOLOGIESE PERSPEKTIEF



"It is never too late to become what you might have been." (Merlevede et al., 2003:85.)

4.2.1 Emosionele werk en die beginsels van emosionele verandering

"The problem in therapy is always how to move from ineffectual intellectual appreciation of truth about oneself to some emotional experience of it. It is only when therapy enlists deep emotions that it becomes a powerful force for change."
(Plutchik, 2000:ii.)

Emosionele werk het die potensiaal om emosionele verandering daar te stel. Die volgende drie beginsels word voorgestel as onderliggend aan emosionele verandering (Greenberg, 2002:60-66; Greenberg & Bolger, 2001: 209-210):

4.2.1.1 Bewustheid van emosie

Cummings (1997) beskou die bewuswording van konneksies tussen emosies, denke en gedrag as deel van emosionele werk. Deur die bewuswording en simbolisering van primêre emosie word belangrike emosionele informasie verkry terwyl die aksie wat implisiet gepaardgaan met

hierdie emosie, ook mettertyd ontdek word. Bewustheid moet ook verkry word met betrekking tot die verskil tussen primêre en sekondêre emosie asook die rol wat sekondêre emosie speel in die wanaangepaste regulasie van primêre emosies. Dus moet daar ook emosionele werk met betrekking tot die ontdekking, erkenning en verstaan van negatiewe emosies plaasvind (Cummings, 1997). Hierdie bewuswordings word dan deel gemaak van die persoon se selfnarratief (Greenberg, 2002:61).

4.2.1.2 Emosionele regulasie

Tydens emosionele regulasie word emosionele aanwakkering geadresseer en gereguleer deur die erkenning van emosie met die onderliggend gekoppelde boodskap daaraan (Greenberg & Bolger, 2001:210). Emosionele regulasie vind plaas wanneer daar 'n balans verkry is tussen die oormatige regulering/beheer van emosies en die inhibisie van emosies. Dus moet die toenadering en toelating van emosie tydens regulasie kan plaasvind op 'n gebalanseerde wyse. Dit kan beskryf word as die emosionele werk waarin intense emosie ervaar word sonder om daardeur oorweldig te word (Cummings, 1997). Emosionele regulasie behels gevolglik die vermoë om ontvanklik te wees vir pynlike emosionele ervarings asook om die dienoreenkomstige verligting daarna, te kan bewerkstellig.

4.2.1.3 Die verandering van emosie met emosie

Guidano (1991:61) beskryf die basiese vertrekpunt van hierdie beginsel soos volg: *"While thinking only changes thoughts, only feeling can change emotion."* Volgens Greenberg (2002:63) word wanaangepaste primêre emosie die beste verplaas deur aangepaste emosie. Dit kan beskryf word as die emosionele werk van die normalisering van pyn of negatiewe emosies (Cummings, 1997). Voorbeelde hiervan is wanneer wanaangepaste vrees vervang word deur die daarstel van 'n meer begrensende emosie soos aangepaste woede, walging of sagter gevoelens van medelye of vergiffenis. Beredenering is selde genoegsaam om outomatiese noodgebaseerde emosionele response te verander. Hierdie beginsel kan egter slegs realiseer indien al die ander beginsels van emosionele verandering reeds in plek is.

Vervolgens word die ervaring van emosionele pyn wat deel uitmaak van emosionele werk, uitgesonder en bespreek.

4.2.2 Die ervaring van emosionele pyn ten einde transformasie en emosionele resoluksie te verkry

4.2.2.1 'n Definisie van emosionele pyn

Wanneer emosionele pyn ervaar word, is die essensie van pyn 'n gevoel van "gebrokenheid" of 'n "verplettering" van die self (Bolger, 1999). Greenberg (1998:4) definieer emosionele pyn as 'n komplekse, fisiologiese ervaring van skade of trauma met betrekking tot die self. Pyn op sigself is egter 'n gesonde, aangepaste respons tot verlies of trauma (Greenberg, 2002:145). Die gedrag wat die verdoeseling van pyn fasiliteer, is dikwels wanaangepas en meer skadelik as die pyn self. Die ervaring van emosionele pyn is 'n hoër emosionele ervaring as enige ander emosie, juis omdat dit as 'n waarskuwing dien van skade tot die self. Vanweë die feit dat dit voel asof die emosionele pyn die self kan vernietig, word emosionele pyn maklik vermy of verdoesel as 'n selfbeskermende strategie. Die identifisering en konfrontering van pyn is egter nodig sodat dit toegeëien kan word. Emosionele pyn word uiteindelik dan vereenselwig met die persoon se kognitiewe strukture en sieninge van die self (Greenberg & Bolger, 2001:198).

Emosionele pyn of seer kan as 'n belangrike kategorie van primêre emosie beskryf word (Greenberg & Bolger, 2001:198). Pyn verskil egter van ander primêre emosies soos hartseer, vrees en seer omdat dit voorkom nadat skade aangerig is. Pyn word gevolglik gewoonlik na primêre emosie ervaar. Aangepaste primêre emosie het 'n antisiperende funksie wat aksie sal bevorder om ongewenste gebeure te voorkom. Daarom het emosionele pyn as 'n aangepaste primêre emosie 'n oorlewingsfunksie omdat dit mense leer om selfbeskermend op te tree en gebeure te vermy wat skadelik of seer is (Greenberg, 1998:4).

4.2.2.2 Stappe in die verwerking van emosionele pyn

Wanneer emosionele pyn deurgewerk word, gaan dit gepaard met sekere fases of stappe. Greenberg en Bolger (2001: 201-204) lig drie hoof fases uit, wat elk vervolgens kortliks bespreek sal word, naamlik:

1. Die toelating van gebrokenheid
2. Die stilstaan by gebrokenheid
3. Transformasie

Fase 1 : Die toelating van gebrokenheid

Tydens hierdie fase begin die kliënt homself as gebroke sien en hy/sy aanvaar hierdie siening as deel van die self. Dit gaan gepaard met die volgende ses aspekte (Greenberg & Bolger, 2001:201-202):

1. Die aanvaarding van die verlies van kontrole

Dit behels dat 'n persoon die aspekte van hierdie proses sal omhels, dat die betekenis van gebrokenheid aanvaar sal word en dat 'n gevoel van hulpeloosheid en hopeloosheid toegelaat en aanvaar sal word. Die gevoel van hulpeloosheid en hopeloosheid is aanpassingsresponse wat krities is tot die verlies van kontrole aangesien dit die vrylating fasiliteer van dit wat reeds verby is.

2. Selfvernietigingsvrees word oorkom

Hier word die vrees oorkom van dat as pyn eers ervaar word, dit die self sal vernietig. Die oorlewing van verskeie pynlike ervarings moedig hierdie proses aan, terwyl die moontlikheid van hertraumatisering die proses kan kniehalter.

3. Die toelating van vrees en skaamte tydens gebrokenheid

Vrees word ervaar saam met ander verbandhoudende emosies wat ontlok is of wanneer iets van die self bedreig word. Skaamte word ook ervaar met ander verbandhoudende emosies wat ontlok word of wanneer iets van die self as sleg ervaar word. Wanneer vrees en skaamte saam ervaar word, het dit meestal die geneigtheid om as 'n verdoeselende reaksie die proses van gebrokenheid te kniehalter tensy die vrees asook die wortels van skaamte, hanteer word.

4. Die losmaking van beskermingsmeganismes teen pyn

Gedrag wat die vermyding of verdoeseling van pyn gefasiliteer het, moet laat vaar word. Gedrag wat hier van kritiese belang is, is dit wat verbind word aan die persoon se identiteit asook aan sy/haar verhoudingstyl.

5. Die toleransie van die spanning van gebrokenheid

Nadat beskermingsmeganismes laat vaar is, moet die spanning om die gebroke self in die gesig te staar, verdra word. Eerstens beteken dit dat die spanning van verlies aan integrasie en konneksie verdra moet word. Tweedens is daar spanning omdat die aspekte van die self wat voorheen weggesteek was, nou blootgestel is. Nou word daar van die individu vereis om die self te beskou op 'n nuwe manier - 'n manier wat voorheen meestal as bedreigend of as 'n uitdaging ervaar was. Hierdie siening kan egter nie vermy word wanneer dit eers eenmaal beleef is nie.

6. Die toelating van bevraagtekening

Eie en ander se sieninge van die self word bevraagteken. Daar word gekyk na hoe 'n persoon die mens geword het wat hy vandag is en hoe die individu self bygedra het tot hul eie pyn. Die taak is hier om die spanning te verdra wat ontstaan deur die vrae wat twyfel genereer asook die ou siening van die self. Sodoende kan daar na die volgende fase, naamlik die stilstaan by gebrokenheid, beweeg word.

Fase 2 : Die stilstaan by gebrokenheid

Tydens hierdie fase begin die kliënt te kyk na dit wat gebroke is en raak hy/sy betrokke by die sortering van die dele van die gebroke self (Greenberg & Bolger, 2001:201). Dit behels twee verwante prosesse, naamlik die erkenning van gebrokenheid en die toelating van gevoelens wat hiermee gepaardgaan (Greenberg & Bolger, 2001:202). Eerstens word die spesifieke saak wat verantwoordelik is vir gebrokenheid, geïdentifiseer, soos byvoorbeeld diskonneksie, om gewond te wees, die verlies aan die self of die bewustheid van 'n slegte self. Die oorsaak van die skade wat aangerig is, asook die verwante persone word uitgewys, byvoorbeeld molestasie deur 'n oom. Hiermee gaan gepaard die toelating en ervaring van emosies wat verband hou met verskillende aspekte van gebrokenheid soos woede teenoor die oortreder, hartseer oor die self en medelye rakende die lyding van die self. Daar moet aan gevoelens van hartseer uiting gegee word in 'n poging om hierdie verlies te aanvaar. Wanneer hierdie gevoelens oor 'n sin van verlies betreffende die self gaan, sal dit wat van die self verloor is, spesifiek geïdentifiseer moet word. Die gevolge wat gepaardgegaan het met die verlies aan die self moet ook genoem kan word (Greenberg & Bolger, 2001:202-203).

Fase 3 : Transformasie

Volgens Bolger (1999) word transformasie bewerkstelling deur die bereiking van die volgende drie doelwitte, naamlik:

1. Die erkenning van gebrokenheid/of om gewond te wees as gevolg van traumatiese-vormende gebeure.
Traumatiese gebeure het veroorsaak dat kritiese behoeftes nie tegemoet gekom was nie en dat negatiewe of afbrekende oortuigings rakende die self en verhoudings, ontstaan het. Hierdie oortuigings het die gevoelens van gewondheid met betrekking tot die trauma veroorsaak en is die kern wat verantwoordelik is vir die gevormde self. Deur die ontbloting van pyn en die eksplorاسie van formatiewe gebeure, word hierdie negatiewe oortuigings van die self (wat die kern van gewondheid uitmaak) ontdek.
2. Die ekspressie van gevoelens wat geassosieer word met die betrokke wond.
Die uiting van woede teenoor die oortreder word veral as belangrik beskou vir die bereiking van transformasie. Seer (hurt), onvervulde behoeftes en hartseer oor eie lyding word saam met hierdie woede ervaar. Hartseer merk 'n draaipunt wat die fokus wegdraai van ander. Dit het tot gevolg dat empatie oor wonde en lyding met die self ontstaan.
3. Om die self in die gesig te staar met betrekking tot die bydrae tot persoonlike pyn en die verantwoordelikheid wat nou geneem moet word.
Heling van wonde in verhoudings is belangrik, alhoewel dit op sigself nie noodwendig transformasie tot gevolg het nie - 'n duideliker siening van die self bewerkstellig eerder

transformasie. Die rol wat wonde van vormende gebeure in 'n persoon se lewe gespeel het, word normaalweg ontdek deur middel van die ervaring van geassosieerde emosie. Die verdoeseling (*covering*) van pyn was skadelik en het wanaangepaste gedrag veroorsaak. 'n Individu se eie rol in die samestelling en handhawing van die verdoeseling van die oortuigings van die self, word mettertyd erken. Alhoewel die oorspronklike verwerping en gevoel van onwaardigheid pynlik was, was die individu se oortuiging rondom die self wat hieruit gevorm het, die skadelikste. Deur die self in die gesig te staar, word die formatiewe gebeure geherkonstrueer (*reframe*) en derhalwe ook die onvervulde behoeftes en negatiewe oortuigings wat daarmee gepaardgaan. Vervolgens betree die individu die fase waarin hy/sy verantwoordelikheid neem vir hy/sy eie lewe, veral met betrekking tot eie behoeftes en doelwitte. Die self word as onafhanklik en waardevol beskou. Resolusie word bereik deur 'n bevestiging van selfwaarde (Greenberg & Malcolm (2002: 407-408). 'n Nie- veroordelende vergewingsgesindheid word aangeneem. Andere word meer realisties gesien en word ook meer geredelik aanvaar.

4.2.3 Metodes vir die verkryging van resolusie of emosionele afsluiting

'n Proses-ervaringsbenadering tot die resolusie van emosie verskil van 'n psigo-opvoedingsbenadering in die sin dat laasgenoemde intervensie nie die kliënt leer wat om te doen om onafgehandelde emosionele bagasie te verwerk nie. Die proses-ervaringsbenadering is 'n metode wat ontwerp is om die herbelewing of ervaring van vroeëre ervaringe aan te moedig of te fasiliteer (Greenberg & Malcolm, 2002:407).

4.2.3.1 'n Proses-ervaringsleermodel vir emosionele resolusie

Greenberg en Malcolm (2002:407-408) se model ter verkryging van emosionele resolusie kan die ervaring van emosionele pyn metodies fasiliteer. Dit sluit die volgende komponente in:

- Die meeste kliënte begin gewoonlik andere blameer vir sy/haar eie probleme. Klagtes oor die oortreder se gedrag asook die seer of skade wat 'n persoon aangerig het, word verwoord. Hierdie verwoording is gewoonlik die eerste stap in die soeke na emosionele resolusie.
- Hierna moet die kliënt die frustrerende gedrag van die negatiewe andere laat afspeel soos hy/sy dit sou voorstel. Die doel hiervan is om 'n gevoel van lewendige kontak te skep sodat die self ervaar kan word asof daar kontak met die oortreder/andere is.
- Nou moet die ervaring van intense primêre emosie plaasvind. 'n Persoon se klagte verander na 'n ekspressie van primêre emosie soos woede of hartseer. 'n Verskuiwing

vind plaas vanaf 'n reaktiewe, na-buite-gerigte, defensiewe houding, na 'n interne ontdekkings- reis waar kern-innerlike-ervaringe aangeraak word. Onafgehandelde emosionele werk kom ook dikwels na vore.

- Soos die ekspressie van voorheen-onvervulde interpersoonlike behoeftes plaasvind, begin 'n persoon die gevoel van geregtigheid met betrekking tot hierdie behoeftes, ervaar. Dit word dan gebruik om die persoon se huidige omstandighede te evalueer.
- 'n Verskuiwing in die siening van die oortreder vind plaas sodat 'n meer komplekse beskouing aangeneem word. Die ander persoon word nou as apart van die self beskou. Die kliënt beskik ook nou dalk oor die vermoë om in die ander persoon se skoene te staan wat een van twee dinge tot gevolg kan hê. Die beskouing met betrekking tot die oortreder versag, of hy/sy word meer verantwoordelik gehou vir hy/sy aandeel in die verwonding van die kliënt. In die laaste geval word die negatiewe gevoelens wat jeens die oortreder ervaar word binne 'n sin van geregtigheid, beleef. Bemagtiging word so verkry, die self word nou as meer kragtig beskou en die oortreder word minder bedreigend ervaar.
- Resolusie word verkry vanweë die bevestiging van selfwaarde. Die gevoel dat emosionele bagasie met andere afgehandel is, word verkry asook bemagtiging en optimisme vir die toekoms.

4.2.3.2 McGraw se heling van gevoelens: 'n psigo-opvoedingsmodel

Volgens McGraw (2003:98) beteken emosionele afsluiting (*closure*) dat 'n persoon nie meer 'n probleem of emosionele pyn saam met hom/haar dra nie. Emosionele bagasie versmoor selfbeheer. Terwyl 'n persoon met onafgehandelde emosionele kwessies saamleef, sal dit daardie persoon verteer. Dus moet emosionele beheer weer verkry word. McGraw (2003:81-106) se model vir die heling van gevoelens sien stapsgewys soos volg daar uit:

- Neem verantwoordelikheid vir eie reaksies
- 'n Proaktiewe houding ten opsigte van lewensprobleme
- Verbeterde bewuswording van denke
- Herstrukturering van outomatiese denke
- Die verkryging van emosionele afsluiting: Volgens McGraw is (2003:98) 'n kragdadige hulpmiddel in die verkryging van emosionele afsluiting van die minimale effektiewe respons (MER). Dit is die minimale aksie wat iemand kan doen om emosionele afsluiting te kry en dit gaan beslis hier nie om vergelding nie. Hierdie hulpmiddel bevredig eerder 'n persoon se soeke na emosionele resolusie sonder om nuwe probleme te skep. Aksies wat in hierdie verband 'n positiewe rol kan vervul, is byvoorbeeld die volgende: wetlike aksies, die skryf van 'n brief, vergiffenis, 'n emosioneel belaaide gesprek met die denkbeeldige oortreder, terapie, pastorale

berading of die oorgee van die situasie aan God. Die sleutel hier is die maksimale resultate met die minimale nadele. Tydens die samestelling van 'n MER kan die volgende vier vrae as riglyne gebruik word (McGraw, 2003:99):

1. Watter aksie kan gebruik word om emosionele pyn op te los?
 2. Watter gevoel sal verkry word indien emosionele resoluksie suksesvol is?
 3. Sal die gevoel wat verlang word ooreenstem met die een wat verkry is na die uitvoering van die MER?
 4. Wanneer die woord "minimaal" in gedagte gehou word, is daar iets anders wat gedoen kan word wat meer ekonomies is vir die verkryging van die emosionele resoluksie?
- Die transformerende krag van vergifnis

4.2.4 Emosionele heling en die berader/terapeut

"No one can lead you somewhere that they haven't been." John Bradshaw (1990).

Die terapeut/berader se eie geskiedenis of trauma uit die verlede speel 'n uiters belangrike rol rakende die emosionele. Traumatiese ervarings dien baie keer as motivering om ander te help en 'n bydrae te lewer (Coetzer, 2005b:93). Baie terapeute betree hul beroep omdat hulle werklik omgee, maar terselfdertyd ook as gevolg van hul mede-afhanklikheid van sekere situasies - hulle benodig dalk onbewustelik selfheling (Burney, 2001:1).

Onverwerkte pyn en seer in die berader/terapeut se lewe kan uitloop op 'n reeks moontlike gevolge soos byvoorbeeld die volgende (Coetzer, 2005b:93; Burney, 2001:1):

- 'n Meer intense bewustheid van die broosheid van die lewe
- Dit kan gevoelens van depressie, wanhoop of hulpeloosheid veroorsaak
- Onverwerkte trauma kan die terapeut meer vatbaar maak vir medelye-moegheid of uitbranding
- Pyn en seer wat nog nie verwerk is nie, beïnvloed 'n berader/terapeut se effektiwiteit. Burney (2001:1) stel dit soos volg:

"Any counselor / therapist / spiritual teacher / healer who has not done the inner child healing and codependency recovery work both emotionally and intellectually, is going to be limited in their ability to help other people".

- Mede-afhanklikheid kan 'n gevolg wees van die emosionele wonde oor die onverwerkte trauma. Ten spyte van die beste intensies kan ou emosionele wonde wat nie hanteer is

nie, skade aanrig aan kliënte. Hierdie terapeute sal mense slegs kan help tot en met waar hulself bereid is om te gaan in hul eie persoonlike heling. Die hantering van mede-afhanklikheid impliseer die wegstroping van laag op laag van emosionele pyn. Dit behels ook eerlikheid ten opsigte van die “payoffs” in hulpverlening wat soms as kompensasië moet dien vir 'n tekort aan eiewaarde. Die verandering van persepsies oor emosie is essensieel in die daarstel van 'n nuwe verhouding met die self en die aanspreek van mede-afhanklikheid.

- 'n Terapeut wat wel sy eie emosionele werk gedoen het, sal die ekspressie van emosie aanmoedig, dit valideer en binne 'n raamwerk van groei plaas. Herstel is 'n voortdurende groeiproses – 'n transformerende reis. Die terapeut moet gewillig wees om voortdurend aktief betrokke te wees binne sy eie helingsproses (Burney,2001:1). Daar word ook na die terapeut/berader se eie emosie by 4.1.8 verwys.

4.2.5 Emosionele heling vanuit 'n psigologiese perspektief: 'n samevatting

- Die terapeut/berader moet soos die kliënt, die nodige emosionele werk rakende sy/haar emosionele pyn doen sodat emosionele resolusie en transformasie bewerkstellig kan word. Hierdie proses moet op so 'n wyse gefasiliteer word dat dit gepaardgaan met die herstrukturering van die emosionele geheue asook die aanleer van 'n nuwe respons op stimuli wat in die verlede negatiewe reaksies ontlok het met betrekking tot pynlike materiaal.

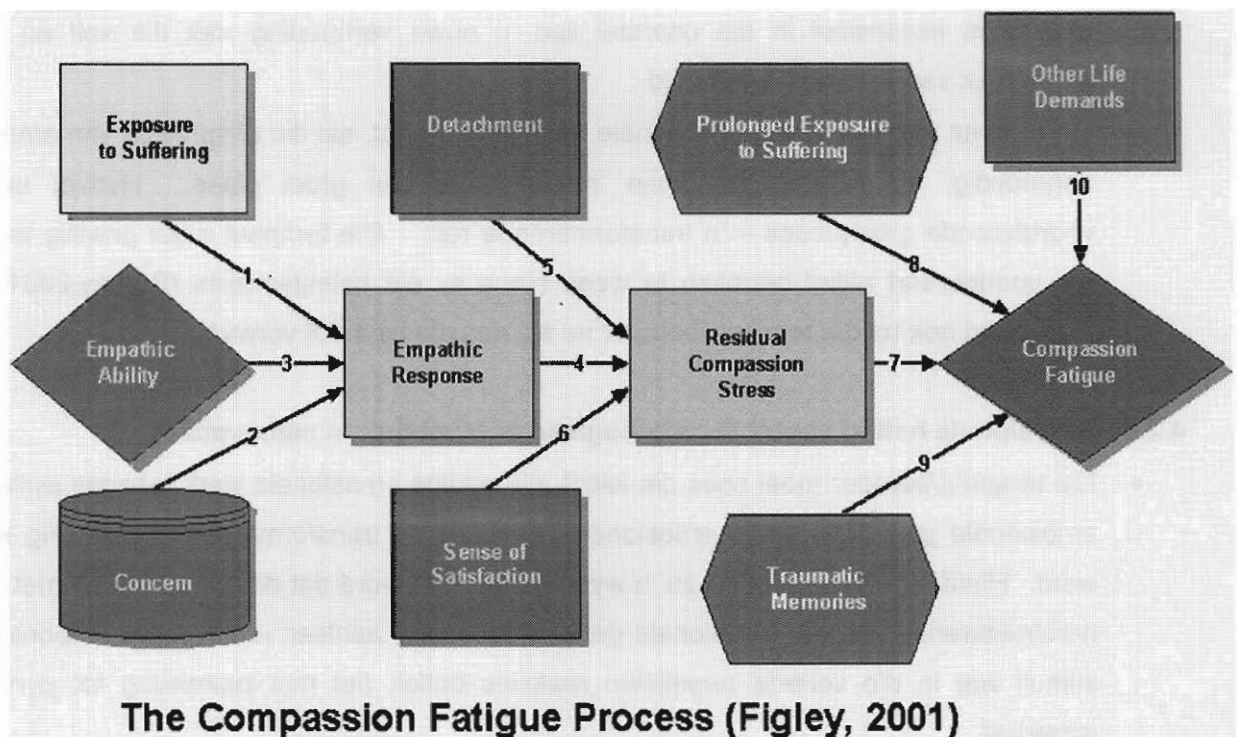
4.3 SEKONDÊRE TRAUMA



“In our effort to view the world from the perspective of the suffering, we suffer.” (Figley, 2002a:1434.)

"If you always do what you've always done, you'll always get what you've always got."
 (Merlevede et al., 2003:341.)

Vervolgens die bespreking van komponente in die veld van sekondêre trauma.



Illustrasie 4.2: 'n Voorstelling van Figley se medelye-moegheid model (Figley, 2003:1)

4.3.1 Definiëring

4.3.1.1 Sekondêre trauma

Die veld van sekondêre trauma poog om die traumatisering van hulpverleners vanweë hul hulpverleningspogings, te identifiseer en definieer (Gentry, 2002a:9). Charles R. Figley, J. E. Gentry, Beth Stamm en Laurie-Anne Pearlmann word beskou as belangrike rolspelers in die veld van sekondêre trauma (Gentry, 2002a:9 & Coetzer, 2004). Om hierdie konsep egter beter te verstaan, moet daar gekyk word na die terme waaruit dit saamgestel is. Sekondêre blootstelling verwys daarna dat die terapeut/berader *via* sy kliënt aan trauma blootgestel word en dat dit op sig- self traumaties is. (Gentry, 2002b:3) beskryf dit as volg :

"This theory holds that exposure to clients' stories of traumatization can produce a form of posttraumatic stress disorder in which Criterion A, or "the event" criterion, is met through listening to, instead of the in vivo experiencing of, a traumatic event."

Trauma vind plaas wanneer 'n stresrespons nie daarin slaag om weer terug te keer na 'n prestreostoestand nie (Anon, 2001:3). Sekondêre traumatiese stres word derhalwe deur Figley (1995:7) gedefinieer as

"... the natural consequent behaviours and emotions resulting from knowing about a traumatizing event experienced by a significant other – the stress resulting from helping or wanting to help a traumatized or suffering person".

Stamm (1999:xv) definieer dit as die resultaat van die direkte empatiese betrokkenheid by andere se traumatiese materiaal. Kortom, sekondêre traumatiese stres kom dus voor wanneer 'n persoon indirek blootgestel word aan die effek van die traumatiese gebeure wat oorspronklik deur die beradene ervaar is – die gevolg is dan dat die berader self sekondêr oorweldig word deur die impak hiervan. Hierdie verskynsel is dus veel meer as net blote moegheid as gevolg van medelye.

4.3.1.2 Medelye-moegheid

Medelye-moegheid is 'n resente en groeiende konsep in die veld van traumatologie en dit dui op die effek by beraders van die oormatige blootstelling aan die pyn en seer van beradenes (Figley, 2002b: agterblad). Stamm en Figley het besluit om eerder die term medelye-moegheid in plaas van sekondêre trauma te gebruik, aangesien dit 'n positiewer beskouing oor hulpverlening daarstel (Stamm, 1999:xx). Medelye-moegheid kan ook beskou word as 'n spesiale soort sekondêre traumatiese stres (Mays, 2002:1). Figley behandel hierdie terme meestal as sinonieme, alhoewel ander teoretici dit as komponente met oorvleuelende elemente beskou. Om medelye met ander te hê, beteken terselfdertyd lyding of swaarkry vir die terapeut/berader/versorger self. Dus sal medelye-moegheid, soos enige ander vorm van moegheid, die terapeut se kapasiteit vir versorging en hulp aan dié wat swaarkry, inperk. Medelye-moegheid kan vervolgens gedefinieer word as:

"... a state of tension and preoccupation with the traumatized patients by re-experiencing the traumatic events, avoidance/numbing of reminders and persistent arousal (e.g. anxiety) associated with the patient" (Figley, 2002a:1435).

Die simptome is soortgelyk aan die van PTSV (Post traumatiese stresversteuring) maar word egter deur die terapeut of versorger self ervaar vanweë sy/ haar emosionele betrokkenheid by die kliënt se traumatiese materiaal. Die enigste basiese verskil is dat die terapeut nie direkte blootstelling aan die oorspronklike traumatiese stressor ondervind het nie (Figley, 1995:8; Figley, 2002a:1435; Figley, 2003:1; Mays, 2002:1-2). Medelye-moegheid kan ook as 'n vorm

van versorgeruitbranding beskou word (Figley, 2002a:1433). Dan is daar ook diegene wat medelye-moegheid beskou as 'n kombinasie van uitbranding en sekondêre trauma (Coetzer, 2005a:39; Gentry *et al.*, 2002:124).

4.3.2 'n Medelye-moegheid-prosesmodel

'n Model van medelye-moegheid is aanvanklik deur Figley in 1995 saamgestel en toe weer deur hom hersien en aangepas in 2002 (2002a:1436). Hierdie model is gebaseer op die aanname dat empatie en emosionele energie die dryfkrag is wanneer daar met lyding in die algemeen gewerk word. Die emosionele respons is essensieel vir die daarstel en handhawing van die terapeutiese samewerkingsverhouding en effektiwiteit (Figley, 2002a:1436). Joubert (2005:243) sluit hierby aan deur sekere affektiewe terapeutiese komponente as essensieel tot die sukses van psigoterapie te beskou. Dit sluit aanvaarding, altruïsme en die emosionele band tussen die terapeut en kliënt, in.

Die berader se kapasiteit om met empatie en sorg te kan uitreik, vorm nie net die basis van die hulpverleningsverhouding nie, maar kan terselfdertyd ook dit wees wat veroorsaak dat hy/sy gekneus word (Stamm, 1999; xv). Figley se model van die proses van medelye-moegheid kan gebruik word nie net om die manifestering daarvan te voorspel nie, maar ook in die voorkoming en vermindering daarvan (Figley 2002a: 1438).

Navorsing toon aan dat daar 'n definitiewe oorvleueling is van die metodes wat gebruik word om PTSV te behandel en die behandelingsmetodes wat effektief is vir medelye-moegheid. Dit is die basiese uitgangspunt van Figley se boek, *Treating compassion fatigue* (2003:1). Vervolgens is daar tien veranderlikes wat gesamentlik die verskynsel van medelye-moegheid kan voorspel (Figley; 1995; 1997; 2002a:1436-1438) (Sien Illustrasie 4.2):

- **Empatiese vermoë:**

Neetling *et al.* (2002:23) definieer empatie as die vermoë om vanuit die perspektief van ander dinge te sien en te ervaar.

"Consequently we do not only understand how others feel, we share those feelings, we also feel for them with our very being."

Dus beskik die terapeut oor empatiese vermoë wanneer hy/sy die pyn van andere kan raaksien. Die aanname word hier gemaak dat sonder empatie daar dus min medelye-stres en geen medelye-moegheid sou gewees het nie.

- **Empatiese besorgdheid:**

Empatie moet gepaardgaan met die motivering om die nodige hulp aan mense te verleen. Dit behels dus die motivering van die terapeut om op mense te reageer wat 'n behoefte daartoe het. Baker (2003:50) is van mening dat die meeste terapeute/beraders gemotiveer word deur 'n kombinasie van altruïsme en selfgedrewe behoeftes.

- **Blootstelling tot die kliënt:**

Hier gaan dit om die blootstelling van die berader aan die emosionele energie van die getraumatiseerde kliënt/beradene. Daar is dan die moontlikheid dat emosionele "besmetting" kan plaasvind. Dit impliseer 'n affektiewe proses waar daar tydens die observasie van 'n individu, parallelle emosies tot die werklike of geantisipeerde emosies van die ander persoon, ervaar word (Miller *et al.*, 1988:254). Die prys verbonde aan die direkte blootstelling van andere se lyding is gevolglik hoog.

- **Empatiese respons:**

Die empatiese respons bestaan uit bogenoemde faktore, naamlik blootstelling, empatie en besorgdheid (Saindon, 2004:8). Die empatiese respons is die mate waartoe die terapeut die lyding van die slagoffer probeer verminder deur empaties te reageer. Hierdie insig met betrekking tot die denke, emosies en gedrag van die kliënt word bewerkstellig deur die projektering van die terapeut se self op die perspektief van die kliënt. Deur dit te doen, is daar die moontlikheid dat die terapeut die seer, vrees, woede of enige ander emosie wat deur die kliënt ervaar word, ook ervaar.

- **Medelye-stres:**

Dit is die oorblywende emosionele energie van die empatiese respons tesame met die voortgaande eise aan die terapeut om die lyding van kliënte te verminder. Soos met enige stres wat chronies is, sal dit 'n negatiewe impak kan hê op lewenskwaliteit (Barlow & Durand, 2005:310). Tensy stres beheer word, kan medelye-stres saam met die ander veranderlikes medelye-moegheid veroorsaak. Dit blyk dat daar twee stappe hanteringsaksies is wat juis op hierdie gevolge kan uitloop, naamlik 'n sin vir werk-satisfaksie en losmaking van die situasie.

- **Werk-satisfaksie (*sense of achievement*):**

Hierdie is 'n faktor wat medelye-stres teëwerk of verminder. Dit is die mate waartoe die terapeut tevrede is en vervulling ervaar met betrekking tot sy/haar pogings om die kliënt te help. Volgens Stamm (2002b:112) bestaan dit uit aspekte soos om dit te geniet om ander te help, wanneer die terapeut goed oor die weg kom met kollegas, wanneer die terapeut goed voel oor sy/haar vermoë om ander te kan help en wanneer die helper voel dat hy/sy 'n bydrae maak. Wanneer hierdie komponent teenwoordig is, sal die terapeut 'n doelbewuste,

rasionele poging aanwend betreffende grense sodat daar duidelike onderskeid tussen die terapeut en kliënt se verantwoordelikheid is. Volgens Baker (2003:103) is die daarstel van grense van kardinale belang in beide kliëntesorg en die terapeut/berader se selfsorg.

- **Losmaking:**

Hierdie is nog 'n faktor wat medelye-moegheid verminder of teëwerk. Losmaking is die mate waartoe die terapeut tussen sessies afstand kan hê met betrekking tot al die voortdurende ellende. Die losmaking van 'n kliënt behels ook 'n doelbewuste, rasonale poging om die denke, gevoelens en sensasies wat geassosieer word met die sessies van 'n kliënt, te laat vaar, sodat die terapeut ook 'n lewe van sy/haar eie kan hê. Dit behels hier die daarstel van persoonlike grense. Losmaking behels ook die besef van die nodigheid van selfsorg en die voortdurende doelbewuste handhawing van 'n selfsorgprogram.

- **Langdurige blootstelling:**

Langdurige blootstelling hou gewoonlik verband met 'n gevoel van verantwoordelikheid om te sorg vir diegene wat ly oor 'n lang tydperk. Die hoeveelheid blootstelling aan kliënte, soos byvoorbeeld gemeet in werksure, hou direk eweredig verband met die graad van medelye-moegheidsimptome (Meyer & Cornille, 2002:45). Rustye of vakansies moet gesien word as 'n blaaskans met betrekking tot die terapeut/berader se professionele rol as die empatiese en medelydende terapeut. Hoe langer die breuke tussen werkstye, hoe beter.

- **Traumatiese herinneringe:**

Hierdie is die sneller wat simptome soortgelyk aan PTSS, soos angs en depressie aktiveer (Figley, 1995:12). Dit kan herinneringe wees aan 'n veeleisende, bedreigende, hartseer of lydende kliënt. Wanneer hierdie herinneringe herroep word, veroorsaak dit 'n emosionele reaksie. Herinneringe word dus geaktiveer deur kontak met 'n sekere soort kliënt of tipe kliëntervaring wat verband hou met onverwerkte traumatiese ervarings van die terapeut self.

- **Lewensontwrigtinge:**

Dit is onverwagte veranderinge in skedule, roetine of verantwoordelikhede wat aandag vereis. Onder normale omstandighede sal sulke veranderinge stres veroorsaak waarvoor daar toleransie is, maar gesamentlik met die ander nege faktore, kan dit medelye-moegheid laat ontstaan.

4.3.3 Oorsake

Individuele faktore wat 'n persoon vatbaar kan maak vir sekondêre trauma, is die volgende (Anon, 2001:6):

1. Persoonlike of professionele kwesbaarhede soos emosionele onsekerheid en eensaamheid
2. Vorige trauma, byvoorbeeld mishandeling
3. Persoonlike reaksies tot die slagoffer waar teenoordrag plaasvind
4. Ontevredenheid met die terapeut se persoonlike of professionele lewe
5. Uitbranding
6. Oorinvestering in die ontmoeting van die slagoffer se behoeftes
7. Tekort aan sukses of sin van bereiking

Die volgende faktore kan sekondêre trauma teenwerk:

1. Innerlike sterkpunte en bronne soos spiritualiteit, 'n sterk sin van self, buigbaarheid, familie ondersteuning en 'n interne lokus van kontrole
2. Uitgebreide ervaring in die behandeling van trauma
3. Opleiding en opvoeding
4. Algemene satisfaksie met persoonlike en professionele lewe
5. 'n Sin van sukses en die wete dat die terapeut/berader 'n impak en verskil maak in sy terapeutiese werk

Samevattend som Baldwin (2005) die risiko faktore rondom sekondêre trauma in drie hoofpunte op, naamlik:

1. Die blootstelling aan stories of beelde van 'n groot aantal trauma-slagoffers
2. Die terapeut se empatiese sensitiwiteit tot die slagoffers se lyding
3. Enige onopgeloste saak wat verband hou (affektief of simbolies) tot die lyding wat gesien word.

4.3.4 Simptome en impak op 'n persoonlike asook professionele vlak

Medelye-moegheid word dikwels net as skadelike of as 'n ontwrigtende newe-effekte van die versorging van traumaslagoffers beskou. Dit kan egter ook as katalisator dien vir positiewe veranderinge, transformasie, groei en buigbaarheid in die lewens van terapeute (Gentry, 2002a:3). Soos voorheen vermeld, is simptome van medelye-moegheid baie na aan dié van PTSV. Daarom spreek dit vanself dat die simptome van medelye-moegheid die volgende drie basiese inhoudsdomene het, naamlik (Mays, 2002:2):

1. Vermyding of gevoelloosheid
2. Herbelewing
3. Konstante opwekking (*arousal*).

Gentry (2002b) beaam Mays se standpunt deur die simptome van medelye-moegheid soos volg weer te gee in Tabel 4.4:

Tabel 4.4: Die simptome van medelye-moegheid (Gentry, 2002b: 3-4).

Indringersimptome:
<ul style="list-style-type: none"> • Denke en beelde wat geassosieer word met kliënte se traumatiese ervaringe. • Obsessiewe en kompulsiewe begeertes om sekere kliënte te help • Werkstyl waardeur persoonlike tyd ingeboet word • Voortdurende preokkupasie met werksverwante sake en probleme om die onvermoë om af te skakel • 'n Persepsie dat die slagoffer broos is en die hulp van die versorger (redder) nodig het • Denke en gevoelens van onbevoegdheid as versorger • Gevoel van geregtigheid of 'n persepsie dat die terapeut buitengewoon spesiaal is • 'n Gedagtegang dat die wêreld bestaan uit oortreders en slagoffers • Wanneer persoonlike aktiwiteite herhaaldelik onderbreek word deur werksverwante sake
Vermydingsimptome:
<ul style="list-style-type: none"> • Swygende reaksie (<i>silencing response</i>) wat die vermyding van die aanhoor of waarneming van kliënte se traumatiese materiaal behels • Verlies van genot in aktiwiteite en verwaarlosing van selfsorgaktiwiteite • Verlies aan energie • Verlies aan hoop - vermy dit om met sekere kliënte te werk • Verlies aan 'n sin van bevoegdheid • Isolاسie • Geheimsinnige selfmedikasie - afhanklikheid • Verhoudingsdisfunksie
Opwekkings (<i>arousal</i>) simptome:
<ul style="list-style-type: none"> • Toenemende angstigheid • Impulsiwiteit/reaktiwiteit • 'n Toenemende persepsie van die behoeftes/bedreigings in werk/omgewing • Toenemende frustrasie/woede • Slegte slaappatrone • Onvermoë om te kan konsentreer • Verandering in gewig/eetlus • Somatiese simptome

Figley, soos aangehaal deur die *Institute on Crisis Management in Higher Education* (2006:1) gee die impak van medelye-moegheid holisties weer deur te verwys na die fisiese, emosionele, kognitiewe, behavioristiese, verhoudings, geestelike en werksdimensies

Tabel 4.5: Die persoonlike impak van medelye-moegheid (Figley, 2006:1).

Die persoonlike impak van medelye-moegheid					
Kognitief	Emosioneel	Behavioristies	Geestelik	Interpersoonlik	Fisies
<ul style="list-style-type: none"> • Verminderde konsentrasie • Verminderde eiewaarde • Apaties • Rigied • Disoriëntasie • Perfeksionisme • Oorbehepthed met trauma • Gedagtes van die besering van ander of die self 	<ul style="list-style-type: none"> • Magteloosheid • Woede • Oorlewing- • Skuldgevoelens • Afsluitings-gevoelloosheid (gevoel dat persoon besig is om in te gee) • Vrees • Hulpeloosheid • Hartseer • Depressie • Voortdurende verandering in gemoed • Energie word gedreineer • Verhoogde sensitiwiteit 	<ul style="list-style-type: none"> • Ongeduldig • Onttrek • Buielig • Regressie • Slegte slaappatrone • Nagmerries • Verandering in eetlus • Oorversigtig • Skrik maklik • Maak maklik foute • Preokkupasie 	<ul style="list-style-type: none"> • Bevraagteken die sin van die lewe • Verlies aan lewensdoelwitte • Verminderde selfwaardering • Deurdringend • hopeloosheid • Woede teenoor God • Bevraagteken Godsdienstige oortuigings • Verlies aan geloof in 'n God • Skepties 	<ul style="list-style-type: none"> • Onttrek • Verloor belangstelling aan intimiteit en seks • Wantroue • Isolاسie • Word 'n oorbeskermende eggenoot of ouer • Projekteer woede of blaam • Lae toleransie • Eensaam • Meer konflik in verhoudings 	<ul style="list-style-type: none"> • Skok • Sweet • Vinnige asemhaling • Vinnige hartslag • Haal moeilik asem • Spier en gewrigpyne • Duiselig en gedisoriënteerd • Vermeerdering in graad en hoeveelheid van mediese probleme • Verswakte immuniteit • Ander somatiese probleme

Figley toon die professionele impak van medelye-moegheid, soos aangehaal deur die Institute on Crisis Management in Higher Education, (2006:1) soos volg aan:

- Lae moraal
- Lae motivering
- Taakvermyding
- Obsessie met detail
- Wit en swart denke
- Apaties
- Tekort aan waardering
- Negatief
- Gedistansieerde houding
- Swak werkkwaliteit en kommunikasie
- Konflik met kollegas
- Afwesig
- Geïrriteerd en uitgeput
- Onttrekking van kollegas

4.3.5 Meting

Stamm (2002a:1-3) het 'n skaal ontwikkel wat medelye-satisfaksie en -moegheid asook uitbranding meet. Dit word genoem die Professionele kwaliteit van lewe: Medelye-satisfaksie - en moegheidskale (3de uitgawe). (Addendum 1.1).

Daar is ook nog die volgende drie skale wat selfsorg assesseeer:

1. Die terapeut se selfsorgvraelys (Baker, 2003:55-58)
2. Selfsorg (Saakvitne & Pearlman, 1996:63-66)
3. Selfsorgdoelstellingshulpmiddel (Schongalla-Bowman, 2003)

Die selfsorgassesseringshulpmiddel wat saamgestel is uit bogenoemde skale word in Addendum.1.2 saamgevat.

4.3.6 Die behandeling van medelye-moegheid

Hierdie aspek sal binne die bespreking van praktykteoretiese riglyne in Hoofstuk ses hanteer word.

4.3.7 Die verband tussen emosie en medelye-moegheid

Uit die literatuur blyk die verband van emosie met medelye-moegheid pertinent ten opsigte van die volgende aspekte:

1. Die simptome en impak van medelye-moegheid wat elk binne die emosionele dimensie manifesteer
2. Die basiese aanname van die medelye-moegheidprosesmodel dat die empatiese respons essensieel tot hulpverlening is, maar ook juis dit is wat die terapeut/berader emosionele skade kan berokken.
3. Dat die aspekte wat by medelye-moegheid kan voorkom, naamlik satisfaksie en losmaking, 'n besliste emosionele komponent het. Emosies is immers sentraal tot subjektiewe welstand (Diener & Lucas, 2000:8). So ook blyk die konneksie tussen die daarstel van grense en emosie duidelik te wees deurdat emosionele afstand as deel van losmaking beskou word (Cloud & Townsend, 2002:40).

4.3.8 Medelye-moegheid: 'n Samevatting

Medelye-moegheid, met simptome soortgelyk aan PTSV, is 'n realiteit binne die hulpverleningsproses. Kennis van die negatiewe kostes van omgee is essensieel in die handhawing van balans. Sodoende kan positiewe belonings soos medelye-satisfaksie binne die regte konteks geplaas word en 'n meer gebalanseerde uitkyk met betrekking tot die hulpverleningsproses verkry word. Losmaking en 'n gevoel dat iets bereik is binne die werksopset, blyk die negatiewe gevolge van medelye uit te kanselleer. Wanneer daar dus 'n balans tussen medelye-moegheid en satisfaksie is, sal die terapeut/berader effektief kan funksioneer – ook ten opsigte van sy/haar emosionele dimensie.

4.4 UITBRANDING

4.4.1 Definiëring

Uitbranding is die siekte van die wat te toegewyd is (Oswald, 1993:67). Terwyl moegheid slegs 'n simptome is, is uitbranding veel meer. Dit is die uitputting of ingeefase na langtermyn -of intensiewe stres waar die liggaam se reserwes uitgeput is en 'n fisiese en emosionele 'breakdown' plaasvind (Van Zyl-Edeling, 2006:168). Swart (2006:13) haal Jeneve en Williams aan om die omvang van hierdie verskynsel te probeer beklemtoon:

"It is a profound loss of, and separation from oneself. It permeates every aspect of life and relationships, both personal and professional. It is the death and grieving for one's life dream".

Die omskrywing van uitbranding wat die algemeenste gebruik word, is die van Maslach (1993:20-21), naamlik dat uitbranding 'n fisiologiese sindroom van emosionele uitputting, depersonalisasie en verminderde persoonlike vervulling is, wat kan voorkom by individue wat in een of ander hoedanigheid met ander mense werk. Uitbranding behels dus die progressiewe verlies aan idealisme, energie en die sin van 'n lewensdoel wat ervaar word deur persone in die hulpverleningsberoep (Oswald, 1993:59). Hierdie definisies fokus meestal op die simptome van uitbranding. Uitbranding is egter iets wat jou hele wese, liggaamlik, intellektueel en geestelik, beïnvloed.

Dit blyk dat Figley (2002a:1436) uitbranding vanuit 'n meer holistiese perspektief beskryf deur daarna te verwys as 'n toestand van fisiese, emosionele en geestelike uitputting wat veroorsaak word deur die langtermynbetrokkenheid by emosioneel uitputtende situasies. Wat egter duidelik blyk, is dat uitbranding alhoewel dit 'n multi-dimensionele impak het, hoofsaaklik 'n emosionele probleem is – 'n persoon voel al hoe meer geïsoleer, losgemaak of afgestomp (Roux, 2004; Hart, 2004d:1). Hier kan ook verwys word na die meting van uitbranding (4.4.5) waar die sub-skaal van emosionele uitputting die prominentste is.

4.4.1.1 Die onderskeid tussen stres, depressie en uitbranding

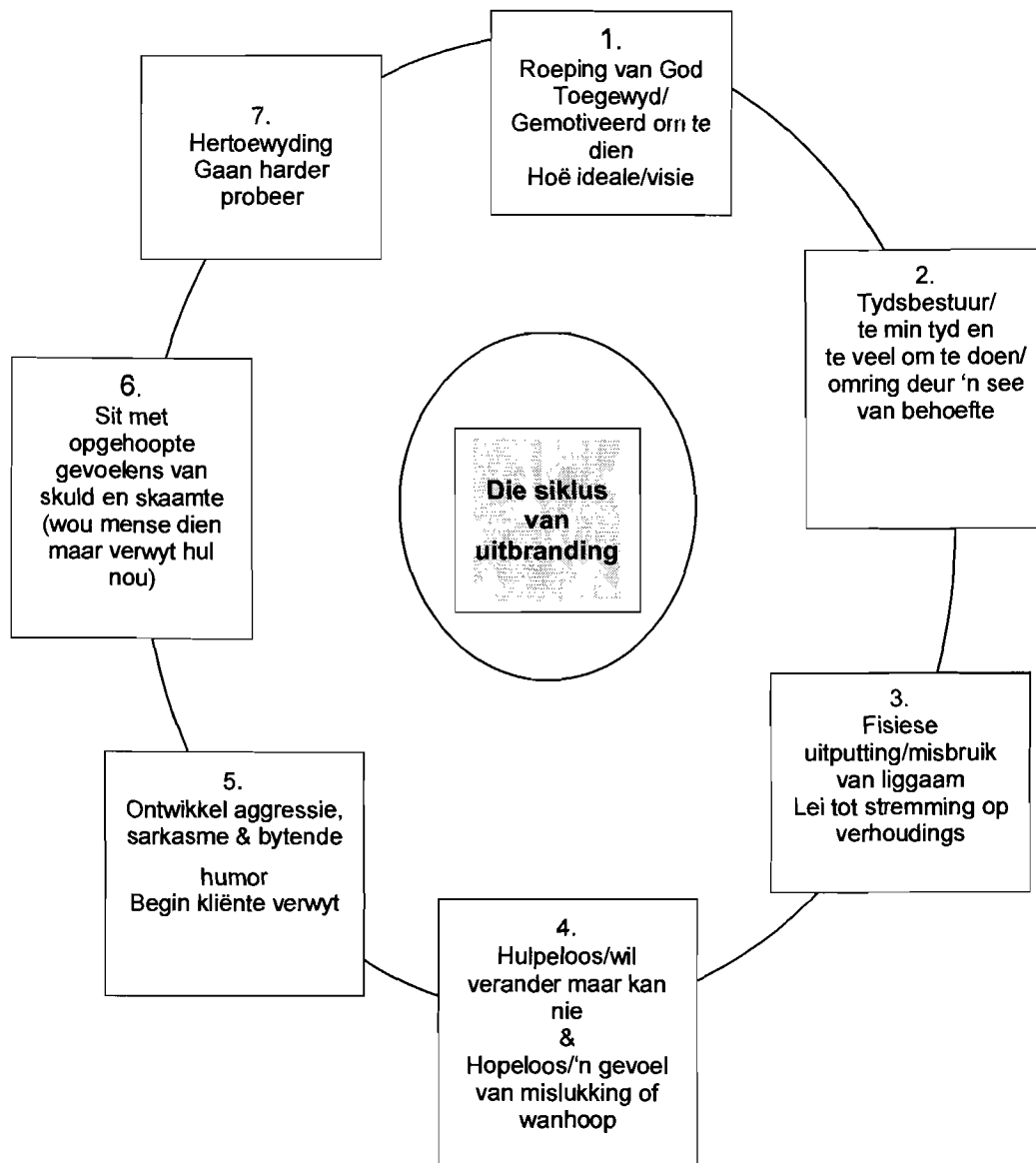
Die onderskeid tussen uitbranding, stres en depressie, elk met sy eie unieke emosionele komponent, blyk duidelik uit Tabel 4.6:

Tabel 4.6: Die onderskeid tussen stres, depressie en uitbranding (Oswald, 1993:58; Coetzer, 2005b:36-37)

Uitbranding	Stres
Benadeel die vermoë om te kan aanhou omgee	Stres benadeel aanpasbaarheidvermoëns (oorgebruik)
Te veel nood en verantwoordelikhede Behels die oorgebruik van luister -en omgee- vaardighede	Te veel veranderinge, nuwigheide of oorgange wat gemaak moet word
Veroorsaak fisiese en emosionele uitputting, 'n siniese houding, ontnugtering en selfgeringskatting	Veroorsaak verlies in persepsie, opsies, regressie, moegheid, depressie en siekte
'n Verdedigingsmeganisme wat gekenmerk word deur losmaking (<i>disengagement</i>)	Stres word gekenmerk aan oormatige betrokkenheid
Emosies word afgestomp	Emosies word ooraktief
Emosionele skade is primêr	Fisiese skade is primêr
Die uitputting as gevolg van uitbranding het 'n invloed op motivering en dryfkrag (emosionele energie)	Die uitputting van stres beïnvloed fisiese energie
Uitbranding produseer demoralisasie	Stres produseer disintegrasie
Verlies aan ideale en hoop	Verlies aan fisiese energie of brandstof
Depressie wat gepaardgaan met uitbranding is slegs 'n simptoom en nie die probleem self nie en word veroorzaak deur hartseer as gevolg van verlore ideale en hoop	Depressie as gevolg van stres word veroorsaak deur adrenalienuitputting asook die liggaam se behoefte aan selfbeskerming. Dit is ook om energie te preserveer
Produseer 'n gevoel van hulpeloosheid en hopeloosheid	Stres produseer 'n gevoel van dringendheid en hiperaktiwiteit
Uitbranding produseer paranoia, depersonalisasie en losmaking	Produseer paniek, vrese en angswerwante versteurings
Uitbranding laat 'n persoon voel die lewe is nie die moeite werd nie	Stres kan voortydig tot die dood lei

4.4.2 Die proses of siklus van uitbranding

Die siklus van uitbranding (Endres, 2003:29 & Oswald, 1993:68) belig die progressiewe, sikliese aard van losmaking (*detachment*) (Illustrasie 4.3).



Illustrasie 4.3: Die siklus van uitbranding

4.4.3 Oorsake of faktore wat lei tot uitbranding

Met betrekking tot die oorsake van uitbreiding lê Mays (2002:4) klem op die aspekte van werk, beroep en persoonlike faktore:

Werkverwante eienskappe

Lading te groot

Rollekonflik met kompeterende eise

Rolonduidelikheid - daar is onvoldoende informasie oor wat verwag word

Die graad van kliënte se probleme

Tekort aan ondersteuning vanaf supervisie

Tekort aan terugvoer

Tekort aan beheer of kontrole
Te min outonomie
Tekort aan wederkerige lojaliteit
Terapeute wat vir instansies werk eerder as dié in privaatpraktyk

Beroepsverwante eienskappe

Dit handel hier oor die emosionele eise van 'n spesifieke beroep, byvoorbeeld waar emosie onderdruk, ten toon gestel word of 'n empatiese respons voorkeur geniet. Die emosionele eise van 'n beroep tel swaarder as die werksituasie self.

Persoonlike eienskappe (Hierdie eienskappe is nie so belangrik soos die bogenoemde twee nie).

Iemand wat nog in die beginfase van sy/haar beroep is of wat 'n geneigdheid het om op 'n oorlewingsmodus te opereer
Hoë vlakke van gehardheid of onverdraagsaamheid
Eksterne lokus van beheer
Passiewe defensiewe hanteringstyl
Neurose
Tipe A-gedrag
Emosionele persone

4.4.3.1 Uitbranding in die bediening teenoor ander hulpverleningsberoep

Volgens Hart (2004a:38) blyk die proses en gang van uitbranding verskillend te wees tussen geestelike werkers en ander helpende professies. Ooreenkomste sluit in dat beide pastorale werkers en persone in die helpende professies uitbranding beleef as gevolg van emosionele triangulasie. Aspekte wat uitbranding by predikante en ander hulpverleningsgroepe blyk te intensiveer, is geweldige werksdruk, rolonduidelikheid en 'n tekort aan ondersteuning. Uitbranding is dus hoër indien daar organisatoriese probleme soos onduidelike werksomskrywing (rollekonflik) en 'n oorlading van administrasie is. Verwys na 4.4.3. Nie een van die twee groepe het 'n veilige plek om uiting te gee aan hul werksverwante emosie nie. Neurotiese persoonlikheidseienskappe verhoog die risiko van angs en depressie in beide groepe. Uitbranding vind sy neerslag pertinent binne die helper se geestelike lewe en veroorsaak dat 'n gevoel van afstand teenoor God intree (Hart, 2004a:43).

Aspekte wat uniek is aan geestelike werkers se uitbranding, is die volgende (Hart, 2004a:44; Evers & Tomic, 2003: 329): Predikante in vergelyking met die ander hulpverleningsberoep, het hoë vlakke van emosionele uitputting asook lae vlakke van depersonalisering en persoonlike vervulling.

“Post-adrenaliendepressie” is baie algemeen onder predikante wat dit veral op ‘n dag soos ‘n Maandag ervaar, na die naweek se intense adrenaliëaanvraag (Hart, 2004e:2). Hierdie verskynsel kan mettertyd adrenaliëverslawing na vore bring wat beteken dat ‘n persoon verslaaf raak aan die aangename gevoelens van die hoofhormone wat deur die adrenale kliere vervaardig word (Hart, 2004e:1) Adrenaliëuitputting is die verdere intensivering van hierdie verskynsel waar die adrenaliëkliere mettertyd afskakel. Dit kan dan deel uitmaak van die verskynsel van uitbranding.

Uitbranding gaan volgens Hart (2004e:1) onder geestelike werkers ook gepaard met vyandige gedagtes en gedrag. Volgens Hart se navorsing is ervaar predikante minder geneig om aan uitbranding te ly. ‘n Verdere belangrike aspek wat hy uitwys, is die feit dat die meeste predikante nie toegerus word tydens hul opleiding met betrekking tot ‘n belangrike aspek soos die sisteemteorie nie – gevolglik verstaan hulle nie altyd al die faktore wat in geheel bydra tot aspekte soos medelye-moegheid en uitbranding nie.

4.4.4 Simptome of die effek van uitbranding

Kahill (1988) dui die holistiese aard van die impak van uitbranding aan deur simptome kategoriees te verdeel in fisiese aspek, emosionele, gedrag, werksverwante en interpersoonlike dimensies. Coetzer (2005a) gee die simptome van uitbranding na aanleiding hiervan in Tabel 4.7 weer:

Tabel 4.7: Die simptome van uitbranding (Coetzer, 2005a:110).

Fisies	Gedrag	Psigies	Geestelik	Professioneel
<ul style="list-style-type: none"> • Uitputting • Fisies gedreineer • Geïrriteerdheid • Hoofpyne • Maag-, derm- en spysverteringsprobleme • Rugpyn • Gewigsverandering • Swak slaappatrone 	<ul style="list-style-type: none"> • Verlies aan entoesiasme • Nie ‘n begrip van tyd • Bereik min in ‘n lang tyd • Gou gefrustreerd en kwaad • Raak gaandeweg meer rigied • Neem moeilik besluite • Raak dalk al hoe meer substans-afhanklik • Onttrek van andere (isolasie) • Geïrriteerd met ander 	<ul style="list-style-type: none"> • Depressie • Leegheid • Negatiewe selfbeeld • Pessimisme • Skuldgevoelens • Selfblaming want so min word uitgerig • Gevoelens van alvermoë 	<ul style="list-style-type: none"> • Geloofsverlies • Verlies aan lewensin • Verlies aan lewensdoelwitte • Gevoel van vervreemding • Wanhoop • Verandering van waardes • Verandering van geloof of kerk 	<ul style="list-style-type: none"> • Sinies, verveeld of vyandig ten opsigte van kliënt /lidmaat • Dagdromery tydens sessies • Diagnoseer baie vinnig • Blameer ander

Coetzer (2005b: 36) omskryf die hoofkenmerk van uitbranding vanuit die domeine van verskeie definisies as demoralisering, depersonalisering, losmaking (*detachment*), afstand en pessimisme (negatief en sinies). Addisioneel hiertoe, lei Oswald (1993:59) verdere hoofkenmerke af soos 'n verlaging in selfbeeld, die verlies aan idealisme, verminderde energie of selfuitputting, die oorskryding van uitsette teenoor insette, 'n gevoel van hulpeloosheid asook hopeloosheid wat gepaardgaan met die gevoel van vasgeval te wees.

Schaufeli *et al.* (1993) het gevind dat daar vyf verskynsel is wat, in ooreenstemming met Maslach se definisie, gewoonlik ook teenwoordig is tydens uitbranding:

1. Persone wat aan uitbranding ly, toon simptome van rusteloosheid en ontevredenheid soos emosionele uitputting, moegheid en depressie
2. Geestes -en gedragsprobleme het uitgestaan, maar soms was daar ook fisiese klagtes
3. Uitbranding is verbind aan die werk wat 'n persoon beoefen
4. Uitbranding kan ook voorkom by persone wat nog nooit enige fisiese klagtes gehad het nie
5. Persone wat aan uitbranding ly, is minder effektief in hul werk en hul werk ly onder hul negatiewe houding en gedrag.

4.4.5 Meting

Die Maslach-uitbrandingsinventaris (MBI) is die beste gestandaardiseerde meetinstrument vir uitbranding. Hier word verwys na weergawe drie, MBI - HSS (Human services survey) (vergeelyk Fourie, 2004:30-32). Daar is drie sub-skale, naamlik:

1. Emosionele uitputting: Dit behels emosionele dreinerings en die oorskryding van emosionele bronne as gevolg van werkseise. Hierdie subskaal is die een wat meestal uitstaan. Dit veroorsaak die geneigdheid om jouself te distansieer. Sekere sleuteldeterminante in emosionele uitputting is werksoorlading, rollekonflik en rolonduidelikheid.
2. Depersonalisering: Hierdie fase van uitbranding kom gewoonlik voor na emosionele uitputting en stel die interpersoonlike komponent van uitbranding voor. Dit is die onpersoonlike, ongevoelige, siniese, negatiewe of verharde (koue) en oormatig gedistansieerde reaksie teenoor die ontvangers van dienste of sorg.
3. Tekort aan persoonlike vervulling: Dit is die verminderde gevoelens van bevoegdheid en produktiwiteit. 'n Negatiewe siening tree in betreffende die terapeute/beraders se vermoë om binne werksverband te kan presteer en 'n verskil te kan maak. Suksesse word ook nie erken nie. Die eerste twee subskale kan bydra tot 'n gevoel van 'n tekort aan persoonlike vervulling, terwyl hierdie subskaal weer op sy beurt die ander twee subskale kan voed.

Om uitbranding onder geestelike ampsdraers te assesser is die Alban Instituut se Clergy Burnout Inventory (CBI) 'n nuttige hulpmiddel (Oswald, 1993, 61-64)(Sien Addendum 1.3).

4.4.6 Die behandeling van uitbranding

Hierdie aspek sal binne die bespreking van praktyk-teoretiese riglyne in Hoofstuk ses hanteer word.

4.4.7 Die verband tussen emosie en uitbranding

Uit die literatuur blyk die verband van emosie met uitbranding pertinent ten opsigte van die volgende aspekte:

1. Vanuit die definisie vir uitbranding
2. Die simptome en impak van uitbranding wat elk binne die emosionele dimensie manifesteer.
3. Met betrekking tot die meting van uitbranding (4.4.5) is die subskaal van emosionele uitputting die prominentste.

4.4.8 Uitbranding: 'n Samevatting

Uitbranding is die uitputting of ingeefase na langtermyn-of intensiewe stres waar die liggaam se reserwes uitgeput is en 'n fisiese en emosionele ineenstorting plaasvind. Emosionele uitputting, depersonalisering en 'n tekort aan persoonlike vervulling is sentrale komponente van hierdie verskynsel wat siklies van aard is. Die oorsake van uitbranding blyk in volgorde van belangrikheid, werksomstandighede, beroeps- en dan persoonlikheidseienskappe te wees. Die impak van uitbranding is oor die algemeen holisties van aard. Die aard en gang van uitbranding verskil egter tussen die menslike hulpverleningsberoep en geestelike werkers.

4.5 SAMEVATTING VAN META-TEORETIESE PERSPEKTIEWE

4.5.1 Emosie

- Emosies is 'n essensiële deel van menslikheid en is inherent geweldig kompleks. Emosie kan beskou word as:

“... an action tendency to behave in a certain way (for example, escape), elicited by an external event (a threat) and a feeling state (terror), accompanied by a (possibly) characteristic physiological response”.

Anders gestel is emosie, hetsy dit handel oor positiewe of negatiewe emosie, 'n multi-komponent-responsgeneigdheid wat ontvou oor 'n relatief kort tydperk. Die waardebeingsproses (*appraisal*) as deel van emosie, verwys na die

besluitnemingsproses waartydens 'n individu die moontlike voordele of skade in elke interaksie met sy omgewing evalueer, wat gevolglik 'n vloei van responsgeneigdheid, hetsy beide bewustelik of onbewustelik, aktiveer.

- Emosie word as funksioneel beskou, en word derhalwe gedefinieer vanuit die funksionele eienskappe waarvoor dit beskik. Vanuit hierdie perspektief sal "*coping*" deur emosie as 'n hanteringsmeganisme (die erkenning, verstaan en ekspressie van emosie) die potensiaal hê om aanpasbaarheid tot gevolg te hê. Hierdie potensiaal hang egter van verskeie faktore af soos situasiekonteks, interpersoonlike milieu en die eienskappe van die individu.
- Emosionele prosessering behels 'n aktiewe poging om emosie te erken en te verstaan. Emosionele ekspressie is die waarneembaar verbale en nie-verbale gedrag wat emosionele ervarings simboliseer of kommunikeer. Die proses van ekspressie bestaan uit die volgende stappe, naamlik die pre-reflektiewe reaksie, die bewuste persepsie van respons, die etikettering en interpretering van die respons, 'n evaluasie van of die respons aanvaarbaar is al dan nie en die persepsie van die sosiale konteks vir ekspressie.
- Wat betref emosionele ekspressions moet onderskeid getref word tussen primêre emosie ('n persoon se mees fundamentele oorspronklike reaksies/respons tot 'n situasie) en sekondêre emosie ('n reaktiewe of defensiewe emosie wat 'n primêre emosie blokkeer of maskeer). Wanneer 'n persoon se emosionele ekspressie aanpasbaar is, kan dit die volgende eienskappe fasiliteer, naamlik integrasie, buigbaarheid en interpersoonlike koördinasie. Balans en aanpasbaarheid is die sleutelkomponente wanneer dit by die funksionaliteit van emosionele gedrag kom.
- Teoretici fokus meestal op een van die drie basiese komponente van emosie (gedrag, fisiologie en kognitiewe prosesse) wanneer 'n model rakende emosie geformuleer word. Die teoretiese begroning van literatuur met betrekking tot die tradisionele siening wat emosie as wanaangepas beskou, het hoofsaaklik vanuit Lazarus en Folkman se teorie oor stres en "*coping*" ontstaan. Fredrickson se "*broaden and build*"-teorie van positiewe emosie beklemtoon die feit dat positiewe emosies neig na nie-spesifieke aksiegeneigdheid wat veroorsaak dat dit die bestek van kognisie (momentele denkaksierepertoires) verbreed en op die lang duur groter intellektuele, emosionele en sosiale bronne daarstel. Dus kan positiewe emosie as 'n effektiewe teenmiddel teen die langdurige effek van negatiewe emosies dien. Greenberg se "*Emotion focused therapy*" of EFT help kliënte tot verbeterde aanpasbare funksionering deur die ontlokking en eksplorاسie van emosies asook die herstrukturering van wanaangepaste emosionele skemas.
- Welstand handel oor die maksimalisering van potensiaal, holisme, 'n lewenslange proses, selfverantwoordelikheid, selfbepaalde welstandsdoelwitte en subjektiewe

persepsies. Derhalwe bestaan emosionele welstand uit die volgende ses komponente, naamlik die bewustheid, verstaan van en aanvaarding van emosies, die toepaslike ekspressie van emosie, die dominansie van 'n positiewe emosionele staat oor 'n negatiewe emosionele staat, die toepaslike bestuur van stres en die verband met 'n realistiese, positiewe selfkonsep.

- Wanneer daar na die emosies van die berader of terapeut binne professionele kapasiteit gelet word, is die rol van die terapeut/berader binne die terapeutiese proses dié van 'n emosionele "coach". Die terapeut gebruik dan sy/haar eie emosionele lewe as terapeutiese instrument om aan die kliënt strategieë te leer om emosie te hanteer met die oog op emosionele fiksheid. Verskeie veranderlikes binne die terapeutiese proses self kan die emosie wat deur die terapeut ervaar word, beïnvloed. Binne 'n persoonlike kapasiteit moet die berader/terapeut oor die volgende eienskappe beskik, naamlik emosionele ontvanklikheid, die vermoë om na eie emosionele welstand om te sien asook om insig te hê oor die impak wat eie emosionele gesondheid het op die effektiwiteit van terapeutiese werk.

4.5.2 Emosionele heling: 'n psigologiese perspektief

- Vir emosionele werk om suksesvol te wees, moet die basiese beginsels onderliggend aan emosionele verandering in gedagte gehou word, naamlik die bewustheid van emosie, emosionele regulasie asook die verandering van emosie met behulp van emosie. Beide kan aanpasbaar of nie-aanpasbaar wees.
- Pyn is 'n komplekse, fisiologiese ervaring van skade of trauma ten opsigte van die self. Die gedrag wat die toesmering van pyn fasiliteer, is dikwels wanaangepas en meer skadelik as die pyn self. Tydens die emosionele verwerking van pyn moet die volgende fases omhels word, naamlik die toelating van gebrokenheid, die stilstaan by gebrokenheid asook die proses van transformasie. Dus, vir die herbeleving van pynlike emosies om terapeuties te wees en emosionele resoluë te bewerkstellig, moet dit gepaardgaan met die herstrukturering van die emosionele geheue asook die aanleer van 'n nuwe respons op negatiewe emosionele ontlokkende stimulus of pynlike materiaal. Verskeie metodes kan benut word in die fasilitering van die verwerking van emosionele pyn, naamlik 'n proses-ervaringsleer of 'n psigo-opvoedingsbenadering.
- Die terapeut/berader wat nog nie genoegsame aandag aan sy/haar eie emosionele helingswerk gewy het nie, kan daardeur hom-/haarself en sy/haar kliënte benadeel. Die terapeut/berader se herstel van sy/haar eie traumatiese ervarings is, soos met kliënte s'n, 'n voortdurende groeiproses – 'n transformerende reis. Die deurslaggewende faktor hier is dat die terapeut/berader 'n proaktiewe ingesteldheid ten opsigte van sy eie helingsproses moet hê sodat die nodige emosionele werk gedoen kan word.

4.5.3 Medelye-moegheid

- Medelye-moegheid (asook *sekondêre trauma* – twee konsepte met heelwat oorvleueling) is die stres of swaarkry wat 'n hulpverlener beleef as gevolg van sy/haar medelye met persone in pyn.
- Die proses van medelye-moegheid soos uiteengesit in die model van Figley, is daarop gebaseer dat die berader se kapasiteit om met empatie en sorg te kan uitrek nie net die basis van die hulpverleningsverhouding vorm nie, maar terselfdertyd ook die oorsaak kan wees dat hy/sy gekneus kan word. Die empatiese respons bestaan uit die blootstelling tot, empatie met, en besorgdheid oor die kliënt. Medelye-stres is die oorblywende emosionele energie van die empatiese respons tesame met die voortdurende eise aan die terapeut om die lyding van kliënte te verminder. Losmaking asook werksatisfaksie verminder medelye-stres terwyl langdurige blootstelling, traumatiese herinneringe en lewensontwrigtinge medelye-moegheid kan bevorder. Hierdie model rakende die proses van medelye-moegheid kan gebruik word nie net om medelye-moegheid se manifestering te voorspel nie (oorsake) maar ook om in die voorkoming en vermindering daarvan.
- Die simptome van medelye-moegheid is baie na aan dié van PTSV. By medelye-moegheid word die simptome egter deur die terapeut of versorger self ervaar vanweë sy/haar emosionele betrokkenheid by die kliënt se traumatiese materiaal en nie soseer vanweë direkte blootstelling aan die oorspronklike stressor nie. Simptome kan kategorieë in die volgende afdelings ingedeel word, naamlik indringer/herbeleving, -vermyding -en opwekkingsimptome (*arousal*). Daar moet onthou word dat die impak van medelye-moegheid holisties is.
- Vir die assessering van medelye-moegheid en -satisfaksie is Stamm se selfrapporterings-skaal die mees effektiewe meetinstrument – daar word hierna verwys as Die medelye- satisfaksie -en moegheidtoets (Sien Addendum 1.1). Selfsorg as deel van losmaking kan geassesseer word met behulp van Baker, Saakvitne & Pearlman of Schongalla-Bowman se selfsorgskale. Sien Addendum 1.2 vir 'n selfsorgassesseringsinstrument wat uit al hierdie skale saamgestel is.
- Die noue verband tussen emosie en medelye-moegheid blyk ooglopend te wees wanneer daar gelet word op die simptome/impak. Figley se prosesmodel oor medelye-moegheid wys ook duidelik die verband wat medelye-moegheid met emosie het - talle emosionele aspekte is indirek of direk hierby betrokke. Die empatiese respons, as 'n emosionele komponent, is byvoorbeeld juis dit wat 'n terapeut/berader vatbaar maak vir emosionele skade.
- Konsepte wat 'n belangrike rol speel met betrekking tot medelye-moegheid, is teenoordrag, oordrag en plaasbekledende traumatisering. Kennis moet geneem word

van hierdie proses. Dit beskryf egter nie genoegsaam die gekompliseerde emosionele en psigiese proses van die terapeut wat aan medelye-moegheid ly nie.

- Elke terapeut of berader moet deeglike kennis opdoen oor die veld van medelye-moegheid want dit word beskou as die deurslaggewende faktor tot medelye-satisfaksie - die mate waartoe die terapeut tevrede is met sy/haar pogings om die kliënt te help. 'n Gesonde balans moet gehandhaaf word tussen medelye-satisfaksie en medelye-moegheid vir 'n terapeut/berader om effektief te kan funksioneer.

4.5.4 Uitbranding

- Uitbranding is 'n fisiologiese sindroom van emosionele uitputting, depersonalisasie en verminderde persoonlike vervulling, wat kan voorkom by individue wat in een of ander hoedanigheid met ander mense werk. Uitbranding, alhoewel dit 'n multi-dimensionele impak het, is hoofsaaklik 'n emosionele probleem – die progressiewe gevoel van afstomping of losmaking/isolering. Daar moet onderskeid getref word tussen depressie, stres en uitbranding met betrekking tot emosie as 'n komponent van elk. Alhoewel hierdie aspekte 'n noue verband het, sal die intervensie van elk verskil. Depressie gaan meestal gepaard met 'n lae gemoedstoestand en is bykans altyd teenwoordig by uitbranding, maar dit is dan 'n simptome van die versteuring, nie noodwendig die probleem op sigself nie. Stres veroorsaak 'n oormatige emosionele reaksie wat hoofsaaklik deur adrenalien gedryf word (veg of vlug) terwyl uitbranding weer meer geneig is om emosionele afstomping te veroorsaak.
- Die verskynsel van uitbranding is siklies van aard (proses).
- Die oorsake van uitbranding kan in die volgende drie hoofkategorieë ingedeel word (en word in volgorde van belangrikheid weergegee), naamlik die emosionele eise van 'n beroep, die werksituasie waarin 'n persoon homself bevind asook persoonlike eienskappe.
- As gevolg van die unieke eise wat die predikantsamp daarstel, blyk daar 'n verskil te wees tussen uitbranding by persone in die menslike hulpverleningsberoep en geestelike werkers.
- Die simptome of impak van uitbranding blyk holisties van aard te wees. Die volgende is enkele van die belangrikste simptome: demoralisering, depersonalisering, losmaking (*detachment*), afstand, pessimisme, verlaging in selfbeeld, die verlies aan idealisme, verminderde energie of selfuitputting, die oorskryding van uitsette teenoor insette, 'n gevoel van hulpeloosheid en hopeloosheid wat gepaardgaan met die gevoel van om "vasgeval" te wees.
- Die Maslach-uitbrandingsinventaris (MBI) is die beste gestandaardiseerde meetinstrument vir uitbranding. Om uitbranding onder geestelike ampsdraers te

assesseer is die Alban Instituut se Clergy Burnout Inventory (CBI) 'n nuttige hulpmiddel.
(Sien Addendum 1.3 vir CBI)

- Die verband tussen uitbranding en emosie het duidelik geblyk vanuit die volgende:
 - 1) Die definisie van uitbranding
 - 2) Die simptome
 - 3) Die prominensie van die emosionele komponent in die meting van uitbranding.

HOOFSTUK 5

META-TEORETIESE PERSPEKTIEWE TEN OPSIGTE VAN DIE ROL VAN EMOSIES MET BETREKKING TOT DIE EFFEKTIEWE FUNKSIONERING VAN DIE PASTORALE BERADER

EVALUERING VAN DIE RESULTATE VAN 'N EMPIRIESE ONDERSOEK

5.1 INLEIDING EN OOGMERKE VAN HIERDIE HOOFSTUK

Hierdie hoofstuk handel oor die uitvoering van 'n empiriese studie op wetenskaplike wyse betreffende die effektiewe funksionering van die Christen-berader op 'n emosionele vlak. In 'n poging om 'n empiriese studie rakende hierdie fenomeen uit te voer, beskik die hoofstuk oor die volgende oogmerke:

- Eerstens sal die fenomenologiese navorsingstrategie beskryf word.
- Daarna sal die metode wat benut is in 'n poging om data in te samel en te verwerk, beskryf word met betrekking tot hierdié fenomeen.
- Vervolgens sal die wyse waarop die steekproef geselekteer is en die aard daarvan, omskryf word.
- Die fenomeen, die effektiewe funksionering van die Christen-berader op 'n emosionele vlak, word dan opsommend beskryf deur te verwys na emosie en emosionele heling, medelye moegheid, uitbranding, die berader/terapeut se geestelike lewe asook praktiese oplossings en wenke.

Daar word oor die algemeen onderskei tussen 'n kwantitatiewe en kwalitatiewe navorsingstyl. Die verskil tussen hierdie twee benaderings word kortliks aangedui in Tabel 5.1.

Tabel 5.1: Die verskil tussen die kwantitatiewe en kwalitatiewe navorsingstyl (Neuman, 1997: 14).

Kwantitatiewe benadering	Kwalitatiewe benadering
Meting van objektiewe feite	Konstrueer kulturele betekenis
Fokus op veranderlikes	Fokus op interaktiewe gebeure
Betroubaarheid is die sleutelfaktor	Getrouheid is die sleutelfaktor
Geskied waardevry	Waardes is juis teenwoordig en eksplisiet
Onafhanklik van konteks	Situasiegebonde
Baie gevallestudies	Min gevallestudies
Statistiese analise	Tematiese analise
Navorsers staan los van die situasie	Navorsers is in diepte betrokke

'n Keuse is gemaak ten gunste van die kwalitatiewe navorsingsbenadering vanweë die tema en aard van dié studie. Hierdie benadering poog immers om by die mees oorspronklike of egte verstaan van persone se ervarings uit te kom sodat die leefwêreld van die respondent verstaan kan word (Silverman, 2001: 13). Tipies van die kwalitatiewe benadering sal aandag gegee word aan 'n verskeidenheid opinies en weergawes van die betrokke tema (Gaskell, 2000:39-41). Die kwalitatiewe navorsingsproses word volgens De Vos (2002: xvi–xvii) op die volgende wyse skematies uiteengesit (Tabel 5.2):

Tabel 5.2: Die kwalitatiewe navorsingsproses (De Vos, 2002: xvi–xvii).

Die kwalitatiewe navorsingsproses	
Fases	Stappe
1. Keuse van 'n navorsingswaardige tema	1) Identifiseer 'n navorsbare onderwerp/tema
2. Formulerings	2) Bepaal die geskiktheid van die navorsingsbenadering
	3) Formuleer die probleem/hipoteses/vrae
	4) Skryf die navorsingsvoorstel
	5) Kies 'n paradigma en konsidereer die plek van die literatuurstudie
3. Beplanning	6) Kies 'n navorsingstrategie
	7) Selekteer metodes waardeur informasie ingesamel en geanaliseer sal word
	8) Omraam en ontwikkel die steekproef
4. Implementering	9) Konsidereer die toepaslikheid van elemente van die loodsstudie
	10) Waar van toepassing, kollekteer rekords, materiaal en onderneem 'n literatuurstudie
5. Interpretasie en voorstelling	11) Prosesseer en analiseer die data. Verifieer die bevindinge met 'n literatuur-kontrole - selekteer indien nodig addisionele kriteria vir die beoordeling van genoegsaamheid
	12) Skryf 'n navorsingsverslag

Op hierdie stadium van die empiriese studie is die eerste vyf stappe reeds afgehandel en kan daar vervolgens oorgegaan word tot die sesde stap.

5.2. STAP 6 : 'N FENOMENOLOGIESE NAVORSINGSTRATEGIE

Die gekose navorsingstrategie is fenomenologies. 'n Fenomenologiese studie behels die beskrywing van die betekenis wat aan 'n sekere fenomeen, tema of konsep gekoppel word deur 'n verskeidenheid individue (De Vos, 2002: 273). Na aanleiding van die literatuurstudie soos uiteengesit in die meta-teoriehoofstuk is die fenomeen oor die effektiewe funksionering van die Christen-berader op emosionele vlak bestudeer, deur te kyk na die volgende hoofafdelings:

1. Emosie en emosionele heling
2. Medelye-moegheid
3. Uitbranding
4. Die geestelike lewe van die Christen-berader
5. Praktiese oplossings en wenke

5.3 STAP 7 : METODIEK VAN DATA-INSAMELING EN VERWERKING

Daar is besluit om gebruik te maak van die standaardonderhoud met beide oop en geslote vrae. Die onderhoudskedule het bestaan uit 14 geslote en 29 oop vrae. Let daarop dat daar nie 'n vraag 23 was nie. Sommige respondente het eers die onderhoudskedule skriftelik voltooi en daarna is antwoorde bespreek of onduidelikhede uit die weg geruim. Sommige respondente het telefoniese onderhoude toegestaan terwyl ander weer persoonlike onderhoude toegestaan het. Logistieke redes het die beste wyse waarop die onderhoudskedule benut kon word, bepaal. Vergelyk ook die navorsingsvraelys soos aangeheg in Addendum 2.1. Uit die aard van kwalitatiewe navorsing is die antwoorde van die respondente baie subjektief van aard.

Data sal in detail weergegee word volgens die temas waaruit die onderhoudskedule bestaan het en daarna sal breë temas geïdentifiseer word.

5.4 STAP 8 : DIE SELEKSIE VAN 'N STEEKPROEF

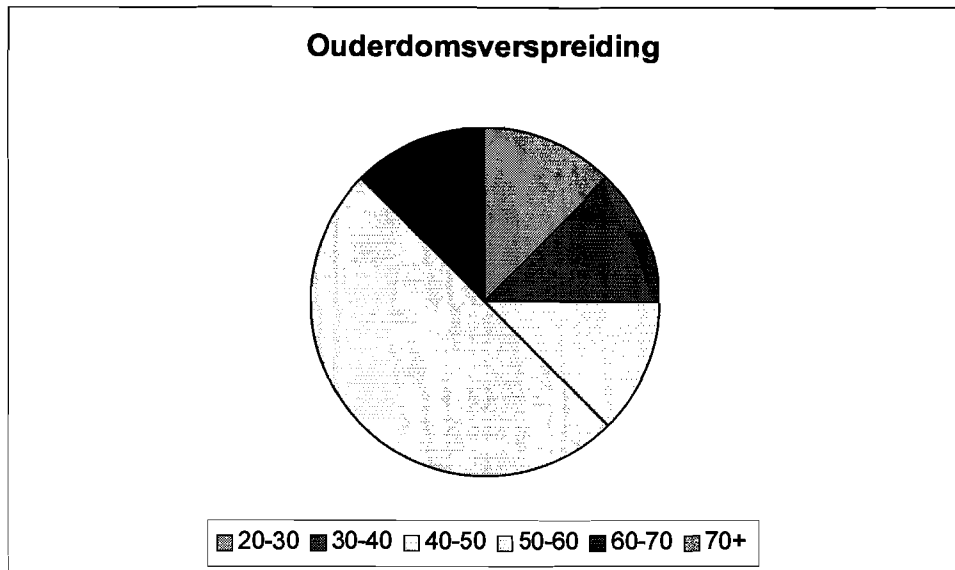
'n Nie-waarskynlike-steekproefseleksietegniek is gekies, naamlik die doelgerigte steekproef-seleksietegniek. Dit behels die kies van spesifieke gevalle omdat dit sekere eienskappe of 'n proses illustreer wat van belang is vir die spesifieke studie (De Vos, 2002:334). Die tema van hierdie studie het dus die steekproef outomaties afgebaken en die gekose steekproef bestaan gevolglik uit agt respondente wat almal in die menslike hulpverleningsberoepe is. Al die respondente is Christene en is in een of ander kapasiteit betrokke by persoonlike berading of terapie. Die eienskappe, uniek aan hierdie steekproef, word in die volgende opsommende tabel weergegee:

5.4.1 Persoonlike Inligting van respondente

Tabel 5.3: Die persoonlike inligting van respondente

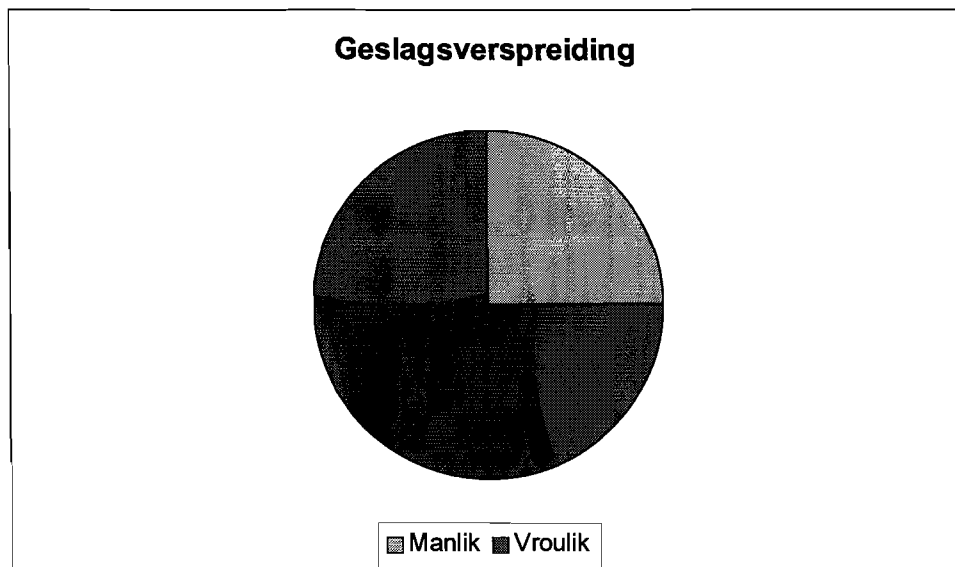
	Ouderdom	Geslag	Beroep	Tydperk wat beroep beoefen is in jare	Gemiddelde ure per week aktief betrokke by persoonlike berading	Spesialisasie-area
Respondent 1	50-60	Vroulik	Opvoedkundige sielkundige	20	16	Hoofsaaklik kinders, doen ook gesin/huwelike asook trauma
Respondent 2	40-50	Vroulik	Bedryfsielkundige	7	8	Trauma
Respondent 3	20-30	Vroulik	Maatskaplike werker	4	40	Maatskaplike werk binne skoolverband waar daar meestal op leerlinge gefokus word. Temas wat gereeld na vore kom is trauma, spel terapie, krisis-intervensie, ouerbegeleiding, gemeenskapsontwikkeling, groepwerk asook aspekte soos statutêre werk met mishandeling, gesinsgeweld of egskedingsooreenkomste.
Respondent 4	50-60	Vroulik	Maatskaplike werker en pastorale terapeut	Maatskaplike werker: 3 jaar en Pastorale berader: 12 jaar Totaal 15 jaar	18	Gesins- of huweliksterapie
Respondent 5	50-60	Manlik	Predikant (EGK)	15	10	Pastoraal
Respondent 6	30-40	Vroulik	Predikant (NG)	10	5	Gesins- of huweliksterapie
Respondent 7	60-70	Vroulik	Pastorale berader	8	2	Depressie
Respondent 8	50-60	Manlik	Pastorale berader en bestuurder	Bestuurder: 4 jaar en Pastorale berader: 16 jaar Totaal 20 jaar	3	Verhoudings

Die volgende grafieke toon die verspreiding van elke beskrywende eienskap van die steekproef aan:



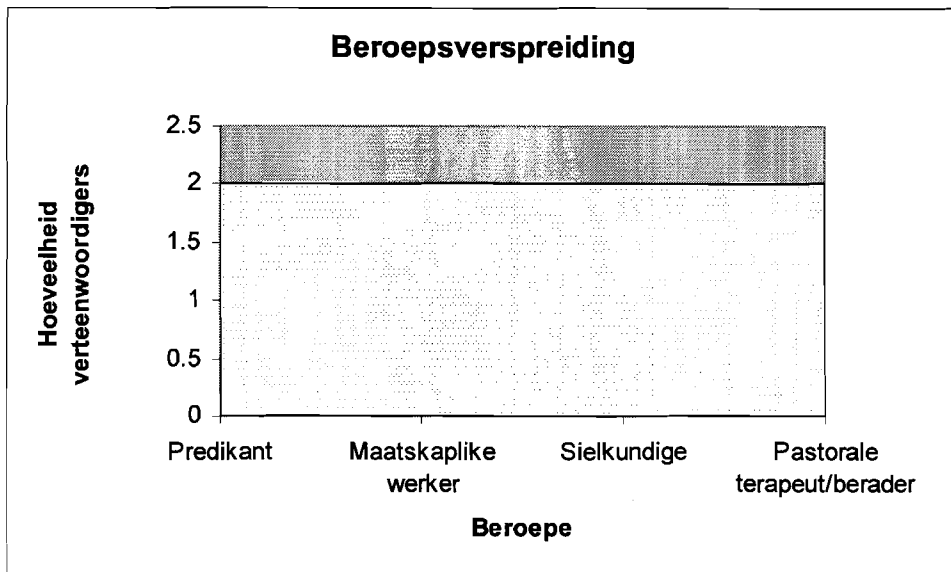
Illustrasie 5.1: Die ouderdomsverspreiding van respondente

Die ouderdomsgroep wat die prominentste verteenwoordig word, blyk die ouderdom tussen 50 en 60 jaar te wees. Hierdie respondente het dus baie ervaring en is waarskynlik al emosioneel, volwasse.



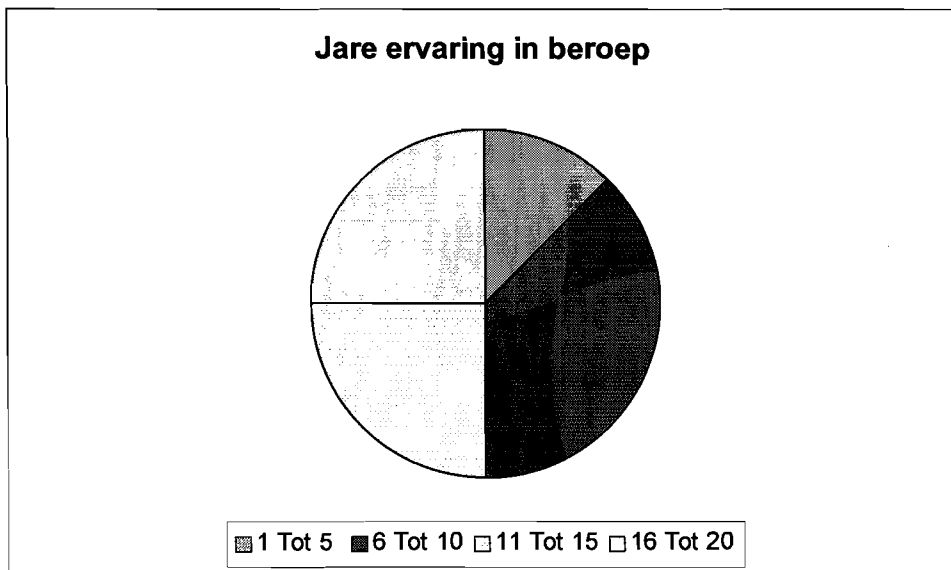
Illustrasie 5.2: Die geslagsverspreiding van respondente

Die steekproef bestaan uit 6 dames en 2 mans.



Illustrasie 5.3: Die beroepsverspreiding van respondente

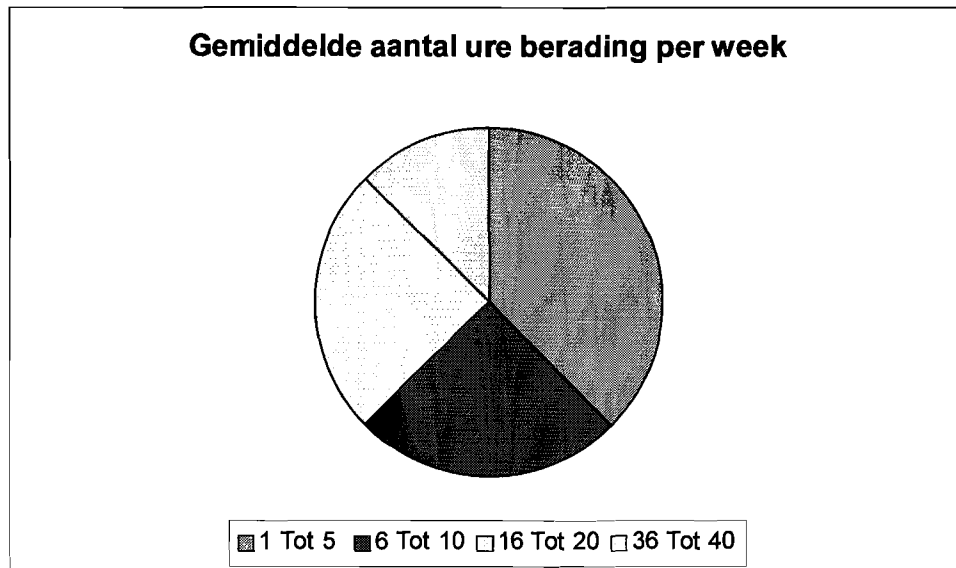
Die verspreiding van beroepe is eweredig. Daar is twee uit elke beroepsgroep, naamlik sielkundiges, maatskaplike werkers, predikante en pastorale beraders.



Illustrasie 5.4: Respondente se jare ervaring in hul onderskeie beroepsvelde

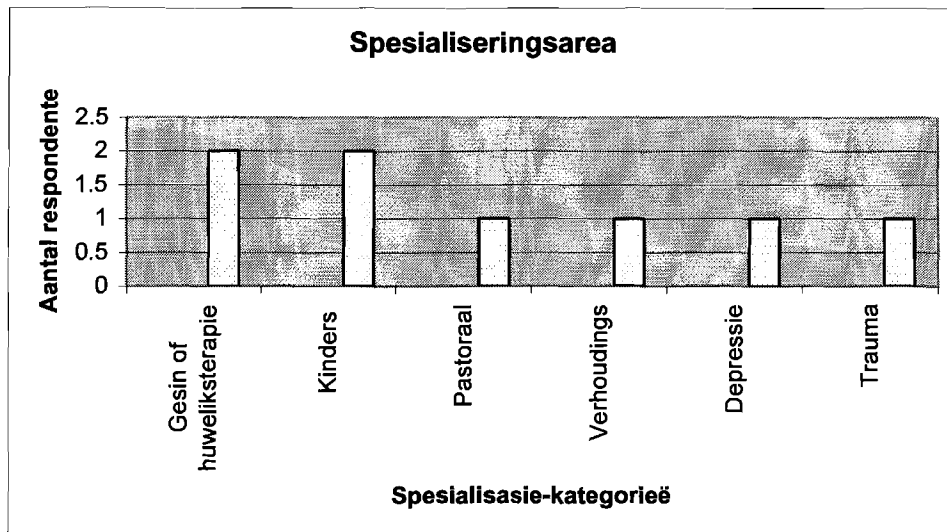
Die steekgroep blyk verteenwoordigend te wees van die onderskeie ontwikkelingstadia waardeur die terapeut beweeg in sy beroep. 38% van die respondente val in die kategorie 6 tot 10 jaar,

terwyl daar onderskeidelik in die kategorie 15-20 jaar en 16 tot 20, 25% van die respondente verteenwoordig word.



Illustrasie 5.5: Die gemiddelde aantal ure berading wat die respondente per week begelei

Die verspreiding van die gemiddelde aantal ure waarby die respondente betrokke is by persoonlike berading blyk eerstens 1 tot 5 ure te wees (38%) en daarna gesamentlik in die tweede plek, 6 tot 10 en 16 tot 20 ure per week (onderskeidelik 25%). Hierdie statistiek moet egter binne die konteks van die hoeveelheid jare ervaring asook die beroep van die respondent, geïnterpreteer word. Respondent 7 byvoorbeeld doen slegs gemiddeld 2 ure berading binne 'n week maar beskik reeds oor 8 jaar ondervinding in haar beroep.



Illustrasie 5.6: Die onderskeie spesialiseringsareas van die respondente

Die meerderheid respondente blyk hoofsaaklik in kinders of gesinsverhoudings te spesialiseer. Verhoudings blyk dus die oorhoofse spesialiseringsarea te wees.

Stap 9 van die kwalitatiewe navorsingsproses wat fokus op die toepaslikheid van elemente van 'n loodsstudie is nie relevant vir hierdie studie nie. Stap 10 waar die fokus onder andere val op 'n literatuurstudie is eintlik reeds afgehandel in die hoofstuk wat handel oor meta-teorie. Vervolgens dan 'n bespreking van stap 11.

5.5 STAP 11 : VOORLOPIGE GEVOLGTREKKINGS EN BEVINDINGE

5.5.1 Oriëntasie

Respondente het die tema *Die effektiewe funksionering van die Christen-berader op emosionele vlak – 'n Pastorale studie* baie interessant, relevant en noodsaaklik beskou. Die onderhoudsvoerder het gevind dat die beraders egter nie altyd heeltemal met vrymoedigheid persoonlike inligting deel nie. Dit is ook soms moeilik vir beraders/terapeute om te erken wat presies hul tekortkominge en worstelinge is. Selftrots of die vrees vir kwesbaarheid kan hier dalk 'n rol speel. Beraders het dit ook moeilik gevind om tyd te maak om deel te neem aan so 'n studie. Daar word vervolgens kortliks 'n oorsigtelike blik oor elke respondent in besonder gegee sodat die konteks van die beantwoording van vrae beter verstaan kan word.

Respondent 1 : Hierdie respondent blyk die een te wees wat oor die beste algehele en emosionele funksionering beskik. Sy is ook een van die respondente wat die mees holistiese selfsorgplan het en sy beskik oor 'n realistiese, positiewe uitkyk op die lewe.

Respondent 2 : Dit het voorgekom asof hierdie respondent baie oorweldig is met haar huidige werksituasie. Die respondent het baie terughoudend voorgekom en het nie werklik persoonlike inligting beantwoord nie. Sy het ook baie kort en bondige antwoorde gegee. Van haar antwoorde het ook mekaar weerspreek. Byvoorbeeld die feit dat sy al reeds aan uitbranding en medelye-moegheid gely het, was nie genoegsaam weerspieël in al haar antwoorde nie.

Respondent 3 : Hierdie respondent het onlangs aan uitbranding gely en dit wil voorkom of dit nog steeds in 'n mate 'n rol speel - alhoewel dalk net in 'n ligter graad. Haar werks -en persoonlike omstandighede het egter intussen nie verander nie.

Respondent 4 : Hierdie respondent het die vraelys voltooi tydens die einde van die jaar. Sy het ook baie kort en bondige antwoorde voorsien. Die navorser het ervaar dat die respondent soms te idealisties is en dat sy moontlik geneig kan wees om sekere aspekte te vergeestelik.

Respondent 5 : 'n Erge graad van uitbranding was by hierdie respondent te bespeur. Hy het self erken dat hy permanent aan uitbranding ly. Die respondent het drastiese stappe geneem en gaan binnekort nie net van beroep verander nie (vanaf 'n predikant na 'n studente-berader) maar hy gaan ook eersdaags emigreer.

Respondent 6 : Hierdie respondent het relatief onlangs aan uitbranding gely. Sy het egter daardie ervaring as 'n leerkurwe beskou en poog tans om die nodige selfsorgaktiwiteite daar te stel om uitbranding te voorkom.

Respondent 7 : Hierdie respondent doen min persoonlike berading maar het egter al 8 jaar ondervinding. Die respondent deel nie maklik persoonlike inligting nie en dit wil voorkom of sy 'n choleriese geaardheid het. Hierdie respondent het beweer dat sy ook nog nooit uitbranding of medelye-moegheid ervaar het nie. Sy is moontlik óf nie realisties nie óf nie genoegsaam in kontak met haarself nie.

Respondent 8 : Hierdie respondent het lank terug aan uitbranding gely en as gevolg daarvan sy werksure drasties ingekort. Die respondent erken self dat sy beradenes moet maak soos hy sê en nie maak soos hy doen nie. Hierdie respondent kan moontlik ook aan volwassene-aandag-

afleibaarheidsindroom ly - vandaar die korttermyngeheue, angstigheid en verkorte aandagspan tydens emosionele afty.

Vervolgens word data wat versamel is breedvoerig weergegee volgens die vier kategorieë waaruit die navorsingsonderhoudskedule bestaan het.

5.5.2 Emosie en emosionele heling

5.5.2.1 Emosie

Respondente het gevoel dat daar nie werklik onderskeid gemaak kon word tussen 'n persoon se emosionele lewe op professionele en persoonlike vlak nie - hulle het dit as verbandhoudend en onlosmaaklik verbind beskou (Vraag 6 respondent 1 en Vraag 4 respondent 8).

Tydens die onderhoudvoering het die respondente hul **emosionele lewe** (beide persoonlik en professioneel) beskryf as:

- Redelik gebalanseerd, normaal, gesond, aanvaarbaar, uitgesorteer, in beheer en selfs goed met tye. Dit was toegeskryf aan verskeie oorsake, soos dat die aard van die beradingsprofessie dit vereis dat die berader emosioneel gebalanseerd moet lewe, die rol wat ouderdom speel, of voortdurende harde werk aan die emosionele dimensie van die berader se lewe.
- Fluktuierend of wisselvallig. Respondent 4 het haar professionele lewe byvoorbeeld as stresvol beskou, wat beide positief en negatief kan wees. Ekstra lading wat toegevoeg word of werksonsekerheid veroorsaak ook stres vir respondent 8. Respondent 5 het sy ervaring van geluk gekoppel aan prestasie of mense se goedkeuring van hom al dan nie. Respondent 8 het ook indirek sy emosionele lewe as wisselvallig beskryf as gevolg van frustrasies wat net eenkant toe geskuif word. Die gevolg is dat dié respondent dan doelbewus tyd moet bestee om deur sy emosies te werk.
- Onstabiel of buite beheer. Dit was toegeskryf aan oorwerktheid, 'n te groot lading of uitbranding. Respondent 5 het sy emosionele funksionering op professionele vlak as uitgeput en uitgebrand beskou. Die einde van die jaar was in hierdie opsig ook as 'n bydraende faktor beskou met betrekking tot die emosionele lewe van die berader. Werksonsekerheid was ook genoem as 'n bepalende faktor tot hierdie kategorie.

A. Emosionele behoeftes

Die volgende **emosionele behoeftes** was baie pertinent:

- Maak genoeg kontak met familie asook vriende.
- Meer tyd sodat die respondent in kontak met hom- of haarself kan kom (Selfkennis en ondersoek). Respondent 5 het gesê hy verlang na (innerlike) vrede.
- Ontlading (*debriefing*).
- Genoeg slaap.
- Liefdevolle begrip en ondersteuning van kollegas deur middel van supervisie en een-tot-een kontak.
- Om 'n breek te vat en dan te rus en ontspan.
- Erkenning vir insette en dat al die werk wat gedoen word nie net tevergeefs is nie - dus benodig respondente positiewe terugvoer.
- Werkstevredenheid.
- Om ook soms bederf te word.
- Om ook soms bedien te word.
- Waardering vir wie die berader is en wat hulle doen. Respondent 8 het byvoorbeeld gesê dat hy ook nodig het om liefde te ontvang.
- 'n Behoefte aan betekenisvolle diep kommunikasie op 'n emosionele vlak wat intimiteit teweegbring. Respondent 7 het dit vertolk as "*dat sy en ander mense mekaar wedersyds beter moet kan verstaan*". Respondent 2 het dit verwoord as emosionele sekuriteit. Respondent 8 het hierdie standpunt beaam. Die idee van onvoorwaardelik aanvaarding met begrip, kom hier na vore.

Hierdie emosionele behoeftes is enersyds proaktief of direk hanteer waar patrone erken is, behoeftes bekend gemaak en bestuur word. In sulke gevalle aanvaar die respondent verantwoordelikheid vir hierdie aspek van sy/haar lewe.

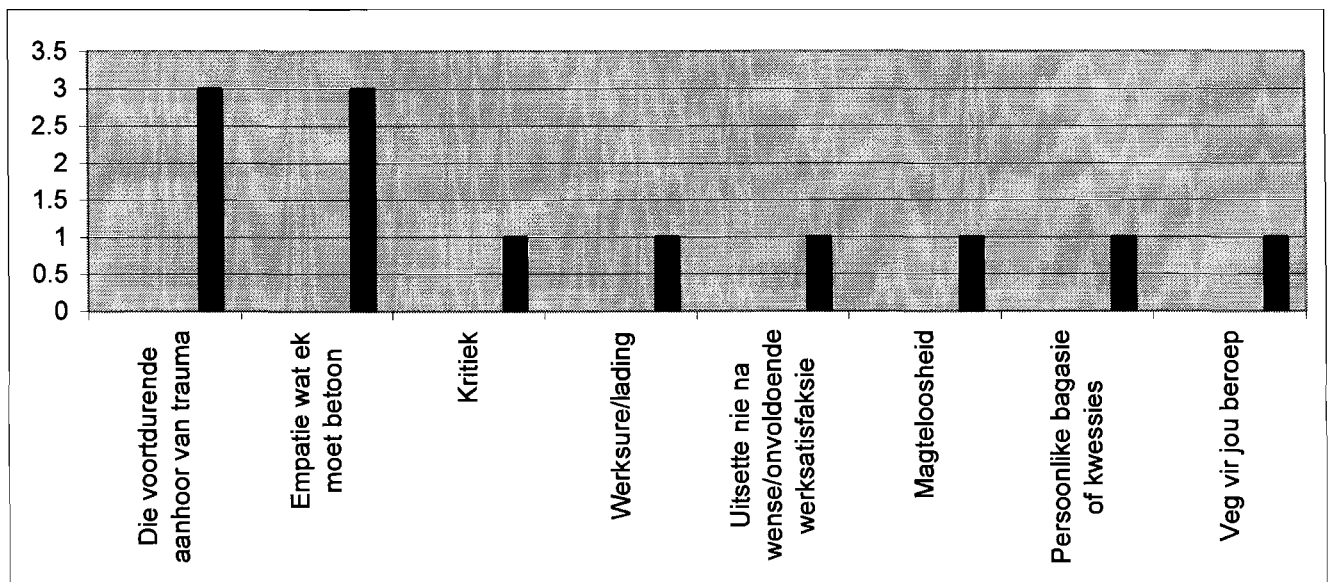
Sommige respondente het hul emosionele behoeftes nie direk aangespreek nie maar 'n plaasvervanger probeer vind vir dit wat hul eintlik benodig. Byvoorbeeld, respondent 8 het eintlik 'n soeke na ware emosionele intimiteit. In plaas daarvan om op 'n diep emosionele vlak te deel, is hy egter bloot tevrede om slegs "*fisies*" in die teenwoordigheid van geliefdes te wees.

Andersyds is emosionele behoeftes op 'n reaktiewe of passiewe wyse aangespreek. Die meer pertinente voorbeeld hiervan is dat emosionele behoeftes selfs as onvervulbaar beskou was.

Respondent 5 het byvoorbeeld sy werk (predikantskap) gesien as 'n plek waar emosionele behoeftes nie vervul kon word nie.

Respondent 5 het gevoel dat hy permanent getap word maar nooit kans kry om emosioneel gevoed te word nie. Vermoedelik ly hierdie respondent tans aan uitbranding - hy "voel" dat vervulling van emosionele behoeftes binne sy situasie nie moontlik is nie. Hy is van mening dat hy nie binne sy beroep as predikant sy emosionele behoeftes kan vervul nie en indien hy dit buite sy beroep probeer vervul, sal pogings volgens hom net weer eens na kritiek lei. 'n Voorbeeld hiervan is waar dié predikant sy emosionele behoefte probeer vervul deur vriende met sommige gemeentelede te wees, maar dan daarvan beskuldig word dat hy voorkeur gee aan sekere gemeentelede. Wanneer hy egter buite die gemeente vriende het, beskuldig gemeentelede hom weer daarvan dat hy nie genoegsaam omsien na die gemeente nie. Dit het dus vir hierdie respondent "gevoel" asof sy predikantskap hom gevolglik kniehalter wanneer dit kom by die vervulling van sy eie emosionele behoeftes.

B. Die mees veeleisende emosionele komponent van die respondente se werk as terapeut/berader



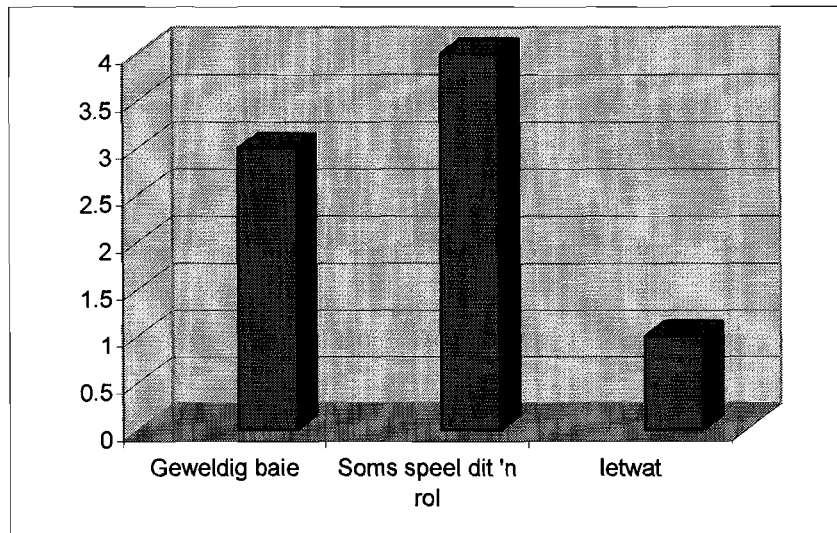
Illustrasie 5.7: Die mees veeleisende emosionele komponent van die berader se werk

Die mees veeleisende emosionele komponent van die respondente se werk as terapeut was gesamentlik die voortdurende empatie wat betoon moet word asook die voortdurende aanhoor van trauma. Hierdie bevindinge korreleer met die literatuur wat betref medelye-moegheid. Ander aspekte wat elk slegs eenmalig genoem was is:

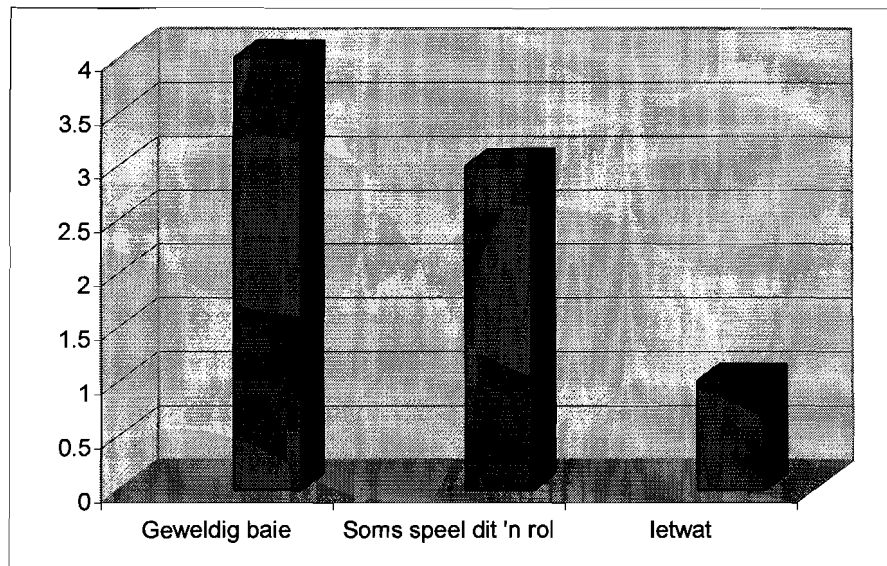
- Kritiek.
- Ure/werkslading.
- Dat uitsette nie na wense was nie of dat daar onvoldoende werksatisfaksie was.
- Magteloosheid (aspekte wat buite die respondent se beheer is) – iets wat 'n gevoel van frustrasie en onvergenoegdheid teweegbring. Wanneer 'n respondent byvoorbeeld niks aan 'n situasie kan verander nie, hetsy uit die aard van omstandighede of wanneer mense nie hulself wil help nie. So 'n situasie preokkuper dan die respondent. Respondent 1, 3 en 4 ervaar ook preokkupasie maar wat dan handel oor ander aspekte soos konflik of die berading self. Hierdie bevinding van preokkupasie korreleer ook met die literatuur met betrekking tot medelye-moegheid.
- Persoonlike bagasie.
- Wanneer jy moet veg vir jou beroep.

Dit was interessant om te sien dat die respondente 'n tekort aan aanmoediging of ondersteuning nie as dié mees veeleisende emosionele komponent van hul werk beskou nie.

C. Die verband tussen die emosionele dimensie, werksdimensie en geestelike dimensie



Illustrasie 5.8: Die mate waartoe die emosionele lewe van die berader sy werk beïnvloed



Illustrasie 5.9: Die mate waartoe die berader se werk sy emosionele lewe beïnvloed

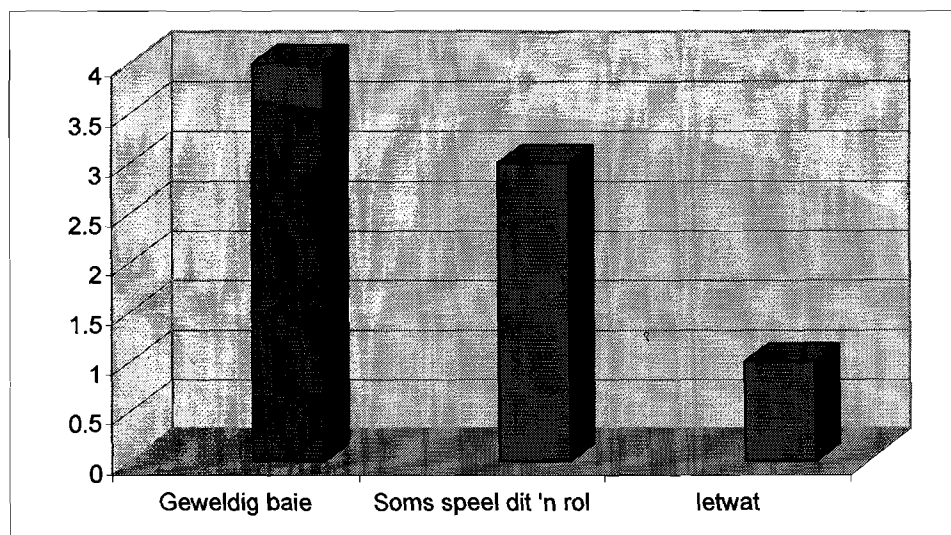
Dit blyk dat die respondente se emosionele lewe net soms hul werk beïnvloed maar dat hul werk 'n geweldige groot invloed het op hul emosionele lewe. Respondent 8 meen immers dat ongelooflik baie tyd bestee word aan sy werk. Respondent 5 het geweldig "getap" gevoel omdat die wanbalans oor insette en positiewe terugvoer in sy werk baie groot was. Die noodsaaklikheid van 'n studie soos hierdie word dus hierdeur onderskryf. Hier was respondent 2 egter die uitsondering op die reël – sy het die mate waartoe daar 'n wedersydse verband tussen die emosionele en haar werk, was slegs as "ietwat beskou".

Soos voorheen vermeld, beskou die respondente die twee aspekte van emosionele lewe en werk as ten nouste verbonde. Respondente beskou hulself as emosionele wesens wat hul werk as berader doen. Wat is egter die aard van die verband tussen hierdie twee konsepte?

Wat die invloed van die emosionele op werk betref, is daar 'n kontinuum van 'n geringe nadelige effek (meer positief as negatief) waar die berader byvoorbeeld meer begrip het vir haar kliënte, tot iets wat selfs produktiwiteit benadeel (Vraag 7, Respondente 3, 4, 6 en 8). Respondent 3 het dit byvoorbeeld moeilik gevind om iemand anders te beraad met betrekking tot 'n aspek in haar eie lewe wat sy op daardie oomblik mee worstel of wat buite haar beheer is. Respondent 8 het byvoorbeeld baie meganies begin funksioneer wanneer iets hom werklik ontstel het en hy dan sy werk nie geniet nie (vraag 14). Respondent 6 was byvoorbeeld ongeduldig, moeilik of onvriendelik in haar werksopset wanneer sy emosioneel omgekrap is.

Daar is verder gevind dat die invloed van werk op die respondente se emosionele lewe ook binne 'n kontinuum geplaas kon word van positief tot baie negatief. Aan die positiewe kant het beraders byvoorbeeld hul werk as iets beskou wat hulle help om bietjie weg te kom van hul eie probleme. Respondent 7 het ook baie by haar kliënte geleer. Aan die ander kant het beraders hul werk beskou as iets wat hul emosionele lewe geweldig negatief beïnvloed en meestal verantwoordelik is vir die probleme wat hul tans ervaar. Sommige het beide die positiewe en die negatiewe impak van hul werk raakgesien. Byvoorbeeld respondent 6 het moeilike situasies gesien as iets wat proaktief hanteer moet word, wat impliseer dat sy haar werk sien as iets wat haar nie net negatief beïnvloed nie. Respondent 8 het hierdie standpunt grootliks beaam.

Die daarstel van emosionele grense veral in werksverband, het geblyk 'n besonder belangrike aspek te wees. Om voortdurend objektief te bly, is ook vir sommige respondente moeilik. Die meeste beraders poeg egter om hul professionele en persoonlike lewe te skei of om hulself nie te veel aan alle kritiek te steur nie. (Respondente 4 en 8). Met ervaring word aspekte soos hierdie met meer gemak bestuur.



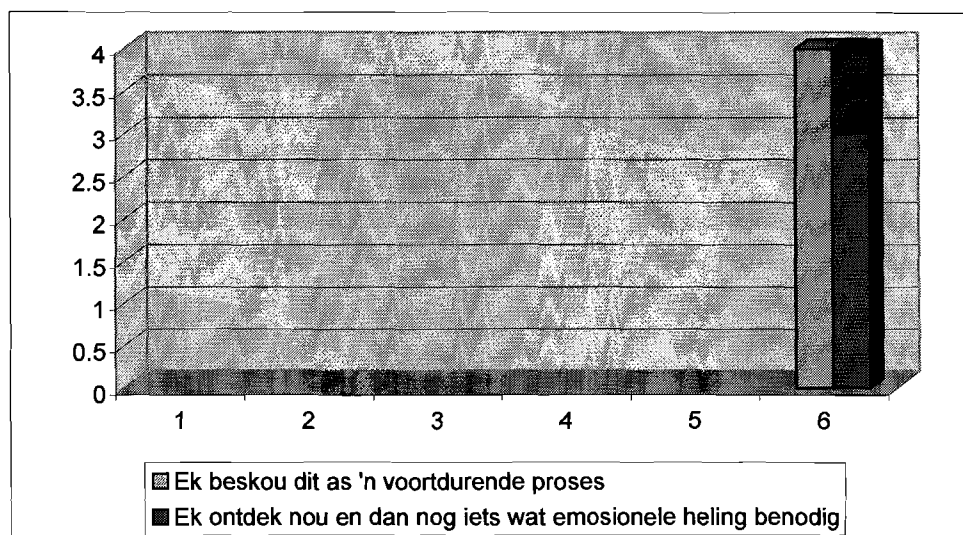
Illustrasie 5.10: Die mate waartoe die emosionele dimensie die geestelike beïnvloed

Dit het geblyk dat respondente se emosionele lewe hul geestelike lewe geweldig beïnvloed. 50% van respondente het dit so ervaar. Dit dien weer eens as 'n bevestiging van die noodsaaklikheid van hierdie studie. Respondent 2 was hier ook die enigste respondent wat dié verhouding as ietwat verbandhoudend beskou het. Oor die algemeen is die verband tussen hierdie twee konsepte meer positief as negatief beskou. Emosionele behoeftes word beskou as iets wat noodwendig lei tot die soeke na geestelike versterking wat as 'n vorm van ondersteuning beskou

word. Respondent 7 sê byvoorbeeld dat sy juis meer sensitief en ontvanklik is vir geestelike waarhede as gevolg van haar emosionele swakhede. Geestelike versterking kan deur middel van geestelike gesprekke, boeke asook die beoefening van geloofsrituele soos kerk toe gaan, bid of net om saam met die gemeenskap van gelowiges te wees, bevredig word. Dit lyk asof die geestelike 'n soeke na stabiliteit, normaliteit, vervuldheid en sin bevredig wat dan direk weer oorspoel na die emosionele.

Hierteenoor is dit egter ook so dat groter emosionele behoeftes soms lei tot 'n geestelike worstelstryd. Soms het dit baie te make met die pyn, lyding en hartseer wat die berader daaglik mee te doen kry. Vrae soos, *Waarom laat God al hierdie dinge toe?* word dan noodgedwonge gevra. Respondent 6 is van mening dat daar 'n gevoel ontstaan van om "vasgevang" te wees in jou geestelike lewe – die berader wil nie bid nie maar dat dit tog al is wat sy/hy soms in 'n situasie kan doen. Respondent 8 sê dat sy gebede selfsugtig is tydens emosionele afdye. 'n Ander deel van die berader se worstelstryd kan verband hou met die terapeut se eie of andere se idee of teologie rakende sukses. Daar is byvoorbeeld nie genoeg ruimte vir mislukking nie. Respondent 6 het egter erken dat 'n worstelstryd ook kan lei na geestelike verdieping en groei.

5.5.2.2 Emosionele heling



Illustrasie 5.11: Die respondente se persoonlike assessering van hul eie emosionele heling

Een helfte van die respondente beskou emosionele heling as 'n voortdurende proses. Die ander 50% van respondente meen dat hulle nou en dan nog wanneer hulle iets ontdek of dit sou nodig ag, aan hul emosionele heling werk. (Die eerste groep beskou heling meer sinoniem met groei terwyl die tweede groep heling simptomaties benader). Respondent 1 het dit goed opgesom toe sy gesê het dat dit nie soseer gaan oor dit wat met jou gebeur het nie - almal het emosionele wonde -

maar wat jy daarmee maak. (vraag 14). Respondent 6 het laat blyk dat selfkennis dan ook hier van belang is (vraag 12). Ten opsigte van emosionele wonde het beraders nie altyd pertinent onderskeid getref tussen historiese bagasie en wonde wat onlangs opgedoen is nie. Dit blyk dat die respondente al belangrike emosionele werk gedoen het betreffende hul eie emosionele wonde. Wat selfsorg aktiwiteite betref, blyk dit dat daar die minste aandag gegee is aan emosionele en sielkundige selfsorg (vgl. 5.5.6 C). Hierdie feite weerspreek mekaar dus aangesien heling gewoonlik die besef bring van voorkoming en instandhouding. Beraders/terapeute is egter vermoedelik geneig om soms nie hul eie raad aan andere te volg nie. Hierdie aspek beklemtoon net weer eens die noodsaaklikheid van hulp aan die berader met betrekking tot sy emosionele funksionering. Wat interessant is om na te let, is die feit dat driekwart van die steekproef al aan uitbranding gely het. 'n Lewenstyl wat die proses van emosionele heling voortdurend kan fasiliteer, word dus voorgehou as noodsaaklik tot die effektiewe funksionering van die berader.

Twee teenpole kom weer eens na vore. Emosionele wonde maak die berader meer geskik vir of toegewyd aan sy werk. Dit gee hom/haar meer empatie, begrip en verdraagsaamheid. Andersyds veroorsaak hierdie emosionele wonde spanning, uitbranding of verhard dit die berader se hart (respondent 5, vraag 9). Hierdie bevinding strook ook met die literatuur wat handel oor medelyemoegheid. Die meeste beraders het baie gepreokkupeerd of verswelg gevoel wanneer hul teleurgesteld was of as hul seergekry het. Hulle kon dus nie werklik op hul werk konsentreer nie en het meer gedink aan dit wat hulle pla. Hierdie standpunt verwys dus minder na historiese wonde, maar eerder na pyn wat onlangs opgedoen is.

A. Aspekte wat heling aanhelp

Aspekte wat heling aangehelp het, is die volgende:

- Dieselfde raad wat jy vir ander gee moet jy self kan toepas. Gun jouself ruimte om deur iets te werk, daaroor te dink en te praat (Respondent 1 en 6).
- Om doelbewus kontak te behou met mense met wie die berader op dieselfde geestelike vlak is, sodat daar met vrymoedigheid 'n konneksie kan plaasvind tussen portuurgroepede. Die ondersteuning wat beraders by familie en vriende kry kan as 'n vorm van terapie beskou word.
- Ontlading by mense by wie jy veilig voel en wie jy vertrou - asook iemand wat 'n eerlike opinie vir jou sal gee wanneer jy dit nodig het sodat jy perspektief kan behou en nuut oor 'n saak kan begin dink.

- Die verkryging van perspektief.
- Word soms net stil.
- Doen Bybelstudie.
- Selfondersoek of selfkennis is ook as belangrik geag. Wees eerlik met jouself. Vra jouself af of jy werklik nog “cope” en is jy tevrede met dit wat jy doen? (respondente 3, 4, 5 en 8)
- Dit is belangrik om by die punt uit te kom binne jou eie verhouding tot jouself waar jy met vrymoedigheid kan sê: jy is waardevol - jy is dit werd en jy gee genoeg om vir jouself om selfsorg toe te pas (respondent 3, vraag 13).
- Die lees van toepaslike literatuur.
- Verdere studies.
- Ervaring is ook beskou as die beste leerskool.
- Die verloop van tyd bring ook heling.

B. Praktiese raad met betrekking tot die terrein van die emosionele aan die berader

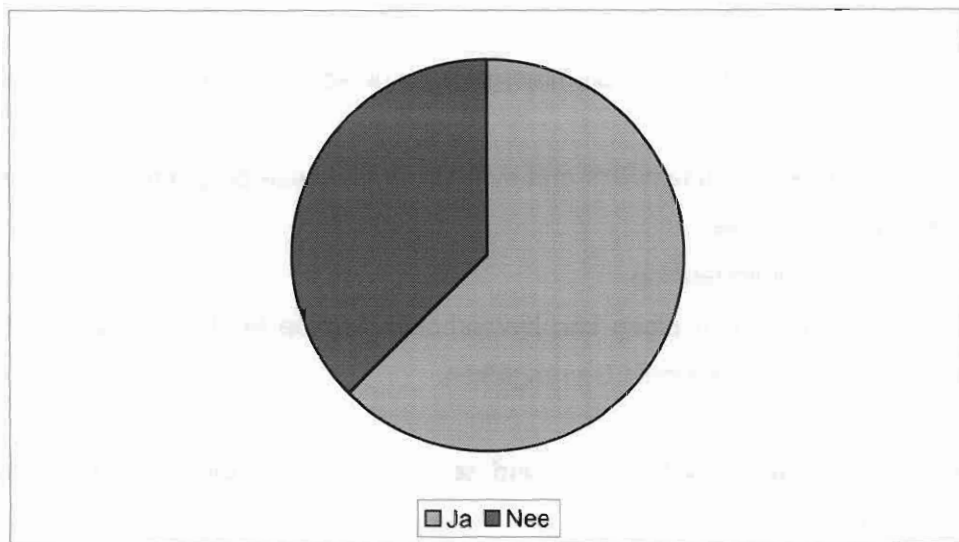
- Supervisie
- Wees emosioneel geletterd (emosionele intelligensie):
 - o Juis omdat sy/hy met emosies werk, moet die berader self gemaklik wees met haar/sy emosies.
 - o Wees sensitief vir jou eie emosies - dan sal jy ook vir ander s'n kan wees.
 - o Wees in beheer van jou emosies.
 - o Kry 'n plan waarvolgens jy jou emosies bestuur. Wysheid moet gebruik word om te weet wanneer om “selfsugtig” te wees oor jou emosionele lewe en wanneer nie. Tref ook voorsorg sodat emosies nie hand-uit ruk, met jou weghardloop of te veel word vir jou nie. Hanteer byvoorbeeld negatiewe emosies so gou as moontlik.
- Die handhawing van 'n gesonde balans waarin gelyke aandag aan al die dimensies van jou lewe gegee word.
- Dit is nodig om 'n lewenstyl van proaktiewe groei ten opsigte van die emosionele te handhaaf.
- Skep tyd vir jouself.
- Rig ondersteuningsisteme op.
- Die handhawing van 'n gesonde dieet word ook as belangrik geag.
- Ontspan genoeg.
- Ontlading: hier moet nie net gevalle bespreek word nie maar ook eie tekortkominge.

- Die daarstel van grense: die handhawing van 'n onderskeid tussen meelewing en oorbetrokke wees.
- Wees eerlik met jouself en ander mense.

5.5.3 Medelye-moegheid

Respondente se kennis rakende medelye-moegheid is beperk. Tydens onderhoudvoering het talle respondente gevra dat die onderhoudvoerder 'n verdere verduideliking moet gee van hierdie veld. Daar is ook nie 'n genoegsame onderskeid tussen medelye-moegheid en die verskynsel van uitbranding getref nie.

A. Die voorkoms van medelye-moegheid



Illustrasie 5.12: Die voorkoms van medelye-moegheid

Meer as die helfte van die respondente (63%) het al aan medelye-moegheid gely. Hierdie persentasie beskou die navorser egter nie as 'n akkurate weergawe van die verskynsel nie – die persentasie moes veel hoër gewees het. Dit kan waarskynlik toegeskryf word aan 'n tekort van genoegsame kennis oor hierdie onderwerp, wat veroorsaak dat aspekte uniek daaraan, nie korrek geïdentifiseer word nie. Respondent 2 het byvoorbeeld vermoedelik die konsep van uitbranding en medelye-moegheid verwar toe sy die oorsaak van medelye-moegheid toegeskryf het aan werkspanning en onsekerheid. Weer eens dien dit as motivering van die noodsaaklikheid van hierdie studie.

B. Die oorsake van medelye-moegheid

Die terapeut gee nie net van hom/haarself tydens elke beradingsessie nie, maar neem ook in 'n sekere sin 'n stuk van die trauma wat die kliënt meegedeel het saam met hom/haar. Respondent 3 is van mening dat dit vanweë die feit is dat die berader hom/haarself "*in die situasie probeer indink*" (empatie). Respondent 8 het hierdie stelling beaam, maar gesê dat dit vir hom gaan oor die feit dat hy te veel na traumatiese gebeure geluister het (sekondêre trauma). As gevolg van die empatie wat die berader met sy kliënte het, maak dit hom/haar dus kwesbaar vir die moontlikheid om self getraumatiseer te word deur die voortdurende aanhoor van andere se traumatiese materiaal. Hierdie stelling word bevestig in die literatuur wat handel oor medelye-moegheid, en aspekte soos die volgende blyk in hierdie verband belangrik te wees:

- Eie onverwerkte emosionele bagasie.
- Wanneer daar baie stres en bekommernis is op persoonlike vlak, verlaag dit die terapeut se toleransie.
- Wanneer 'n kliënt nie saamwerk met sy/haar terapeutiese program nie, veroorsaak dit ook ongeduld en frustrasie.
- Die tekort aan ondersteuning.
- 'n Kliënt wat selfmoord pleeg kan byvoorbeeld daartoe lei dat die berader homself baie verwynt en sy eie bevoegdheid bevraagteken.

C. Die gevolge van medelye-moegheid ten opsigte van die geestelike lewe van die Christen-berader

- Medelye-moegheid veroorsaak dat die terapeut opnuut homself moet herlaai en versterk. Die geestelike speel juis hier 'n belangrike rol in die verkryging van krag om medelye-moegheid te oorkom. Geloofsgenote speel weer eens 'n belangrike, positiewe rol.
- Respondent 3 het vroeë begin vra soos, *Wat is die doel van pyn en swaarkry? Hoekom laat God hierdie dinge toe?* Respondent 8 het byvoorbeeld begin twyfel aan die goedheid van God.
- Een respondent (5) het homself begin verwynt en sy eie bevoegdheid begin bevraagteken nadat sy kliënt selfmoord gepleeg het.
- Een respondent (5) het sy eie geestelike lewe in twyfel begin trek nadat sy kliënt selfmoord gepleeg het. Hy het dus gevoel dat hy op 'n manier verantwoordelik was vir die kliënt se selfmoord.

- Respondent 2 het die uiteindelijke gevolg van medelye-moegheid as geestelike groei beskryf.

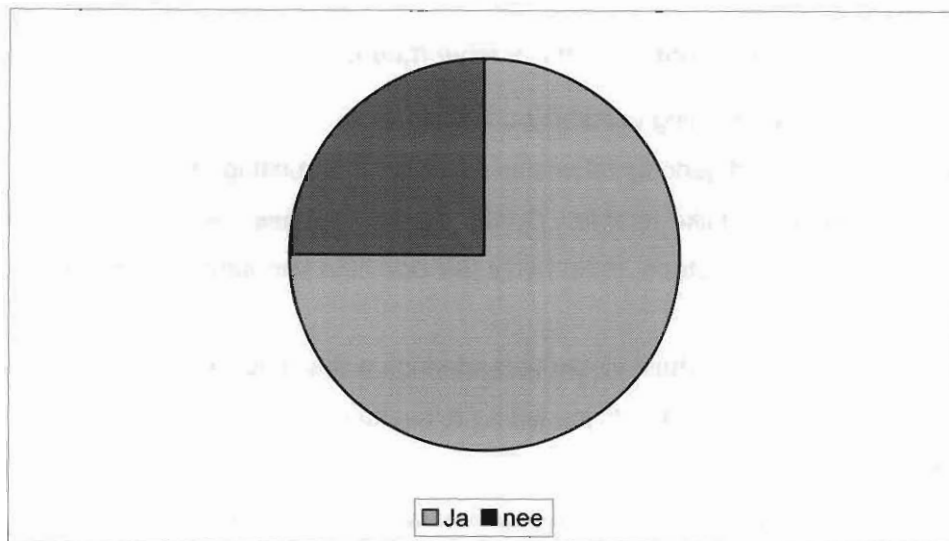
D. Die herstel en voorkoming van medelye-moegheid

- Genoegsame afwisseling verskuif jou fokus.
- Sorg dat jy gereeld genoeg vakansies neem en 'n verposing kry.
- Ondergaan persoonlike terapie. Omdat die berader juis die nodigheid en waarde van die beradingsproses verstaan, moet hy/sy juis ook hulp kan aanvaar. Beraders is nie verhewe bo berading nie.
- Neem verantwoordelikheid vir die veranderings wat jy in jou lewe wil hê.
- Stel grense deur byvoorbeeld jou lading te bestuur.
- Pas selfsorg toe.
- Versterk jouself deur kennis en die aanleer van nuwe vaardighede.
- Ondersteuning word belangrik geag in die herstel en voorkoming van medelye-moegheid (respondent 2).
- Supervisie word beskou as 'n noodsaaklikheid, hetsy binne groep -of individuele verband.
- Met die verloop van tyd heel wonde tog (respondente 5 en 8).
- Pas kritiese selfondersoek toe.
- Lees toepaslike literatuur oor pyn en lyding.
- Selfmotivering is ook deur respondent 2 as 'n belangrike oorbruggende komponent beskou.

5.5.4 Uitbranding

Respondente se kennis oor uitbranding is heelwat beter as in die geval van medelye-moegheid, soos waargeneem vanuit die onderhoude wat gevoer was met die respondente. Soos voorheen vermeld, het 75% van die respondente al een of ander tyd aan uitbranding gely.

A. Die voorkoms van uitbranding



Illustrasie 5.13: Die voorkoms van uitbranding

B. Die oorsake van uitbranding

Respondente het in hul onderhouds vermeld dat hul van mening is dat die volgende aspekte uitbranding in hul eie lewens veroorsaak het:

- Wanneer persoonlike bagasie nog nie ten volle in die oë gekyk is nie of proaktief aan gewerk word nie.
- Wanneer iemand as hanteringsmeganisme eerder vir ander sorg (moontlik kompulsief) en in die proses nalaat om vir hom-/haarself te sorg. Hierdie wyse van funksionering kan moontlik 'n afleiding wees in 'n poging om die terapeut se eie pyn te vermy. Dit blyk dan dat die berader en beradene moontlik in 'n mede-afhanklike verhouding is.
- Wanneer ernstige persoonlike probleme manifesteer met familielede.
- 'n Tekort aan ondersteuning.
- 'n Tekort aan supervisie.
- 'n Tekort aan ontlading (debriefing).
- Wanneer eise/konflik/spanning net meer en meer word - dus baie werksdruk. Respondent 8 het konstante onsekerheid oor 'n eie persoonlike beradingsentrum ervaar, waar hy as werkgewer en leier optree. Hierdie stressor kon dus gekoppel wees aan werksomstandighede. Respondent 2 het ook haar uitbranding aan hoë werksdruk en spanning toegeskryf.
- Verskillende rolspelers se take wat nie duidelik omskryf word nie (rolverwarring).

- Probleme met kollegas.
- Wanneer die berader baie te doen kry met moeilike persoonlikhede.
- Professionele isolasie.
- 'n Gebrek aan werkstevredenheid of sukses.
- Swak gesondheid.
- Swak patrone of ritmes.
- Swak emosionele grense.
- Wanneer lading nie bestuur word nie.

C. Die gevolge van uitbranding binne die konteks van die geestelike dimensie

- Respondente voel oorweldig en emosioneel versmoor. Te veel dinge "voel" verkeerd.
- Hulle voel ook vasgevang of gesaboteer. 'n Gevoel van hopeloosheid, hulpeloosheid en doelloosheid tree in – dit voel asof dinge net nooit gaan verander nie.
- Respondente voel geïsoleerd – dit is asof niemand anders, nie eens God, verstaan waardeur hulle besig is om te gaan nie. As gevolg hiervan het respondent 8 homself byvoorbeeld van geestelike aktiwiteite begin onttrek.
- Respondente voel afgestomp. Respondent 3 het dit as 'n gevoel van totale afwesigheid beskryf.
- Uitbranding beïnvloed die berader se verhouding met God. Respondent 8 het begin twyfel in God en Sy bestaan. Hy het 'n worstelstryd met God begin voer. Respondent 6 sê dit verswak die berader se geestelike lewe. Respondent 4 het gesê dat sy van voor af moes leer om op God te vertrou. Respondent 2 het gemeen dat uitbranding uiteindelik geestelike groei teweegbring. Hieruit blyk dat onderskeid getref moet word tussen die effek op die geestelike dimensie wanneer die respondent aan uitbranding ly, en daarna.

Al bogenoemde bevindinge strook met die literatuur rakende uitbranding. Een respondent het genoem dat uitbranding haar baie rusteloos en aggressief laat voel het. Dit kan moontlik toegeskryf word aan die verband tussen depressie en uitbranding.

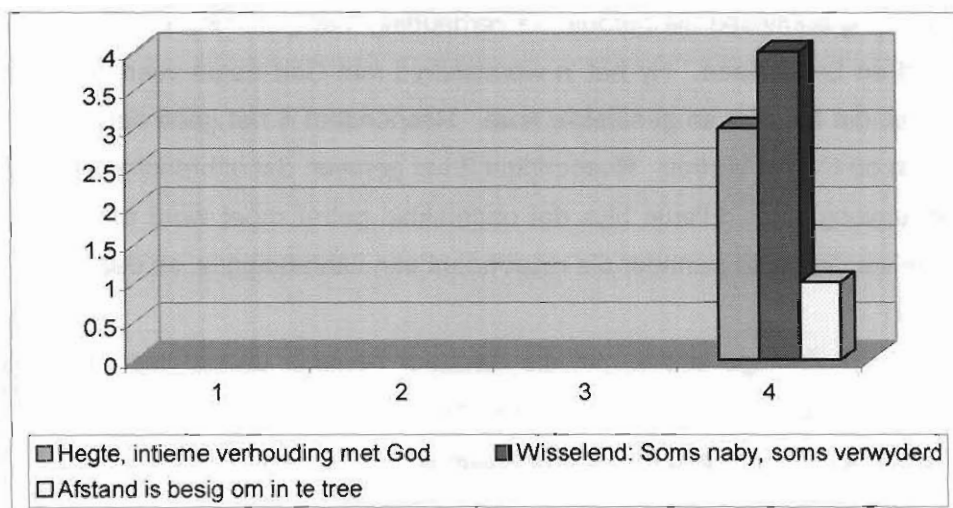
D. Die herstel en voorkoming van uitbranding

Wanneer daar oorkoepelend gekyk word na die herstel en voorkoming van emosionele wonde, medelye-moegheid en uitbranding, is dit interessant om daarop te let dat respondente nie veel onderskeid getref het rakende elke individuele komponent nie. Respondente het in hul onderhoude die volgende wenke gegee betreffende die herstel en voorkoming van uitbranding:

- Daaglikse oefening sodat frustrasies gekanaliseer word (respondent 1, 4 en 6).
- Bedrus.
- Die soeke na 'n dieper geestelike lewe.
- Medikasie.
- Psigoterapie by 'n psigiater.
- Grense - 'n persoon kan net 'n beperkte hoeveelheid gee. Dus bestuur van die berader se lading en die daarstel van duidelike emosionele grense.
- Afwisseling - dus genoeg tyd vir rus en kreatiwiteit.
- Deurgaande opleiding - woon praatjies of werksinkels by (respondent 2 en 6).
- Supervisie.
- Die nodigheid van ondersteuning en professionele bystand (beraders of predikante) aan die berader op 'n holistiese wyse (respondent 3 en 6).
- "Retreats".
- Die ondersteuning van kollegas sodat hulle mekaar kan "oppas" en aanmoedig.

5.5.5 Die berader/terapeut se geestelike lewe

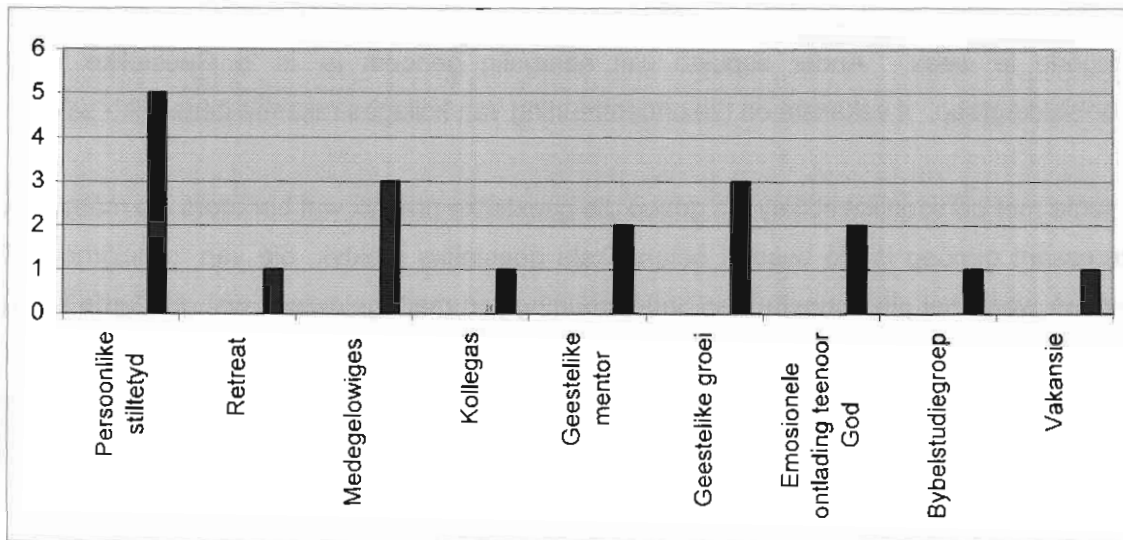
A. Die berader se verhouding met God



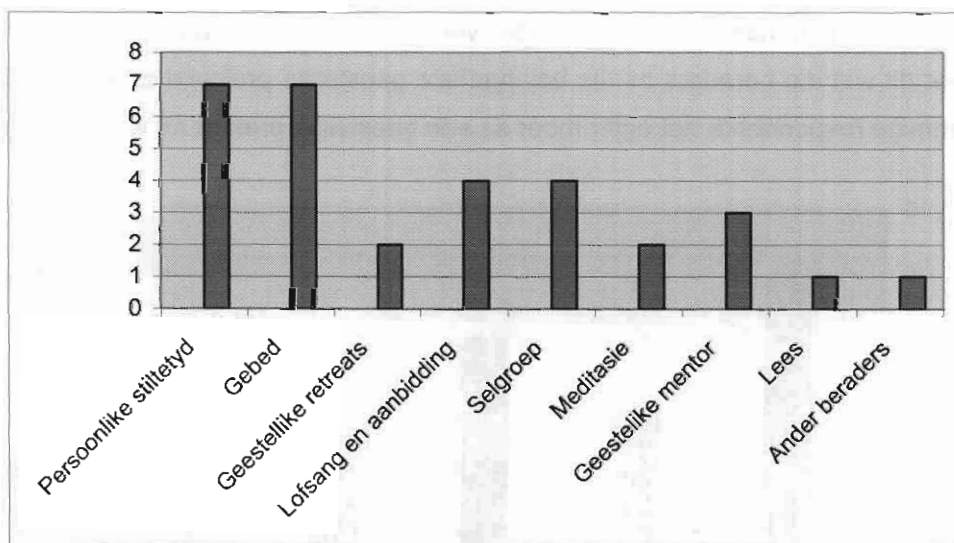
Illustrasie 5.14: Die berader se geestelike lewe

38% van respondente het 'n hegte, intieme **verhouding met God**, terwyl 50% van respondente soms naby en ander kere weer verwyderd van God voel. Een respondent (5) het gesê dat hy voel asof daar 'n afstand tussen hom en God intree. Hierdie respondent is moontlik reeds al aan uitbranding.

B. Die berader se geestelike behoeftes en praktyke



Illustrasie 5.15: Die geestelike behoeftes van beraders



Illustrasie 5.16: Die geestelike praktyke wat deur beraders beoefen word

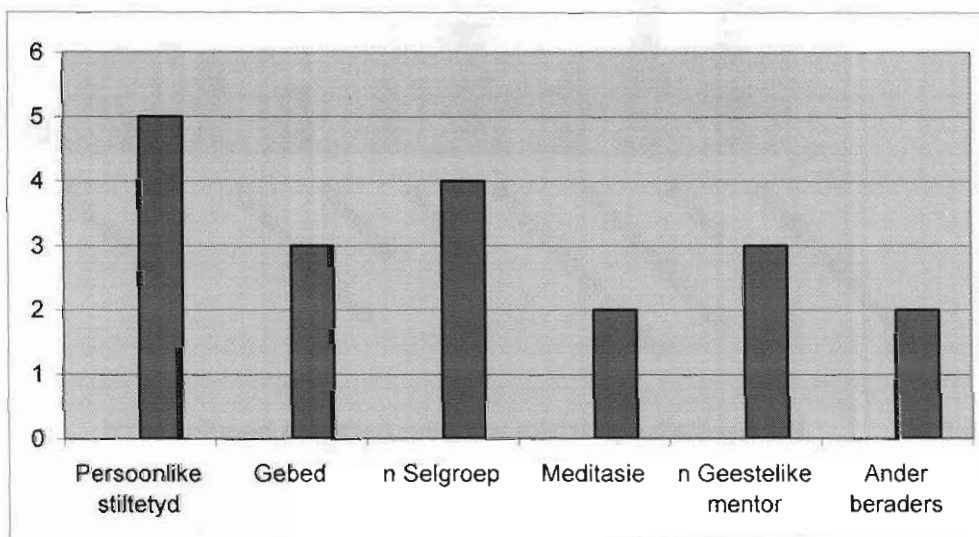
Dit is belangrik om die **geestelike behoeftes** van beraders in verband te bring met die **geestelike praktyke** wat hulle beoefen. Respondent 1 het byvoorbeeld dit nodig geag om tussen behoeftes en gebreke te onderskei. Sodoende kan diskrepancies en die nodige leemtes bepaal word.

Die grootste geestelike behoefte wat beraders blyk te hê, is meer tyd vir persoonlike stiltetyd. Hierdie is dan gesamentlik met gebed die geestelike praktyk wat die meeste deur beraders beoefen

word. Die tweede grootste behoefte is aan geestelike groei gesamentlik met die ondersteuning van medegelowiges oor geestelike sake. Emosionele ontlasting teenoor God (wat moontlik in gebed of lofsang en aanbidde geuit kon word) asook 'n geestelike mentor blyk die derde belangrikste kategorie te wees. Ander aspekte wat eenmalig genoem is, is 'n Geestelike "retreat", 'n Bybelstudiegroep, 'n vakansie en die ondersteuning van kollegas rakende geestelike sake.

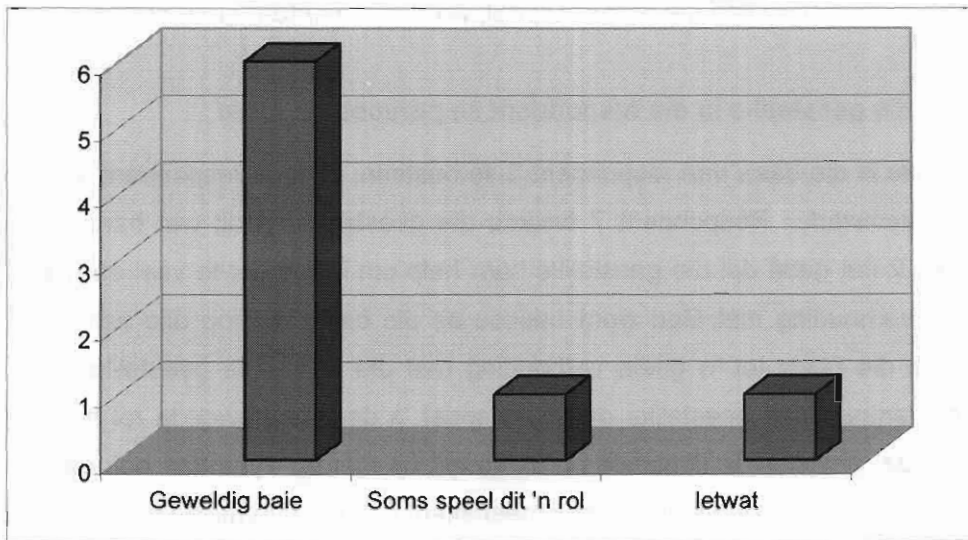
Tesame met persoonlike stiltetyd is gebed die geestelike praktyk wat beraders die meeste beoefen. Interessant genoeg is die tweede belangrikste geestelike praktyk, dié van 'n selgroep. Dit kan vergelyk word met die behoefte aan ondersteuning van medegelowiges wat die derde belangrikste was vir beraders. Gesamentlik hiermee word lofsang en aanbidding net so belangrik as 'n selgroep geag. Mentorskap word as 'n praktyk (soos ook gesien is by die geestelike behoeftes) in die derde plek geplaas.

Opsommend kan in volgorde van belangrikheid persoonlike stiltetyd, gebed en die ondersteuning van medegelowiges as die belangrikste geloofselemente in beraders se lewe beskou word. Mentorskap word ook as relatief belangrik beskou. Beraders het egter 'n honger na geestelike groei wat oor die algemeen nie genoegsaam vervul word nie. Hierdie bevindinge stem meestal ooreen met dit wat die beraders as die belangrikste geestelike praktyke geag het. Sien Illustrasie 5.17. Sommige respondente het egter meer as een geestelike praktyk as waardevol geag.

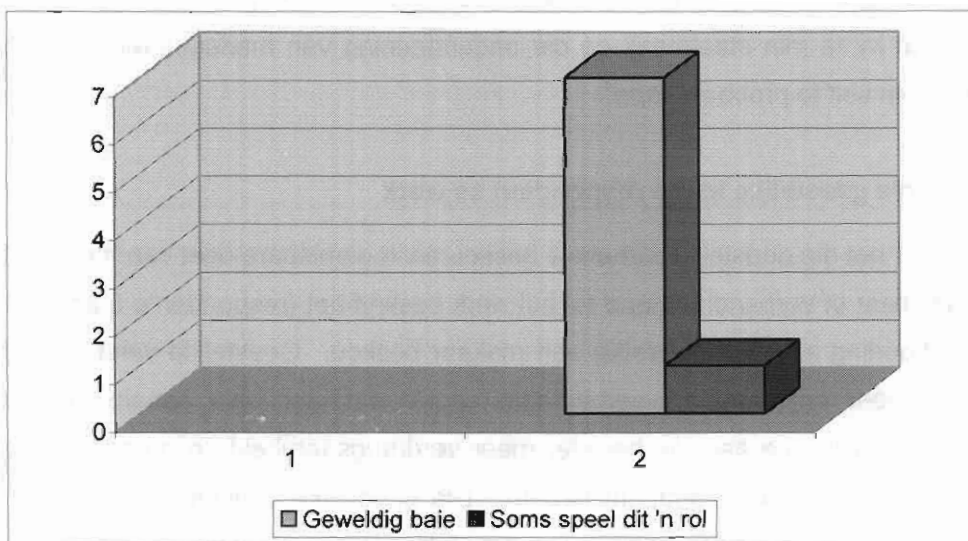


Illustrasie 5.17: Die waardevolste geestelike praktyke vir beraders

C. Die verband wat die geestelike dimensie met die emosionele en werksdimensies het



Illustrasie 5.18: Die invloed van die geestelike dimensie op die emosionele



Illustrasie 5.19: Die invloed van die geestelike dimensie op die berader se werk

Van al die verbande tussen die onderskeie konsepte blyk die verhouding (of impak) tussen die geestelike dimensie en die emosionele en werksdimensies die sterkste te wees. Wanneer die geestelike dimensie se wederkerige verhouding met enige ander komponent kwantitatief gemeet is, was die verhouding altyd geweldig baie. Die geestelike dimensie blyk die sterkste invloed te hê op die werksopset (88% van respondente het dit so ervaar), daarna op die emosionele (75% van respondente). Die rol van die emosionele dimensie met betrekking tot die geestelike dimensie was

slegs deur 50% van die respondente as geweldig belangrik beskou (vergelyk 5.5.2.1 C). Die geestelike staan dus voorop in die Christen-berader se lewe en die kardinale rol wat dit in die effektiewe funksionering van die berader speel, word dus hierdeur onderstreep.

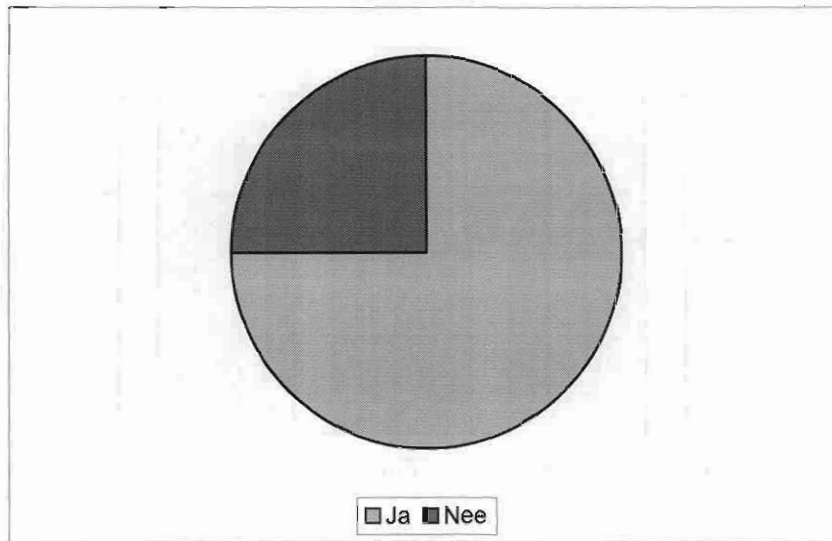
Die rol van die geestelike in die respondent se persoonlike lewe

Die geestelike is die basis van respondent 3 se bestaan, of soos respondent 4 dit stel, haar totale verwysingsraamwerk. Respondent 7 beskou die geestelike as dit wat haar help om te "cope". Respondent 2 het gesê dat die geestelike haar help om in beheer te voel en rustig te wees. Die berader se verhouding met God word beskou as die basis waarop alle verhoudinge tot andere berus asook die basis tot 'n goeie verhouding met die self. Die geestelike is 'n anker tydens krisisse en rampe. Die geestelike dimensie speel 'n deurslaggewende rol met betrekking tot 'n gebalanseerde, emosionele dimensie en dit verryk op hierdie wyse dan ook die berader se lewe. Die belangrikheid van *koinonia* (geloofsgemeenskap) binne die gemeenskap van gelowiges is deur al die beraders uitgelig. Bloot die saamwees, bid of soek na antwoorde, is geweldig ondersteunend. Hier word geloofsbevestiging, aanmoediging (volharding) en perspektief verkry. Dit laat die berader voel hy/sy behoort iewers. Dit fasiliteer ook geestelike groei. Een respondent het erken dat hy te min staatmaak op die ondersteuning van medegelowiges omdat hy daaraan gewoond is om self te probeer "cope".

Die rol van die geestelike in die respondent se werk

Respondent 1 het die geestelike dimensie beskou as 'n onmisbare deel van haar werk terwyl ander dit as onskeibaar of verbandhoudend tot hul werk beskryf het (respondente 5 en 6). Respondent 8 het die verhouding as direk eweredig aan mekaar beskou. Geestelike versterking het vir hierdie respondent meer emosionele weerbaarheid gegee en haar baie gehelp in haar werk. Die geestelike dimensie gee aan die berader meer verdraagsaamheid, 'n breër uitkyk en meer insig. Respondent 7 het hierdie standpunt beaam. Die geestelike dimensie het ook vir respondent 2 beter besluitnemingsvermoëns gegee. Die geestelike dimensie word deur sommige hulpverleners beskou as deel van die hulpverleningsproses (respondent 3). Respondent 7 voel direk verantwoordelik teenoor God wat haar werk aanbetref. Soms dra geloof die berader en ander kere kanaliseer hy/sy die liefde van God aan ander.

5.5.6 Praktiese oplossings en wenke

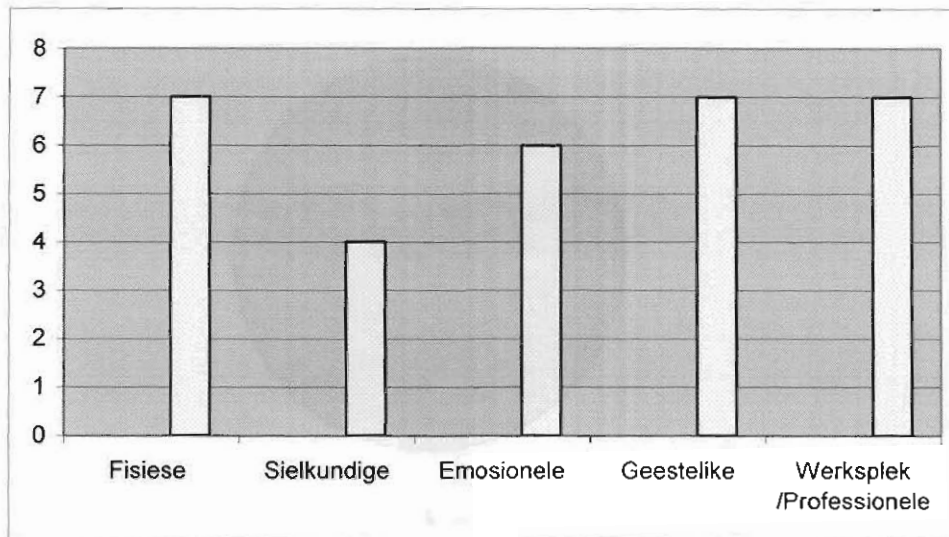


Illustrasie 5.20: Beraders se persoonlike terapie/berading

A. Persoonlike berading/terapie

75% van die respondente het al persoonlike berading/terapie ontvang. Navorser is van mening dat alle beraders ten minste eenmalig al berading (of dan selfs ook ontlading) moes ontvang het. Hierdie statistiek is dus 'n area waaraan aandag geskenk sal moet word aangesien dit nie net 'n belangrike rol speel in die heling van emosionele wonde nie, maar ook in die voorkoming van medelye-moegheid en uitbranding. Die kwessie rakende persoonlike berading is deur die meeste van die respondente as positief beskou. In gevalle waar respondente wel berading of terapie ontvang het, is gedragspatrone eerlik geëvalueer en aangespreek. Dit het die beraders gehelp om 'n beter balans, perspektief, prioriteite en doelwitte te verkry. Dit het ook veroorsaak dat die berader meer effektief hulp kon verleen. Een respondent het gesê dat terapie hom nie veel gebaat het nie en dat ondervinding vir hom 'n beter leerskool was.

B. Selfsorg



Illustrasie 5.21: Areas waarbinne selfsorg toegepas word

Fisiese, geestelike en werkspleksselfsorg het gesamentlik die meeste aandag geniet wat betref selfsorgaktiwiteite. Soos voorheen vermeld, is die emosionele en sielkundige aspekte van selfsorg die aspekte wat die minste aandag geniet het. Selfsorg blyk egter nie goeie emosionele welstand te waarborg nie (byvoorbeeld respondent 4) maar indien goeie emosionele welstand wel teenwoordig is, sal daar waarskynlik ook 'n holistiese selfsorgplan teenwoordig wees (respondent 1). (Byvoorbeeld selfsorg help 'n individu om depressie beter te bestuur, maar dit kan depressie egter nie voorkom nie.)

Selfsorgaktiwiteite wat deur **respondente** genoem, is addisioneel tot die voorbeelde wat reeds verskaf was:

Tabel.5.4: Addisionele selfsorg-aktiwiteite wat deur die respondente genoem is

Fisiese	Psigologiese	Emosionele	Ander
<ul style="list-style-type: none"> 'n Slaap-patroonroetine 	<ul style="list-style-type: none"> Pas dit wat jy vir ander leer self toe sodat sielkundige groei kan plaasvind en integriteit bevorder word. 	<ul style="list-style-type: none"> Verstaan die verband wat holistiese selfsorg met die emosionele het. 	<ul style="list-style-type: none"> Bepan Wees kreatief of skeppend Lees Flielik

Dit is interessant om daarop te let dat respondente geen nuwe “geestelike” en “werksplek/professionele” selfsorgaktiwiteite vermeld het nie.

C. Die raad van beraders aan hul kollegas met betrekking tot 'n gebalanseerde emosionele dimensie

- Omhels jou eie kwesbaarheid of menslikheid - juis dit maak jou 'n beter terapeut. Erken dat dit ook soms met jou sleg gaan en dat dit in orde is om hulp te ontvang. Dit is gevaarlik om te dink jy is altyd in beheer en dat jy al die antwoorde het. Respondent 3 het hierdie standpunt beaam en gesê: “Dit moet noodsaaklik en verpligtend wees vir terapeute om hulp te ontvang.” Openheid oor hierdie saak versterk en verdiep verhoudings. Emosionele intimiteit ontstaan wanneer daar op hierdie vlak met vrymoedigheid gedeel word.
- Beplanning en voorsiening moet gemaak word om jouself te versterk. Weer eens word uitgewys dat daar net so hard gewerk moet word aan jou eie selfsorg as wat daar gewerk word in jou beroep. Bederf jouself nou en dan.
- Behou kontak met kollegas of werk saam in spanverband. Waak oor mekaar se fisiese, psigiese en geestelike gesondheid. 'n Supervisors-kring kan moontlik hierdie rol vervul.
- Bid gereed saam.
- Die nodigheid van 'n professionele forum waarby ontlading kan plaasvind, word uitgewys.
- Skep jou eie persoonlike ondersteuningstelsels. Dus, sorg dat geliefdes nie afgeskeep word nie.
- Kry 'n persoonlike mentor.
- Kry akademiese stimulasie - woon toesprake en kursusse by.
- Stel grense met betrekking tot, tydsbesteding asook die emosionele dimensie. Ken jou perke en sê nee.

Dus kortom die handhawing van balans in terme van alle lewensterreine (respondent 2).

5.6 'N SAMEVATTING : GEÏDENTIFISEERDE TEMAS

Uit al die terugvoering wat ontvang is vanaf die onderskeie respondente sou daar ten slotte by wyse van 'n opsomming 'n aantal aspekte uitgesonder kan word wat tiperend sou wees van 'n gebalanseerde lewenstyl by die geestelik en emosioneel volwasse Christen berader:

- Die berader is **emosioneel volwasse**.
- **Balans** word gehandhaaf ten opsigte van al die dimensies in sy lewe - alle aspekte kry ewe veel aandag. Genoegsame **afwisseling** vind plaas.

- **Hulpbronne** word effektief benut om veral die berader te **bemagtig** en te **ondersteun**.
- Wanneer daar effektiewe emosionele funksionering is, sal daar waarskynlik 'n **holistiese benadering** wees ten opsigte van **selfsorg**.
- **Die motivering vir die beoefening van selfsorg is soos volg:**
 - Sodat insette en uitsette gebalanseerd kan wees.
 - Vanweë die besef wat die berader het rakende sy/haar eie intrinsieke waarde.
 - Omdat daar 'n positiewe voorbeeld of rolmodel was of is met betrekking tot die beoefening van selfsorg.
 - Omdat 'n ervaring soos 'n emosionele ineensinking die berader geleer het dat selfsorg nodig is.
 - Omdat selfsorg se positiewe bydrae tot die berader se lewe waargeneem kan word.
 - Omdat die berader 'n verantwoordelike sin op 'n geestelike vlak het rakende sy eie welstand.
 - Dat soos met alle verandering dit van *"binne na buite"* moet plaasvind en dat dit minimaal sal help om selfsorg toe te pas wat nie vanuit jou binnewêreld afkomstig is nie.
- 'n **Gesonde maar realistiese lewensuitkyk en ingesteldheid word gehandhaaf**. Die berader bestaan nie net nie, maar lewe voluit. **Humor en hoop** maak deel uit van sy/haar lewe.
- Neem **verantwoordelikheid** vir sy/haar lewe op persoonlike en professionele vlak en bestuur dit **proaktief**. Hulle kies ook die mees gepaste **hanteringsmeganisme** (*"coping"* benadering) tot die unieke probleem waarmee hulle te doen het, byvoorbeeld, om onverwerkte emosies hoofsaaklik op 'n emosionele vlak te konfronteer. Hulle voel in beheer van wat hulle doen en geniet dit ten spyte van talle hindernisse.
- **Grense** word gestel op verskeie vlakke:
 - Emosioneel, veral ten opsigte van die hoeveelheid empatie en omgee wat uitgedeel kan word. Die belangrikheid van die behoud van objektiwiteit binne die konteks van oordrag en teenoordrag word besef.
 - Ten opsigte van tyd en lading
 - Wat betref die berader se Godsverhouding. Sy/hy laat God toe om God te wees in sy of haar lewe. Dié berader begryp dat daar dinge is wat sy/hy nooit sal verstaan nie of wat hy/sy geen beheer oor het nie. Beradenes moet byvoorbeeld self besluit om heling te kies.

- Verstaan die belangrikheid en impak van deeglike **selfkennis en selfondersoek**. Die berader besef die impak of rol wat sy/haar **persoonlikheid en agtergrond** ten opsigte van emosionele en geestelike funksionering kan speel.
- Die berader het 'n goeie besef van sy eie **identiteit en eiewaarde**. Alhoewel sy/haar werk geweldig vormend is en meestal as 'n roeping beskou word, is die selfkonsep baie breër as bloot sy/haar hulpverleningsrol. Sy werk is net dit wat hy doen vir 'n bestaan en nie sy lewe self nie.
- Omdat hy die waarde van terapie/berading verstaan, skroom hy nie om **self persoonlike terapie/berading** te ontvang nie - hy kan hom/haarself ook as 'n beradene beskou. Berading/terapie word as voorkomend beskou, maar word ook in krisistye benut. Hierdie beradene kan erken wanneer dit nie goed gaan nie, dat hy/sy hulp nodig het, en is dan ook in staat om hulp te ontvang.
- Die emosioneel effektiewe berader maak ook **foute, val langs die pad of stort selfs ineen**. Hy/sy gebruik egter uiteindelik hierdie ervaring as 'n leerskool tot groei op beide emosionele en geestelike vlak. Hierdie beraders weet dat hulle nie **perfek** hoef te wees nie. Gesonde beraders omarm hul eie menslikheid en swakhede.
- Hy besef die belangrikheid van **betekenisvolheid en sin** in die lewe en jaag dit na.
- Die berader kan grootliks sê dat die raad wat hy/sy aan andere gee hy/sy ook op hom-/haarself toepas - die **"practise what you preach"-beginsel**. Hy reflekteer op hierdie wyse ook integriteit as voorbeeld vir sy beradenes. Die berader verdien dit om dieselfde selfsorg te ontvang as wat aan sy kliënte voorgeskryf word.
- Die belangrikheid van **verhoudings** word begryp. Die berader wil ook soos elke ander mens onvoorwaardelik aanvaar en liefgehê word. **Koinonia** met medegelowiges word as 'n noodsaaklikheid beskou vir emosionele en geestelike welstand.
- **Emosionele intimiteit** word beoefen in die berader se verhouding tot hom/haarself, tot andere en God.
- Die begrip van **seisoene** kom voor in die raamwerk van 'n berader wat effektief emosioneel funksioneer - die besef dat seisoene kom en gaan, word dan ook waargeneem.
 - Soms is dit nodig om herstelwerk te doen, ander kere instandhouding of voorkoming.
 - Die berader besef dat uitbranding en medelye-moegheid deel is van die beradingsberoep en dat dit hom/haar ook kan "tref."
 - Dat daar tye sal wees waarin sy/hy met God gaan worstel en dat dit soms nodig is om diep, betekenisvolle vrae te vra oor die pyn, lyding en hartseer in sy eie en ander se lewens.

- Pyn en seerkry is ook 'n deel van die berader se lewe. Dit is ook soms moeilik uit te kom by 'n punt van aanvaarding. Daar word egter ook gewerk na die punt van "*letting go*".
- Die ouderdom van die berader asook die jare ervaring in die beroep waarin die berader staan, speel ook 'n rol in die hantering van emosie. Dit het oor die algemeen ook te make met die ontwikkelingstadium waarin die berader hom/haarself bevind.
- Die voortdurende opdoen van **kennis** is belangrik. Dit behels kennis met betrekking tot die eie spesialisingsveld asook selfsorg waarby die emosionele natuurlik ingesluit word. Verder raak dit ook aspekte soos uitbranding en medelye-moegheid wat uniek is aan die hulpverleningsberoep. 'n Openheid en ingesteldheid vir voortdurende **leer** is ook noodsaaklik.
- **Die beroep en spesialisingsarea** waarin die respondent hom-/haarself bevind asook die **organisasie/denominasie** waarby die berader betrokke is, beïnvloed die berader se idees of kennis betreffende emosionele funksionering en selfsorg. Dit dra ook by tot die werkstevredenheid van die berader. 'n Gesonde benadering is om beide die positiewe en negatiewe aspekte van die beroep of werksomstandighede te kan raaksien.
- **God** is die een groot konstante in die berader se lewe. God word betrek by die emosionele realiteit van die berader se lewe, maar die emosionele word nie ongebalanseerd vergeestelik nie. Die effektiewe pastorale berader is voortdurend ook soekend na 'n dieper en ryker geestelike lewe.
- Die belangrikste **emosionele heling** van **historiese wonde** is reeds verkry. Hierdie wonde word in die berader se werk tot voordeel van kliënte gebruik terwyl kwesbaarhede bestuur word. Deurlopende aandag word geskenk aan nuwe wonde wat opgedoen word. Hoe meer uitgesorteer die berader op 'n emosionele vlak is, hoe groter is die kans dat hy/sy effektief sal funksioneer. Beraders wat effektief emosioneel funksioneer, gee nie omdat hulle moet nie, maar omdat hulle wil - hulle kies om te gee.

HOOFSTUK 6

PRAKTYK-TEORETIESE PERSPEKTIEWE MET BETREKKING TOT DIE EFFEKTIEWE FUNKSIONERING VAN DIE CHRISTEN-BERADER OP EMOSIONELE VLAK

FORMULERING VAN PASTORALE RIGLYNE VIR DIE BERADINGSPROSES VAN DIE CHRISTEN-BERADER

6.1 INLEIDING

'n Praktijk-teorie is ontwerp om 'n kritiese interaksie tussen teorie en praktyk te bewerkstellig wat aan die Skrif en praktyk getrou moet wees (Heyns & Pieterse, 1998:86). Eers wanneer die teorie en praktyk aspekte in die praktyk-teorie ingebou is, kan dit die praktyk opskerp, verbeter, ondersteun en rig. Die primêre doelstelling van hierdie hoofstuk is dus om 'n praktyk-teorie te ontwerp vir die pastorale begeleiding van die Christen-berader sodat effektiewe funksionering op 'n emosionele vlak kan plaasvind. Daar sal gepoog word om basis-teoretiese perspektiewe (Hoofstukke twee en drie) en meta-teoretiese perspektiewe (Hoofstukke vier en vyf) te integreer ten einde hierdie doelwit te bereik.

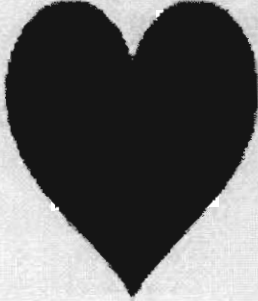

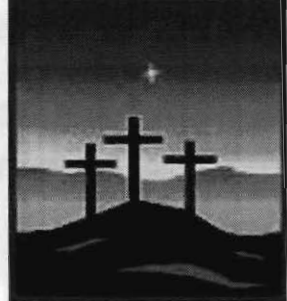
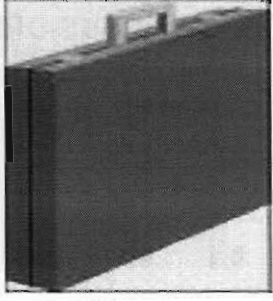
6.2 OOGMERKE VAN HIERDIE HOOFSTUK

Hierdie hoofstuk beoog om praktiese pastorale riglyne neer te lê vir elk van die volgende aspekte wat die effektiewe funksionering van die Christen-berader op emosionele vlak raak:

- Emosie en emosionele pyn.
- Die self.
- Godsverhouding.
- Die werk of bediening van die Christen-berader of -terapeut. Hier word spesifiek gefokus op medelye-moegheid en uitbranding.

6.3 PASTORALE RIGLYNE VIR DIE BERADINGSPROSES

Tabel 6.1: Die vier fases/temas wat pastorale riglyne daarstel.

<u>EMOSIE</u>	<u>DIE SELF</u>	<u>GOD</u>	<u>WERK</u>
			

Pastorale riglyne rakende die effektiewe funksionering van die Christen-berader op emosionele vlak word hoofsaaklik saamgestel en gerig deur die volgende vier temas/fases naamlik: emosie, die self, God en werk. Hierdie temas vat nie net alle relevante aspekte saam rakende die effektiewe funksionering van die Christen-berader nie, maar dui ook op progressiewe ontwikkeling of fases – die volgorde waarbinne dit aangebied word, is dus ook belangrik. Eerstens word die Christen-berader bewus van belangrike faktore betreffende sy emosionele lewe - dit spoel oor in dieper selfkennis. Sodra verandering met betrekking tot self-intimiteit bewerkstellig is, kan aandag aan die geestelike funksionering geskenk word. Laastens kan die individu wat heling en verryking rakende die self, emosie en sy verhouding met God ontvang het, dit binne die werkkonteks benut ten einde dit beter te bestuur. Verandering in die een tema spoel dus oor in die volgende en omgekeerd.

In die hantering van hierdie vier fases word telkens op die konteks/rol van hierdie tema binne die funksionering van die beradene gefokus. Daarna word 'n visie gebied om die rigting aan te dui waarin die beradene moet werk. Laastens word 'n strategie weergegee wat stappe op 'n praktiese wyse uiteensit om verandering teweeg te bring. Die stappe soos hier uiteengesit, sal nie noodwendig in die praktyk altyd in dieselfde volgorde kan plaasvind nie, aangesien die verskynsels wat hier betrokke is bloot te kompleks is. Tegnieke wat tydens die beradingsproses benut moet word, word vir die bestek van hierdie studie nie indringend bespreek nie. Daar sal deurentyd na bykomstige bronne verwys word wat ook tydens die implementering van die program benut kan word. Sien Addendum 4 vir 'n lys genommerde bronne wat nuttig in die praktyk te pas sal kom.

'n Multidissiplinêre benadering word ook met die oog op hierdie program voorgestaan vir optimale impak. Die inhoud en toepaslike aanpassing van hierdie program kan vir verskillende doeleindes benut word, afhangende van die konteks of doel waarvoor dit benut word. Dit kan byvoorbeeld as

'n *retreat*-program, 'n groepsprogram of individuele pastorale berading gebruik word. Andersyds kan dit ook as 'n krisis-ingrypingsmodel of as 'n selfverrykingshulpmiddel benut word.

Die oorhoofse doel van hierdie model is om die beradene te begelei tot 'n lewenswyse wat nie net heling voorstaan nie, maar wat die beradene ook sal bemagtig tot 'n vol lewe met verhoogde lewensgehalte, en ryk aan betekenis. Jesus Christus het iets van hierdie lewenswyse wat God vir die berader en beradene in gedagte het, soos volg in Joh. 10:10 verwoord: "*Ek het gekom sodat julle die lewe kan hê en dit in oorvloed.*" Die profiel van 'n berader wat emosioneel effektief funksioneer, moet as die ideaal vir verandering beskou word (vgl. 5.6). Die beradene kan, nadat verandering bewerkstellig is, 'n persoonlike en professionele missiestelling ontwerp wat die volgehoue handhawing hiervan sal verseker.

6.3.1 Die proses van pastorale berading

Afhangende van die probleemarea van die beradene moet die toepaslike fase/s hanteer word deur van die volgende riglyne gebruik te maak. Die inhoudelike van elke fase of tema word dus hierdeur gerig.

6.3.1.1 Inleiding tot die pastorale beradingsproses: Die tot stand bring van 'n pastorale beradingsalliansie

- Skep 'n veilige ruimte deur 'n nie-veroordelende houding (vgl. 4.1.8.2).
- Bou 'n vertrouensverhouding op deur met die beradene te bind (vgl. 4.1.6.2.2).
- Skep dus 'n atmosfeer waarbinne Christelik emosionele intimiteit kan floreer (vgl. 3.3.3.2). 'n Effektiewe pastorale bediening tot die intieme self maak dit moontlik dat 'n individu binne 'n veilige en vertroulike atmosfeer "*geraamtes*" kan hanteer (vgl. 3.3.3.2).

"When individuals are free to confess their faults, their fears and their failings, they are open to the freedom of healing and intimacy. The intimate pastorate will recognize, affirm, and ensure safe passage of those desiring that special closeness with God and others." (Fisher, 2006a:6.)

6.3.1.2 Van Assessering tot afsluiting

Die volgende aspekte moet tydens die assesseringsproses plaasvind:

1. Die beradene moet eerstens kans gegun word om sy of haar **storie te vertel**.

2. Hierna moet die nodige **assessering** plaasvind deur gebruik te maak van die volgende komponente:

- Laat die beradene 'n **persoonlike tydlyn** saamstel, bestaande uit:

Tabel 6.2: Komponente van die persoonlike tydlyn.

<u>Eksterne faktore</u>	<u>Interne faktore</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Tien momente wat die beradene as persoon gedefinieer het; • Sewe kritieke besluite; en • Vyf sleutelmense 	<ul style="list-style-type: none"> • Lokus (afgelei van die Latynse term wat plek beteken) van beheer: 'n Persoonlikheids-dimensie wat te make het met die mate waarin 'n persoon voel dat hy/sy self (interne beheer) of faktore in die situasie (eksterne beheer) sy/haar gedrag bepaal. • Interne dialoog: Die gesprek met die self oor wat besig is om in sy/haar lewe te gebeur • Etiket: Die ikone van die interne dialoog wat as kind gevorm is.

Bron sewe, Hoofstukke vier tot nege, kan hier as 'n nuttige hulpmiddel te pas kom (Addendum 4). Hierdie oefening fasiliteer die eerste poging tot selfbewuswording -en kennis. Wat die interne faktore aanbetref sal die berader die beradene begeleidend moet help. Daarna moet duidelike verbande en patrone uitgewys word sodat verdere selfinsig bewerkstellig kan word.

- Laat die beradene 'n **professionele tydlyn** saamstel deur sy/haar verhaal te vertel wat begin by dit wat hom/haar laat besluit het om 'n hulpverlener te word, tot vandag. Lê hierdie verhaal op videoband vas. Benut dit dan om die ontwikkelingsfase te bepaal waarin die beradene hom tans ten opsigte sy professie bevind en om professionele traumas te identifiseer.
- Assesseer die beradene se **Godsbegrip**, soos uiteengesit in 6.3.2.3 (vgl. 3.4.3.1).
- Neem elk van die temas en bepaal in watter **seisoen** die beradene hom/haar bevind (vgl. 5.6). Die vier seisoene moet as volg vertolk word:

Illustrasie 6.1: Die seisoene waarvolgens assessering moet plaasvind

Winter	Herstel word benodig	
Herfs	Bewuswording is besig om plaas te vind	
Lente	Groei is besig om plaas te vind	
Somer	Instandhouding/voorkoming	

Dit word gedoen deur die toepaslike skale te benut en op die simptome (vgl. 4.3.4 en 4.4.4) van verwante verskynsels te let. Simptome moet benut word sodat die impak beraam kan word. Dit is belangrik om tydens assessering 'n duidelike onderskeid tussen die verskillende verskynsels te tref (vgl. 2.4; 4.4.1.1 en Tabel 4.6)

- Die volgende assesseringsinstrumente kan benut word:
 - o Die Professionele kwaliteit van lewe: Medelye-satisfaksie en moegheidskale (3de uitgawe) (Addendum 1.1) (vgl. 4.3.5).
 - o 'n Selsorg Doelstellingshulpmiddel. (Addendum 1.2) (vgl. 4.3.5).
 - o Die Maslach-uitbrandingsinventaris (MBI). Benut die MBI-HSS (Human Services Survey)-weergawe. Hierdie meetinstrument kan bekom word by www.jvrafrica.co.za (vgl. 4.4.5) en kan ongelukkig vanweë kopiereg nie gepubliseer word nie.
 - o Om uitbranding onder geestelike ampsdraers te assesser is die Alban Instituut se Clergy Burnout Inventory (CBI) ook 'n nuttige hulpmiddel (Addendum 1.3) (vgl. 4.4.5).

Benut elke seisoen vir die unieke groeigeleentheid wat dit bied. Soms is dit byvoorbeeld nodig om die beradene vanuit 'n gemaksonde te laat beweeg (somer) na 'n meer pynlike sone (winter) sodat dieper groei teweeggebring kan word. Ander tye is dit nodig om die beradene in 'n winterposisie te laat sodat pyn daadwerklik gekonfronteer kan word. Elke beradene se terapeutiese program sal dus uniek saamgestel moet word volgens waar die beradene hom/haar bevind ooreenkomstig elk van die vier oorhoofse temas (vgl. 5.6). Dit is baie belangrik om die beradene te ontmoet ten opsigte van waar hy/sy hom/haar bevind.

3 Vervolgens moet tydelike verligting van die onmiddellike simptome verkry word. Dus moet **stabilisering en ontlonting** plaasvind. Maak seker dat die beradene die nodige ondersteuning ontvang.

4 **Herkonstruering (*reframing*) en prosessering**: Tydens hierdie fase moet insigontwikkeling plaasvind sodat 'n nuwe perspektief vir die beradene daargestel kan word. Begin deur terugvoer aan die beradene te gee rakende assessering. Die beradene moet die nodige kennis bekom rakende die unieke aspekte wat die

hulpverleningsberoepes raak asook betreffende belangrike aspekte ten opsigte van sy emosionele funksionering. Relevante leesstof moet verskaf word. 'n Openheid en ingesteldheid vir voortgesette leer is ook noodsaaklik (vgl. 5.6). Die beradene moet uit sy gemaksonse beweeg word sodat daadwerklike groei kan plaasvind. Dit is belangrik dat die beradene hier reeds begin verantwoordelikheid aanvaar vir die huidige stand van sake.

1. **Integrasie.** Tydens hierdie fase moet onderliggende verbande tussen aspekte wat die emosionele funksionering van die beradene raak, getrek word. Internalisering vind nou plaas sodat die beradene daarna tot daadwerklike lewensveranderende optrede kan oorgaan.

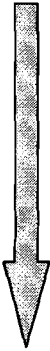
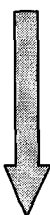

2. **Bronne**, beide eksterne en intern, moet tydens hierdie stap effektief benut word om veral die berader te bemagtig en vir die toepaslike optrede te ondersteun. Die volgende hulpmiddels kan benut word:
 - Supervisie (vgl. 5.5.2.1 A).
 - Die mentorskap/*pastororum*-beginsel (vgl. 3.4.3.2).
 - *Retreats* (vgl. 3.4.3.2 en 5.5.4 D).
 - Kontak met kollegas (vgl. 5.5.2.1 A).
 - Kennisopskerping deur middel van seminare en werksinkels (vgl. 5.5.4 D).
 - Gebed (vgl. 3.3.1.2).
 - Terapie/berading. Omdat die beradene die waarde van terapie/berading verstaan, moet sy/hy nie skroom om self persoonlike terapie/berading te ontvang nie – die eie ek moet ook as 'n beradene beskou word. Berading/terapie word as voorkomend beskou, maar kan ook gedurende krisistye benut word. Die beradene moet ook kan erken wanneer dit nie goed gaan nie, dat hy/sy hulp nodig het en dat hy/sy ook in staat moet wees om hulp te kan ontvang (vgl. 5.6).

3. **Nasorg/opvolg.** Alle los drade moet saamgevat word sodat die beradene 'n oorsig kan kry oor die groei wat plaasgevind het. Indien daar nog haakplekke bestaan, moet dit uitgestryk word. Die berader moet seker maak dat die beradene genoegsaam bemagtig is om selfstandig 'n nuwe lewensstyl voort te sit.

4. Afsluiting

6.3.2 Die inhoud van die pastorale riglyne

Tabel 6.3: Die oorsigtelike raamwerk van die pastorale riglyne.

	EMOSIE	PYN	SELF	GOD	BEROEP
Konteks 	Gesonde emosie bring 'n menslike en spirituele dimensie na vore	<ul style="list-style-type: none"> o Pyn maak deel uit van 'n gebroke wêreld o Verlossing bring nie oombliklike emosionele genesing nie 	<ul style="list-style-type: none"> o Akkurate selfkonsep is nodig vir die konstruktiewe benutting van pyn. o Vervreemding van die self loop dikwels parallel aan nie-verbintenis met god. o Die belangrikheid van eiewaarde en identiteit is meer omvattend as die hulpverleningsrol 	<ul style="list-style-type: none"> o Die effektiewe pastorale berader is voortdurend op soek na 'n dieper en ryker geestelike lewe. 	<ul style="list-style-type: none"> o Beroep en instansie o Invloed van emosie binne professionele kapasiteit o Seisoene
Visie 	<ul style="list-style-type: none"> o Emosionele volwassenheid vir 'n meer kongruente persoonlike en professionele lewe o Bewustheid van diepe afhanklikheid van God 	<ul style="list-style-type: none"> o Verhoogde integrasie deur die aanraking van wonde o Om pyn so te benut dat dit die honger na God laat toeneem o Bedien as gewonde geneesheer 	<ul style="list-style-type: none"> o Akkurate en Christus-gebaseerde selfkonsep sodat selfaanvaarding kan plaasvind 	<ul style="list-style-type: none"> o Die hoogste uitdrukking van die geloof, naamlik die opbou van 'n godsverhouding met emosionele intimiteit 	<ul style="list-style-type: none"> o Verhoogde selfgating vir 'n meer volwasse hulpverlening- en selfsorgstyl o Professionele missietelling vir die neerle van nuwe optrede o Godgegewe vrede
Strategie 	<ul style="list-style-type: none"> o Bewuswording en herstrukturering 	Menslikheid <ul style="list-style-type: none"> o Gebrokenheid en transformasie Die spirituele <ul style="list-style-type: none"> o Geestelike gebrokenheid o Worsteling voor God o Herstel of restorasie deur God se liefde, empatie en teenwoordigheid o Oorgawe en afhanklikheid o Gewonde geneesheer wat geestelik groei 	<ul style="list-style-type: none"> o Selfkennis o Identiteit o Selfaanvaarding 	'n Geestelike lewe wat bestaan uit: <ul style="list-style-type: none"> o Onttrekking o Prioriteite o Mense o Krag 	Medelye moegheid <ul style="list-style-type: none"> o Intensie / Voorneme o Konneksie / Verbintenis o Narratief sodat desensitisering en herprosessering kan plaasvind o Bestuur angstigtheid deur selfsupervisie o Geloof o Selfsorg Uitbranding <ul style="list-style-type: none"> o Assesseer en verklaar o Identifiseer met Elia o Knak en worstel o Word ontvanklik en trek jou terug (retreat) vir versorging o Identiteit o Leer om weer op God te vertrou o Hervat roeping met grense en selfsorg

6.3.2.1 Emosie en emosionele pyn

Omdat emosionele toestande of probleme dikwels 'n biologiese of chemiese oorsaak het, moet dit dienooreenkomstig hanteer en/of verwys word (vgl. 3.3.1.3).

→ Verduidelik die konteks/rol van emosie binne Christenskap aan die beradene deur die volgende inligting te verstrek

- Identifiseer wanpersepsies wat by die beradene bestaan rakende emosie, veral met betrekking tot Christenskap (vgl. 3.3.2).
- Vervolgens moet die konsep *emosie* aan die beradene verduidelik word. Begin deur die menslike dimensie van emosie te verklaar. Emosie is een van die mees fundamentele fasette van menswees. Die mens is immers 'n emosionele wese wat deur middel van emosies die impak van die lewe ervaar. Emosie is gevolglik 'n verbintenis tussen interne ervaringe en die buitewêreld. Dit word gekoppel aan wie ons is, hoe ons voel en hoe ons met ander oor die weg kom. Emosies verskaf rykheid aan die lewe en aktiveer heel dikwels die proses van selfevaluering (vgl. 3.3, 3.3.3.1 en 4.1.3.1).
- Verduidelik vervolgens die sentrale rol van emosies in die Christen se lewe (vgl. 3.3.2). Die Christen se emosionele lewe is een van die basiese boustene van Christenskap, wat Godgegewe is (vgl. 3.3). Emosies is dus bedoel om boustene ter vervulling en beleving van geluk te wees — soveel te meer nog vir die Christen (vgl. 3.3).
- Verken die wederkerige invloed wat emosie en die geestelike dimensie op mekaar het (vgl. 3.3.2).
- Fokus op die feit dat die fondament van 'n gesonde emosionele lewe 'n gesonde geloof is (vgl. 3.3.2), maar daar moet in gedagte gehou word dat geestelike volwassenheid nie primêr ooreenkomstig emosionele gelykmatigheid gemeet word nie. Emosionele gemak dui nie noodwendig op volwassenheid nie (vgl. 3.3.3.1).
- Gesonde emosie bring dus 'n menslike (vgl. 4.1.3.1) en spirituele dimensie tot stand (vgl. 1.3.1).

→ Visie

- Hier word gefokus op die tot stand bring van emosionele welstand (vgl. 4.1.7.2) en op balans wat verkry moet word betreffende emosionele gedrag (vgl. 4.1.5.2.4).
- Die doelwit is om emosionele volwassenheid (vgl. 3.3.3.1) te bereik en 'n lewenswyse van emosionele intirniteit en die selfonthulling wat daarmee gepaard gaan as gewoonte aan te kweek (vgl. 3.3.3.2).

- Emosie moet benut word om die gelowige meer bewus te maak van sy diepe afhanklikheid van God (vgl. 3.3.3.1).
- Om verbeterde kongruensie te verkry binne die professionele en persoonlike lewe van die terapeut of berader (vgl. 4.1.8.2).

→ **Strategie**

Greenberg se model rakende die hantering van emosies word hier as breë raamwerk benut. Die beginsels rakende EFT moet ook gebruik word tydens die toepassing van hierdie program (vgl. 4.1.6.2.2). Die metode/tegniek waarvolgens hierdie strategie toegepas moet word, is dié van 'n emosionele "coach". Tydens elke fase stel die Christen-berader 'n voorbeeld ten opsigte van die hantering van emosie deur onder meer sy eie lewe as 'n beradingsinstrument te benut. Derhalwe word emosies prakties gedemonstreer en word daar by 'n bloot intellektuele oefening rakende emosies verby beweeg. Die probleem tydens terapie is immers dikwels om van 'n intellektuele waardering van die waarheid rakende die self na die emosionele ervaring daarvan te beweeg. Slegs wanneer terapie/berading diepliggende emosies betrek, word dit 'n kragtige instrument tot verandering - beradenes leer sodoende strategieë aan om emosie te hanteer. Dit is egter belangrik dat die emosionele "coach" oor die nodige eienskappe moet beskik (vgl. 4.1.6.2.2, 4.1.8.1 en 4.1.8.2).

Vir doeleindes van hierdie model is dit slegs nodig om die momentele emosionele ervaringe van die kliënt te verstaan (vgl. 4.1.6.2.2, Tabel 4.3). Die persoonlike tydlyn wat die beradene saamgestel het, word benut om momentele emosionele ervaringe verder te belig sodat emosionele skemas verander kan word.

o **Fase 1: Bewuswording van emosie of arrivering**

Doelwit: Fase een word gekenmerk aan die ontlocking van emosie wat emosionele skemas sal reflekteer (vgl. 4.1.6.2.2). Die doelwit van hierdie fase is dus verbeterde aanpasbare funksionering deur die ontlocking en verkenning van emosies (vgl. 4.1.6.2.2).

▪ **Stap 1: Die verhoging van bewustheid rakende emosies**

Dit is veral belangrik dat die terapeut/berader, wat nou in die posisie van beradene verkeer, bewus moet wees van sy/haar emosionele lewe (vgl. 4.1.8.1). Stap een kataliseer so die proses met betrekking tot die hantering van emosie (vgl. 3.3.1.3). Noudat die beradene die konteks van emosies binne Christenskap verstaan, kan aansluitend hierby, inligting rakende die definisie, waardebepalingsproses (vgl. 4.1.3.1 en 4.1.6.1.1), funksies van emosie (vgl. 4.1.4.2 en 4.1.3.1) en

die proses van “*coping*” deur emosie (vgl. 4.1.5) weergegee word om die bewustheid van emosies te aktiveer. Dit moet verkieslik deur middel van praktiese demonstrasie geskied. Tabel 4.1 kan nuttig te pas kom. Tref ook onderskeid tussen aangename en onaangename emosie, maar daar moet in gedagte gehou word dat persepsies ‘n objek as beide positief en negatief kan interpreteer (vgl. 3.3.1.1). Tydens hierdie stap moet bewustheid ook gekweek word van die verband tussen emosies, denke en gedrag as ‘n komponent van emosionele werk (vgl. 4.2.1.1). Daar sal egter in stap ses meer op denke gefokus word (vgl. 4.2.1.1). Emosionele bewuswordings moet ten einde deel word as van ‘n persoon se selfnarratief.

- **Stap 2: Die fasilitering van die verwelkoming en aanvaarding van emosionele ervarings**

Hierdie stap behels die katalisering tot emosionele prosessering. Emosionele prosessering behels ‘n aktiewe poging om emosie bewustelik te erken en te verstaan (vgl. 3.3.1.2, 4.1.5.1 en 4.1.7.2). Die terapeut/berader as beradene moet in voeling met homself wees – met die kern van sy/haar gevoelens (vgl. 4.1.8.2). Die voordele (vgl. 4.1.4.2 en 4.1.5.1) ten opsigte van hierdie stap moet uitgewys word, so ook die nadele soos die gevolge van ontkenning of vermyding van emosie (vgl. 3.3.1.2, 3.3.3.2) en die nadele verbonde aan emosionele onderdrukking (vgl. 4.1.4.2).

- **Stap 3: Die omsit van emosies in woorde**

Tabel 4.2 kan tydens hierdie stap benut word. Die beradene begin nou om emosies op ‘n dieper vlak te herken en etiketteer. ‘n Woordeskat word aan emosies toegeken en skaling van emosies vind plaas (vgl. 4.1.5.2.4). Die beradene is ook welkom om vir eers, indien sy of hy op sy gemak is daarmee, emosies te teken. Tydens hierdie stap moet gebalanseerde emosionele ekspressie gefasiliteer word waar emosies erken, verstaan en toepaslik gekommunikeer word sodat dit ongemak, pyn of swaarkry kan verminder (vgl. 4.1.5.2.4). Toepaslike ekspressie bevorder die emosionele welstand van die beradene (vgl. 4.1.7.2). Daar moet dus gewaak word teen die ongeïnhibeerde uiting van emosie (vgl. 4.1.4.2) asook die ekspressie van intense emosie omdat beide soms disfunksioneel kan wees (vgl. 4.1.4.1.). Die opbouendheid van ekspressie kan gemeet word aan die eienskappe van gesonde emosionele ekspressie (vgl. 4.1.5.2.4). Die beradene sal slegs gereed wees om emosies in woorde om te sit indien hy/sy reeds ‘n mate van onthulling teenoor die self gehad het sodat selfonthulling nou teenoor andere kan plaasvind. Liefde is die helingsagent wat die mens vry maak om hom-/haarself te kan wees (vgl. 3.3.3.2). Om selfonthulling aan te moedig en die risiko daaraan verbonde, te beperk, kan die beradene daaraan herinner word dat God die beradene eerste liefgehad het en hom/haar reeds ken. Dit beteken dat daar geen risiko verbonde is aan intimiteit en volledige selfonthulling teenoor God nie en dat die

band met Christus 'n "veiligheidsnet" is (vgl. 3.3.3.2). Sonde, foute, vertwyfeling en die mees intieme vrese of mislukkings van elke individu word deur Jesus Christus se onverdiende liefde, heling, troos, krag en vergifnis aangespreek sodat intimiteit aanmoedig kan word (vgl. 3.3.3.2). (Benut bron ses, Addendum 4 - veral bladsye 118 en 119 kan as hulpmiddel benut word). Angstighede met betrekking tot die self wat vroeër verberg is, kan nou deur middel van belydenis en vergifnis hanteer word (vgl. 3.3.3.2). Selfonthulling kataliseer in hierdie stadium die proses van emosionele intimiteit met die self en andere (vgl. 3.3.3.2). Dit is belangrik dat die berader se reaksie op die beradene se belydenis opgevolg moet word deur onvoorwaardelike vergifnis en genade omdat dit beskou word as die noodsaaklikste oefening in die handhawing van intieme pastoraat (vgl. 3.3.3.2). Die reaksie van die berader moet die klem nie soseer op die inhoud van die emosionele bekendmakings laat val nie, as op die berader se houding dat emosionele onthullings belangrik is. (vgl. 4.1.8.2). Namate die beradene vorder, sal die berader agterkom dat klein verskille rakende die affektiewe gekommunikeer kan word en dat iemand verskeie emosies op verskeie maniere toon (vgl. 4.1.5.2.4). Dit gaan uiteindelik nie soseer oor die manier waarop emosie getoon word nie as om 'n eie ware, unieke emosionele stem te vind (vgl. 4.1.5.2.4). Die punt wat 'n individu wil maak, kan tydens emosionele kommunikasie effektief oorgedra word, en dit sal die verlangde effek op andere hê (vgl. 4.1.5.2.4). Emosie moet dus ten volle ervaar en gevoel word mits dit binne die raamwerk van liefde en God se doelwitte geskied (vgl. 3.3.1.2). Let daarop dat toepaslike emosionele regulering soms eers aan die einde van die proses rakende die herstrukturering van emosie plaasvind.

▪ **Stap 4: Identifikasie van die primêre emosionele ervaringe**

Benut die momentele emosionele ervaringe van die beradene asook die persoonlike tydlyn as agtergrond om onderskeid te tref tussen primêre en sekondêre emosionele ervaringe (vgl. 4.1.5.2.3). Wanneer negatiewe kernemosies soos vrees, woede en seer onthul word, moet dit as aansluitingspunt dien vir hierdie stap (vgl. 4.1.8.2). (Voorbeelde van beide soorte ekspressie kan gevind word in bron vyf, bladsy 198. Sien Addendum 4). Die verkenning van emosionele skemas vind in hierdie stadium plaas sodat die persoonlike betekenis wat 'n situasie vir 'n persoon inhou, duidelik kan word (vgl. 4.1.6.2.2). Met die bewuswording en simbolisering van primêre emosie word belangrike emosionele inligting verkry, soos watter handeling inherent gepaard gaan met 'n sekere emosie (vgl. 4.2.1.1). Die beradene moet stadig maar seker bewus gemaak word van die rol wat sekondêre emosie speel in die wanaangepaste regulering van primêre emosies (vgl. 4.2.1.1). Die gedrag wat die verdoeseling van pyn fasiliteer, is dikwels meer wanaangepas en skadelik as die pyn self. Vanweë die feit dat dit voel asof die emosionele pyn die self kan vernietig, word hierdie pyn maklik vermy of verdoesel as 'n selfbeskermende strategie (vgl. 4.2.2.1). Hier kan

verwys word na 'n gebalanseerde beskouing van pyn binne Christenskap (sien 6.3.2.2 onder konteks). Emosionele pyn of seer is 'n belangrike kategorie van primêre emosie, maar pyn word gewoonlik ná primêre emosie ervaar (vgl. 4.2.2.1).

o Fase 2 : Losmaking/herstrukturering van emosies

Doelwit: Hierdie fase word gekenmerk deur die herstrukturering van wanaangepaste emosionele skemas (vgl. 4.1.6.2.2). Tydens hierdie fase kan die proses rakende die verwerking van emosionele pyn ingebring word (vgl. 6.3.2.2).

- **Stap 5: Fasiliteer die evaluering van primêre emosie, hetsy dit gesond/aangepas/konstruktief of ongesond/wanaangepas/disfunksioneel is (vgl. 4.1.5.2.4).**

Noudat die beradene die verskil tussen primêre en sekondêre emosionele ervarings ken, moet die primêre emosies wat in stap vier geïdentifiseer is, as konstruktief of destruktief geklassifiseer word. Tabel 3.1 kan hier as 'n nuttige hulpmiddel dien. Die volgende kriteria dien as maatstaf vir konstruktieweit:

- Emosie wat konstruktief benut word, sal funksioneel as 'n hanteringsmeganisme (die erkenning, verstaan en ekspressie van emosie), aanpasbaarheid tot gevolg hê (vgl. 4.5).
- Die konstruktiewe/aanpasbare hantering van emosie hang ook van verskeie faktore af, soos situasiekonteks, die omgewing waarin die persoon hom bevind en die eienskappe van die individu (vgl. 4.1.4.2).
- Konstruktiewe emosies word beskou as emosies wat 'n persoon nader aan gemeenskap en interaksie met God en ander bring, en wat ook tot bevestiging en groei lei (vgl. 3.3.1.3).

Die aangenaamheid van emosie moet nie met opbouendheid gunstige uitwerking verwar word nie (vgl. 3.3.1.1). Dit hang af van die aard van gebeure wat plaasvind, terwyl die konstruktieweit van emosie afhang van die wysheid waarmee gebeure geëvalueer word (vgl. 3.3.1.3).

- **Stap 6: Identifiseer die destruktiewe oortuigings of sienings wat met die wanaangepaste emosies geassosieer word**

Die belangrikheid van denke (oortuigings) kom tydens hierdie stap na vore (vgl. 3.3.1.3). Benut die interne faktore by die persoonlike tydlyn tydens hierdie stap. Illustrasie 3.1 kan ook gebruik word om die noue verband tussen emosie en denke te illustreer sodat verbeterde emosionele bestuur kan plaasvind (vgl. 4.2.3.2). Tabelle 3.2 en 3.3 is praktykhulpmiddels waarmee destruktiewe

oortuigings en sieninge aangespreek kan word. Die beginsel van berou speel in hierdie verband 'n belangrike rol (vgl. 3.3.1.3). (Bron agt kan hier benut word. Sien Addendum 4). Hier moet egter gewaak word teen die kognitiewe oorregulering van emosie omdat beredenerings selde genoegsaam is om outomatiese nood-gebaseerde emosionele response te wysig (vgl. 4.1.5.2.1). Kognitiewe oortuigings rakende die self geniet veral tydens hierdie stap aandag (vgl. transformasie onder emosionele pyn, 6.3.2.1.2).

▪ **Stap 7: Fasiliteer die toegang tot aanpasbare emosies en behoeftes**

'n Primêre kernemosie moet altyd geuiter word en nie 'n sekondêre emosie nie (vgl. 4.1.8.2). Emosie word die beste met emosie vervang (vgl. 4.2.1.3). Wanaangepaste primêre emosie word die beste verplaas deur aangepaste emosie (vgl. 4.2.1.3). Voorbeelde hiervan is wanneer wanaangepaste vrees vervang word deur die tot stand bring van 'n meer begrensende emosie soos aangepaste woede, walging of sagter gevoelens van medelye of vergifnis. Dit is die bewustheid van aangepaste primêre emosie wat oriëntasie en probleemoplossing bevorder, byvoorbeeld wanneer daar toegang tot primêre onregverdigheid verkry is, bevorder dit bemagtiging, of wanneer toegang tot primêre hartseer tot die rouproses lei. Dit is belangrik om positiewe emosies in gedagte te hou tydens hierdie stap (vgl. 4.1.6.2.1). Benut in hierdie verband Illustrasie 4.1. (Bron drie kan benut word vir tegnieke om positiewe emosie te aktiveer, bladsye 128-130. Sien Addendum 4.) Voordele van positiewe emosies (wat meestal onder die gesonde primêre emosies sal klassifiseer) moet benut word sodat die ongesonde primêre emosies in aanpasbare emosie omgesit kan word (vgl. 4.1.6.2.1). Sommige beradenes is egter tydens hierdie fase emosioneel nog so gebroke dat hulle nie werklik positiewe emosies ervaar nie. Positiewe emosies kan ook later benut word wanneer meer selfaanvaarding ingetree het. Konstruktiewe emosie moet lei tot bevestiging en groei (vgl. 3.3.1.3).

▪ **Stap 8: Fasiliteer die transformasie van wanaangepaste emosies en destruktiewe oortuigings**

Geestelike groei is 'n lewenslange proses wat destruktiewe emosies geleidelik in konstruktiewe emosies verander (vgl. 3.3.3.1). Hierdie stap word gekenmerk aan die emosionele werk van die normalisering van pyn of negatiewe emosies (vgl. 4.2.1.3). Destruktiewe emosies moet benut word om areas waarop verbeter kan word, te identifiseer of om uit te wys waar meer geloof nodig word. Dit moet ook, nadat selfondersoek plaasgevind het, selfbeskerming, pyn en die dwaasheid daaragter blootlê. Destruktiewe emosies dui die teenoorgestelde van vertroue in of afhanklikheid van God aan (vgl. 3.3.1.3).

- Eerstens moet onderskeid getref word tussen pyn en negatiewe (slegte) gevoelens omdat die intervensie dienooreenkomstig sal verskil. Pyn dui byvoorbeeld op vrees, woede en teleurstelling, terwyl negatiewe/slegte emosies iets soos ambivalensie, wanhoop en rou kan wees.
 - Die behandelingsbeginsel wanneer emosionele pyn nie-aanpasbaar is, is dat vermyding en toepaslike verkenning van emosionele pyn gefasiliteer word sodat daar in emosionele pyn ingetap kan word. Hier kan die vermyding van rou oor 'n groot verlies as voorbeeld uitgewys word.
 - Die behandeling van negatiewe (slegte) gevoelens wat nie-aanpasbaar is, is byvoorbeeld deur die onderliggende kognitiewe en affektiewe prosesse wat die affektiewe staat van depressie genereer, te verander.
 - Benut bron nege om voorbeelde uit te wys van hoe Jesus emosie hanteer het (Sien Addendum 4).
- **Stap 9: Emosionele en self-intimiteit vanweë die verkryging van 'n gesonde identiteit**

Emosionele intimiteit kan nou toegepas word in die beradene se verhouding tot hom-/haarself, tot andere en tot God (vgl. 3.3.3.2). Een van die belangrikste behoeftes van die terapeut/berader blyk immers betekenisvolle diep kommunikasie op 'n emosionele vlak, wat intimiteit buite sy/haar werksopset teweeg bring, te wees (vgl. 5.5.2.1A). Die berader wil ook weet dat hy/sy onvoorwaardelik aanvaar word en dat daar begrip vir hom/haar is. Emosionele intimiteit kan ook as 'n beradingsinstrument benut word omdat die berader self emosionele intimiteit kan ervaar. Bekwame terapeute is in die algemeen emosioneel ontvanklik deur selfbewus, reflektief, nie-defensief en ontvanklik te wees vir terugvoer (vgl. 4.1.8.1). Sulke terapeute beskik oor openheid en tree sensitief op teenoor 'n individu se ervaringe in die moment. Juis daarom voel kliënte veilig en meer ontspanne om hul eie emosionele prosesse te verken (vgl. 4.1.8.2). Nog 'n gevolg van emosionele intimiteit is dat die beradene kongruent of outentiek optree ten opsigte van sy persoonlike en professionele lewe. Hy/sy kan terselfdertyd in voeling met hom-/haarself wees en kongruent optree (vgl. 4.1.8.2). Kongruensie word bewerkstellig deur deursigtigheid of selfonthulling (vgl. 3.3.3.2) wat 'n bereidwilligheid behels om hierdie interne ervaringe te kommunikeer. Denkprosesse rakende emosie kan weergegee word, 'n beeld kan gebruik word om emosie te beskryf of 'n gebeurtenis uit die berader se eie verlede kan vertel word om kommentaar te kan lewer op die interaksie tussen hom-/haarself en die kliënt. Emosionele ekspressie van die terapeut/berader moet egter plaasvind ter wille van die kliënt en die beradingswaarde daarvan (vgl. 4.1.8.2). Emosionele ekspressie vind dus in liefde plaas en God se doelwitte word in gedagte

gehou (vgl. 3.3.1.2). Kommunikasie van wat die berader werklik voel, moet op so 'n wyse geskied word dat dit 'n fasiliterende funksie het. Dit gaan gepaard met die beoefening van dissipline, en ware kongruensie kweek begrip - so word bande versterk en misverstande voorkom (vgl. 4.1.8.2). Vanweë verbeterde selfintimiteit is 'n dieper intimiteit met God ook moontlik (vgl. 6.3.2.3). Die gevolgtrekking kan nou gemaak word dat die beradene emosionele bestuur/beheer sal kan toepas (vgl. 1.3.3 en 4.2.3.2). Bekwame terapeute sien in die algemeen om na hul eie emosionele welstand en handhaaf derhalwe goeie geestesgesondheid (vgl. 4.1.7.2). Hulle tree gevolglik volwasse op en aanvaar verantwoordelikheid vir emosionele behoeftes deur dit proaktief te bestuur (vgl. 5.5.2.1 A). Hulle beskik oor die vermoë om die impak van hul eie emosionele gesondheid op hul werk te kan raaksien (vgl. 4.1.8.1). Hulle beseft dat die aard van die beradingsprofessie juis dít vereis en dat hulle moet poog om emosioneel gebalanseerd te lewe (vgl. 5.5.2.1). As 'n neweproduk van verbeterde emosionele funksionering kan die beradene oor die vermoë beskik om emosionele regulering toe te pas en die balans te verkry tussen die oormatige regulering/beheer van emosies en die inhibering van emosies (vgl. 4.2.1.2). In hierdie stadium is die berader begelei om emosioneel volwasse te kan wees (vgl. 5.6).

6.3.2.2 Pyn/gebrokeheid en die verwerking van persoonlike trauma

→ Verduidelik die rol of konteks van pyn binne Christenskap

- In 'n gebroke wêreld is dit normaal, nodig en onafwendbaar om pyn of seerkry te ervaar (vgl. 3.4.1). Pyn op sigself is 'n gesonde, aangepaste reaksie op verlies of trauma (vgl. 4.2.2.1).
- Verlossing bring nie onmiddellike emosionele gesondheid mee nie. Hierdie beseft plaas die proses van heiligmaking binne konteks (vgl. 3.5.2). Uiterlike gedrag meet ook nie noodwendig 'n persoon se Christelikheid nie.
- Omdat die Christen-berader-/terapeut se eie wonde reeds genees het, kan hy ander ook deur hierdie proses na heling begelei. Niemand kan jou immers iewers heen begelei as hulle self nog nie daar was nie.

→ Visie

- Diep innerlike letsels moet aangeraak word sodat genesing kan plaasvind (vgl. 3.4.1).
- Verhoogde integrasie rakende die menswees van die beradene, veral ten opsigte van emosie, moet plaasvind (vgl. 3.4.1 en 4.1.5).
- Die goeie nuus van die evangelie sal deurdring tot die innerlik beskadigde self (vgl. 3.4.1).
- Die effek van pyn moet konstruktief gebruik word sodat die honger na God vermeerder kan word (vgl. 3.4.1).

- Die Christen-berader moet begelei word om as 'n *gewonde geneesheer* op te tree tot God se eer (vgl. 3.4.1.2).

→ **Strategie (vgl. 2.3)**

Die implikasie van onaangeraakte emosionele verwonding van die beradene in sy/haar bediening moet verduidelik word (vgl. 2.3). Verwys na die aspekte soos in 4.2.4 genoem. Die negatiewe uitwerking van onverwerkte bagasie beïnvloed veral die verhouding met God (vgl. 2.3). Hierteenoor word die beradene vervolgens begelei om eerder as 'n *gewonde geneesheer* (wat al genesing ontvang het) binne sy/haar bediening op te tree.

'n Tegniek wat tydens hierdie proses nuttig te pas kan kom, is om primêre emosie deur middel van rollespel te herbeleef (vgl. 4.2.3.1). Die doel hiervan is om 'n gevoel van lewendige kontak te skep sodat die self ervaar kan word asof daar kontak met die oortreder/andere is.

o **Fase 1: Die toelating van gebrokenheid (vgl. 4.2.2.2, fase 1)**

- Benut die persoonlike tydlyn, eksterne faktore, sodat die beradene **persoonlike traumas** wat innerlike verwonding veroorsaak het, kan uitwys, asook die verwante persone (vgl. 3.4.1). Dit handel hier hoofsaaklik oor verwerping wat ervaar word (vgl. 3.4.1).
- Die beradene moet **erken dat sy/hy emosioneel gebroke** is as gevolg van bogenoemde traumatiese gebeure. Emosionele kwessies en weerlooshede moet geïdentifiseer word sodat heling kan plaasvind (vgl. 3.3.3.2).
- Die identifisering en konfrontering van pyn is nodig sodat dit **toegeëien** kan word. (vgl. 4.2.2.1)
- Die kliënt begin **homself as gebroke sien** en hy/sy aanvaar hierdie siening as deel van die self. Dit gaan gepaard met pyn, gevoelens van "*gebrokenheid*" of 'n "*verplettering*" van die self (vgl. 4.2.2.1).
- Fasiliteer die volgende sleutelaspekte sodat gebrokenheid verder aanvaar kan word:
 - Die aanvaarding van die verlies van beheer.
 - Selfvernietigingsvrees wat oorkom word.
 - Die toelating van vrees en skaamte tydens gebrokenheid.
 - Die identifisering en distansiëring van beskermingsmeganismes teen pyn (vgl. stap vier onder emosie, 6.3.2.1.1).
 - Die verduring van die spanning van gebrokenheid.
 - Die toelating van bevraagtekening.

o **Fase 2: Die stilstaan by gebrokenheid (vgl. 4.2.2.2, fase 2)**

- Fasiliteer die verskuiwing van 'n reaktiewe, na-buite-gerigte, defensiewe houding (wat ander aan my gedoen het) na 'n interne ontdekkingsreis waar innerlike kern-ervaringe aangeraak word (hoe lyk my binnewêreld? - vgl. 4.2.3.1).
- Identifiseer die spesifieke saak (nie die gebeure nie) wat verantwoordelik is vir gebrokenheid, byvoorbeeld afsplitsing/dissosiasie en 'n tekort aan integrasie (vgl. 3.4.1). Die beradene was as gevolg hiervan nie bewus van sy/haar eie gevoelens nie en het ook nie toegang gehad tot sy/haar diepste binnewêreld wat bestaan uit sy/haar eie verlede, seerkry, verwyte asook die behoefte aan versorging nie (vgl. 3.4.1). Gebrokenheid kon ook veroorsaak gewees het deur die bewustheid van 'n slegte self of van kritieke behoeftes waarin nie voorsien is nie. Die vraag is egter ook hoe die bediening van die terapeut/berader hierdeur geraak word. Die geestelike leier moet begelei word om self agter te kom dat gebrekkige integrasie as gevolg van dissosiasie/afplitsing sy/haar bediening op die volgende maniere beïnvloed het (vgl. 3.4.1):
 - Daar was 'n skeiding tussen die verstand en hart, openbare en private lewe asook persoonlike en professionele lewe.
 - Die geestelike leier moes daarom 'n fasade of beeld voorhou.
 - Daar was vervreemding van die self wat veroorsaak het dat ander se behoeftes meestal eerder aandag geniet het en eie behoeftes afgeskeep is.
 - Die geestelike leier se lewe is gekenmerk deur 'n lewenstyl van beheer.
 - Die verstand was gebruik in 'n poging om onvervulde behoeftes van intimiteit en versorging aan te spreek. Prestasie was benut as 'n meganisme om onvervulde behoeftes te hanteer en daarvoor te kompenseer. Dit kon egter nie in die basiese behoefte aan versorging voorsien nie.
- Die beradene moet vervolgens betrokke raak by die hantering van die aspekte van die gebroke self.
- Vervolgens moet emosie verder toegelaat en ervaar word wat verband hou met verskillende aspekte van gebrokenheid/verwonding, byvoorbeeld woede teenoor die oortreder (dit is veral belangrik), hartseer oor die self, medelye rakende die lyding van die self, seer en emosie rakende onvervulde behoeftes.

o **Fase 3: Transformasie (veral rakende die siening van die self - vgl. 4.2.2.2)**

- Tydens hierdie fase word die self eerlik in die oë gekyk met betrekking tot die bydrae tot persoonlike pyn, en dienooreenkomstige verantwoordelikheid word vervolgens

aanvaar. Deur die self in die gesig te staar word die oorspronklike formatiewe gebeure geherkonstrueer (*reframed*) en selfkennis word opgedoen, wat 'n duideliker siening van die self tot gevolg het. Dit alles sal transformasie bewerkstellig.

- Identifiseer **negatiewe of afbrekende oortuigings van die self met die gepaardgaande gevoelens van verwonding** wat verantwoordelik is vir die **kern van die gevormde self** deur die ontbloting van pyn en die verkenning van vormende gebeure. Hierdie stap kan vergelyk word met die identifisering van die valshede waarop die beradene sy identiteit gebou het (vgl. 6.3.2.2).
- Identifiseer die **verdoeseling (covering) van pyn** wat skadelik was en wat wanaangepaste gedrag veroorsaak het. Verduidelik dat die oorspronklike verwerping en gevoel van onwaardigheid pynlik was, maar dat die individu se oortuiging rakende die self wat hieruit gevorm is, die skadelikste was. Hiermee word nie bedoel dat die impak van gebeure of die verwoestende effek wat dit gehad het geminimaliseer moet word nie (vgl. sekondêre emosies by 6.3.2.1.1, stap 4).
- **Die eie rol/verantwoordelikheid** ten opsigte van die samestelling en handhawing van die verdoeseling van pyn en van die oortuigings **rakende die self** moet nou erken word.
- **Die rol van vormende gebeure** wat voortgespruit het uit hierdie ou siening van die self word normaalweg ook tydens hierdie fase ontdek - dit geskied deur middel van die ervaring van geassosieerde emosie.
- Die beradene moet begelei word om te identifiseer **wat van die self verlore** is en die gevolge wat dit gehad het. In 'n poging om hierdie **verliese** te aanvaar, veral verliese rakende die self, moet uiting gegee word aan hartseer.
- Namate die ekspressie van voorheen **onvervulde interpersoonlike behoeftes** plaasvind, begin die persoon die gevoel van geregtigheid met betrekking tot hierdie behoeftes ervaar. Hierdie behoeftes kan in wese beskryf word as die soeke na aanvaarding en intimiteit in liefdevolle verhoudings (vgl. 3.4.1). Almal het 'n behoefte daaraan om te behoort, 'n behoefte aan liefde en 'n behoefte daaraan om bevestiging te ontvang asook om bemin te word sonder dat daar noodwendig hiervoor presteer hoef te word.
- Behoeftes word dan benut om die persoon se **huidige omstandighede** te evalueer.
- Vervolgens betree die individu die fase waarin hy/sy **verantwoordelikheid** vir sy/haar eie lewe aanvaar, veral met betrekking tot eie **behoeftes en doelwitte**.

- **Resolusie** word bereik deur 'n **bevestiging van eiewaarde**. Die self word as onafhanklik en waardevol beskou. 'n Houding van nie-veroordelende vergewensgesindheid word teenoor die self ingeneem.
- **Andere** word afsonderlik van die self beskou en word ook nou meer realisties gesien, veral die oortreder.
- **Emosionele pyn** word uiteindelik dan vereenselwig met die persoon se **kognitiewe strukture** en siening van die self. Die gevoel dat emosionele bagasie met andere afgehandel is, word verkry, asook bemagtiging en optimisme ten opsigte van die toekoms.

'n Nuttige huiswerk oefening, naamlik die MER, kan aan die beradene gegee word om emosionele resolusie te bewerkstellig (vgl. 4.2.3.2).

God moet ook betrek word by die pyn wat die beradene besig is om te ervaar. Op 'n geestelike vlak kan die reis na heling met God as metgesel aan die hand van metafore geïllustreer word. Die metafore wat in die eksegeese van Jes. 61:1-4 en Luk 4:16-19 na vore gekom het, kan hier treffend toegepas word (vgl. 2.6.1). Die doelwit van hierdie proses is om 'n Godgegewe vrede in die lewe van die Christen-berader te bewerkstellig, soos verwoord in Joh 14:27:

“Vrede laat Ek vir julle na, my vrede gee Ek vir julle. Die vrede wat Ek vir julle gee, is nie die soort wat die wêreld gee nie. Julle moet nie ontsteld wees nie, en julle moet nie bang wees nie.” (Bybel, 1983.)

Die stappe wat van toepassing is op die betrekking van die geestelike dimensie word as volg uiteengesit:

- 'n Trauma het plaasgevind wat **gebrokenheid ook op 'n geestelike vlak veroorsaak het** (vgl. 2.6.1).
- Die seer en pyn van hierdie trauma het die beradene oorweldig en **geestelike blindheid** veroorsaak (vgl. 2.3.2.5). Geestelike blindheid kan verhoed dat die berader werklik kontak met God kan maak. Wanhoop kan ontstaan vanweë die gebrek aan vertroue in God (vgl. 2.6.1 en 3.4.1). Die berader kan uitgeworpe voel, asof hy/sy geheel en al verlore is - asof God se genade nie ook vir hom beskore is nie, of dat hy/sy nie God se genade verdien nie (vgl. 2.6.1). Dit bring geestelike vertwyfeling en moedeloosheid mee (vgl. 2.6.1). Omdat die beradene probleme

daarmee ondervind om kontak met God te maak, tree sommige persone vals op deur voor te gee om 'n intieme verhouding met God te hê (vgl. 3.4.1), terwyl ander weer sukkel om vergifnis te ontvang en uit te deel (vgl. 3.4.1).

- Hierdie gebrokenheid lei gewoonlik tot **gebondenheid en inperking** op geestelike vlak (vgl. 2.3.1.1 en 2.3.1.5).
- 'n Krisis/breekpunt het 'n tydperk van **nood** veroorsaak (vgl. 2.3.1.5).
- Die emosionele **puinhope** van seer wat deur verwonding veroorsaak is, is nou blootgelê.
- Die hewige gewig van hierdie gebrokenheid veroorsaak dat die betrokke persoon emosioneel knak vanweë die druk. Die beradene se innerlike menswees kan geestelik en emosioneel afgetakel word onder die druk van hierdie emosionele bagasie (vgl. 2.6.1). Die gewig van hierdie pyn het die beradene **platgeslaan** (vgl. 2.3.1.1).
- 'n Besef van totale **behoefte of emosionele armoede** tree vervolgens in (vgl. 2.3.2.5). Hierdie behoefte moet egter beskou word as iets wat die beradene geestelik meer ontvanklik maak (vgl. 2.3.1.4 en 2.3.2.5). Hy/sy is geestelik gereed om God se boodskap te hoor (vgl. 2.3.1.4).
- Dié wat geestelik twyfel of moeg en moedeloos is, moet soekend hul **worstelinge** voor God bring. Soms het hierdie worstelstryd te make met die pyn, lyding en hartseer waarmee die berader daagliks te doen kry. *Vrae soos **Waarom laat God al hierdie dinge toe?*** word gevra (vgl. 5.5.2.1 C). God laat toe dat die gelowige worstel - by God is daar ruimte en begrip hiervoor (vgl. 2.4.1.8 en 2.6.1). God wil deur Sy teenwoordigheid dié wat geestelik worstel, juis aanmoedig en bemoedig. Op hierdie wyse kan God in 'n dieper intimiteit by die realiteite van dié wat in pyn verkeer, betrek word (vgl. 3.4.1).
- Die helingsproses begin wanneer die beradene die pyn en smart (vgl. 2.3.1.9) en die onbeheerbaarheid van sy/haar lewe asook algehele afhanklikheid van God se genade **erken**. Genesing word dus geaktiveer deur die erkenning en **onthulling** van selfbeskermingsmeganismes (die teenoorgestelde van vertrouwe in God) en verhoudingspyn (vgl. 3.4.1). Hierdie erkenning is ook meermale dit wat die begin van 'n nuwe verhouding met God bewerkstellig (vgl. 3.5.2). Die beradene begin nou al meer die Heilige Gees toelaat om die diep innerlike letsels "*aan te raak*" sodat dit genees kan word.
- Christus kan ten diepste **empaties identifiseer** met gevoelens van frustrasie, angs, depressie, seerkry, verlatenheid, eensaamheid, isolasie en verwerping **as gevolg**

van die kruisweg wat Hyself deurgemaak het. God sien lyding raak (vgl. 2.3.1.6). Jesus weet wat dit is om in trane na God te roep. Hy weet wat dit is om snikkend te bid. Hy het geworstel met gevoelens wat Hom byna uitmekaar geskeur het. Hy weet, Hy is daardeur, en kan saam met die gelowige voel. Hy kry ook seer met dié wat pyn ervaar - die gelowige se trane word Sy trane (vgl. 2.3.2.1). Hy sal dié wat worstel nie verlaat nie. Die kruis sê: Kyk, Hy het dit alles al ervaar. Hy verstaan nie net die gevoel van swakhede, belemmeringe, emosionele probleme en innerlike konflik nie, maar ken ook die pyn wat daarmee gepaard gaan. Die feit dat God nie net weet en omgee nie, maar volkome verstaan, is die sterkste terapeutiese faktor in die genesing van stukkende emosies (vgl. Hebr 4:15 en ook 3.4.1.1). Hierdie wete sal 'n geestelik-terapeutiese impak hê op van die diepste behoeftes van die beradene. Jesus, as dié gewonde geneesheer, bring dus ook genesing vir die berader as beradene (vgl. 3.4.1.2).

- Die beradene moet God nou toelaat om hom/haar uit 'n emosionele tronk **vry te laat** (vgl. 2.3.1.5, 2.3.1.6 en 2.3.2.5). God wil die mens ook tegemoet kom in omstandighede wat hom geestelik kniehalter. God het meeleving met en ontferm Hom oor dié wat emosioneel gebroke is (vgl. 2.3.1.1). Hy wil hierdie gebrokenes deur sy **teenwoordigheid** midde in hul pyn ontmoet (vgl. 2.3.1.1 en 2.3.2.1). God sal, mits Hy toegelaat word, die gebrokenes deur hul pyn dra (vgl. 2.6.1).
- Die beradene moet God dus nou tegemoet kom deur sy "*aanbod*" te aanvaar, naamlik **God se onvoorwaardelike liefde** (3.4.2, stap 1). Heling moet omhels word (vgl. 2.3.1.4). Die beradene besef dat God sy menswees waardeer. **God se beloftes vir transformasie** vir die emosioneel gebroke Christen-berader word nou 'n realiteit (vgl. 2.6.1). Noudat die **lewe in Christus** op 'n diepere emosionele vlak omhels is, bied dit vir die beradene die essensiële fondasie tot innerlike vernuwung asook om 'n opregte persoon te word (vgl. 3.3.3.2).
- **Herstel of restourasie** (2.3.1.2 C) het nou plaasgevind (vgl. 2.3.1.9). God het die berader se gebrokenheid en pyn omgekeer om vernuwung en innerlike transformasie daaruit te bewerkstellig. Oorwinning is nou uit hartseer gebore (2.3.1.6 en 2.3.2.1).
- Die geestelike leier moet, nadat emosionele pyn in die gesig gestaar is, nie net 'n **oorgawe** aan of totale **afhanklikheid** van God op kognitiewe vlak maak nie, maar ook op emosionele vlak. Dus moet die geestelike leier van 'n kulturele (onafhanklike) na 'n spirituele volwasse (afhanklike) Christen groei (vgl. 2.3.1.6 en 3.4.1). Die Christen wat hom/haar aan God afgestaan het (vgl. 3.3.3.2), bereik juis sy/haar volle potensiaal.

- Die geestelike leier kan as 'n **gewonde geneesheer** (vgl. 3.4.1.1) of as 'n **boom van redding** (vgl. 3.2.3.1.6) optree omdat hy/sy reeds genesing ontvang het. Jesus was 'n voorbeeld van iemand met 'n hart vir gebrokenes (vgl. 2.3.2.2). Die berader loop in sy voetspore deur ook as 'n gewonde geneesheer op te tree. Die swakheid en broosheid van die Christen-berader kan juis as teken dien van God se kragtige werking (vgl. 2.4.1.1). Die volgende drie stappe kan hierdie metafoor 'n werklikheid in die beradene se lewe maak:
 - 'n Bewustheid van eie verwondheid en die soeke na heling is die noodsaaklike grondslag van radikale persoonlike integriteit.
 - 'n Persoon kan nie 'n bron van heling wees as hy/sy nie 'n voorstander van voortgesette selfheling is nie. Gesonde beraders omarm hul eie menslikheid en swakhede (vgl. 5.6). 'n Diepe begrip van eie pyn word 'n bron van krag. Wonde dien as 'n helingsagent en bate vir andere om God se helingswerk te sien. God verander dan swakpunte in sterkpunte om hierdie persoon selfs dan nog meer te gebruik (2 Kor 12:9). Die doel hiervan is om God se roem te vermeerder (vgl. 2.3.1.6).
 - Die waarde van breekpunte moet besef word. Die emosioneel effektiewe berader maak by geleentheid ook foute, val langs die pad of stort selfs ineen. Hy/sy gebruik egter uiteindelik hierdie ervaring as 'n leerskool om op beide emosionele en geestelike vlak te groei. So 'n berader weet dat hy/sy nie perfek hoef te wees nie (vgl. 5.6).
- Die fondament van **geestelike groei**, naamlik intimiteit met God, is nou gelê. Juis vanweë God se genade moet die gelowige verantwoordelik optree (vgl. 2.3.1.4). Die kern van groei kan deur belydenis, geloof en gehoorsaamheid beoefen word. Die rywordingsproses (heiligmaking) geskied deur middel van die Gees van God, die Woord en gelowiges (vgl. 3.3.4).

(Bron elf kan nuttig toegepas word om die verwerking van pyn op 'n geestelike vlak te fasiliteer. Sien Addendum 4.)

6.3.2.3 Die self

→ Verduidelik die konteks/rol van die self binne heling in Christenskap

- Verduidelik dat die verkryging van 'n akkurate selfkonsep 'n voorvereiste is vir die konstruktiewe benutting van pyn-ervaring. Emosionele bagasie versmoor immers selfbeheer (vgl. 4.2.3.2).

- Verduidelik ook die verband tussen die self, emosie en God (vgl. 3.4.1 en 3.4.2). Dikwels loop die gebrek aan 'n egte persoonlike verhouding tot God parallel aan die vervreemding van die self (vgl. 3.4.1).
- Om eg te wees is juis God se hartsverlange vir die Christen (vgl. 3.3.3.2).
- Die ideaal is dat die Christen vanweë selfaanvaarding terselfdertyd goed kan voel oor hom-/haarself en 'n berouvolle sondebeseft sal hê (vgl. 3.4.2, stap 3).
- Dit is veral belangrik dat die berader 'n goeie beseft van sy eie identiteit en eiewaarde het. Alhoewel sy/haar werk geweldig vormend is en meestal as 'n roeping beskou word, moet die selfkonsep veel meer omvattend wees as bloot sy/haar hulpverleningsrol. Sy/haar werk is net dit wat hy doen vir 'n bestaan en nie sy lewe self nie (vgl. 5.6). Die behandelingsbeginsel onderliggend aan medelyemoegheid en uitbranding is juis verhoogde selfagting (vgl. 6.3.2.4).

→ Visie

- 'n Akkurate selfkonsep of 'n herstelde selfbeeld. Dit word verkry deur harde werk wat deel uitmaak van die heiligmakingsproses (vgl. 3.4.2).
- 'n Christus-gebaseerde selfkonsep wat moontlik is as gevolg van God se onvoorwaardelike liefde (vgl. 3.4.2, stap 1).
- Verhoogde selfaanvaarding wat meer selfontdekking en waardering tot gevolg het (vgl. 3.4.2, stap 3).
- Die neweprodukte van 'n gesonde selfbeeld en selfaanvaarding, naamlik outentisiteit, integriteit en aanpasbaarheid, of te wel die vrugte van die Gees (vgl. 3.3.3.2).
- Om die belangrikheid en impak van deeglike selfkennis en selfondersoek te verstaan. Die impak of rol wat die berader se persoonlikheid en agtergrond ten opsigte van emosionele en geestelike funksionering kan hê en die rol wat dit kan speel, moet beseft word (vgl. 5.6).
- Om aan andere nou weer die vryheid te gun om hulself te wees en om so onvoorwaardelike liefde te betoon (vgl. 3.3.3.2).

→ Strategie:

- **Die bewuswording van emosie kataliseer noodgedwonge die proses tot die verkryging van realistiese selfkennis wat selfinsig moet bewerkstellig (vgl. 3.4.2)**
 - Tref onderskeid tussen 'n gesonde en 'n swak selfbeeld (vgl. 3.4.2).

- Fasiliteer voortdurend 'n ware waardebepling van 'n persoon se eintlike toestand of selfintimiteit, aangesien dit 'n voorvereiste vir heling is (vgl. 3.4.1). Eerlikheid en realisme moet aangemoedig word, terwyl selfverberging en die verdigsel of die vermyding van swakpunte vermy moet word. Die persoonlike tydlyn is hier veral belangrik. (Bronne twee en sewe kan ook nuttig te pas kom tydens hierdie stap. Sien Addendum 4.)
 - Bepaal die individu se waarde- en geloofstelsel waarvolgens die self beoordeel word (vgl. 3.4.2) deur die distorsies met betrekking tot die self wat verantwoordelik is vir 'n verwronge selfbeeld, te identifiseer. Die valshede waarop die beradene sy identiteit gebou het, moet ook bepaal word (vgl. fase drie onder 6.3.2.1.2).
 - Hieruit kan die fasette van 'n individu se persoonlikheid wat nog nie gegroei het of nie volwasse is nie of wat deur die self verwerp word, bepaal word (vgl. 3.4.2, stap 2). Dit is waarskynlik veroorsaak deur 'n proses van afsplitsing (vgl. 3.4.2).
 - Tydens hierdie proses moet duidelik onderskeid getref word tussen 'n individu se menswees (*personhood* - daardie deel wat uniek aan elke individu is) en selfgesentreerdheid (die uitdrukking van die sondige natuur - vgl. 3.4.2, stap 3).
 - Nie net swakpunte nie, maar ook die toe-eiening en waardering van sterkpunte is nodig vir die ontwikkeling van 'n realistiese selfkennis. Sterkpunte kan immers benut word om swak punte te aanvaar of daarop te verbeter (vgl. 3.4.2, stap 2).
- o **Selfaanvaarding en die verkryging van identiteit (vgl. 3.3.3.2).**
- Herkonstrueer die beradene se perspektief deur uit te wys dat selfwaardering nie verkry kan word uit oorerwing, produktiewe vermoëns of prestasies nie. 'n Egte selfbeeld en self- waardering kan slegs verkry word wanneer dit Godgegewe is en die produk is van 'n geestelike heiligmakingsproses (vgl. 3.4.2). Die mensdom se basiese waarde spruit voort uit Christus se onvoorwaardelike, liefdevolle reddingswerk. Die liefde van Christus moet op so 'n wyse aan die beradene verduidelik word dat dit as 'n tasbare werklikheid begryp kan word (vgl. 3.4.2, stap1). (Benut bron ses - veral bladsye 118 en 119 kan nuttig te pas kom. Sien Addendum 4.) Die self kan dan aanskou word in 'n spieël wat volkome betroubaar is en geensins verwronge nie - soos deur die oë van die liefdevolle Vader, volkome vergewe, waardevol en spesiaal (vgl. 3.4.2, stap1).
 - Vanweë selfaanvaarding kan eie tekortkominge in die oë gekyk word en kan meer indringend daaraan gewerk word (vgl. 3.4.2, stap 3). Daardie fasette van 'n

individuele persoonlikheid wat nog nie gegroei het nie, kan nou op konstruktiewe wyse aandag geniet. Dit is nie foute of sukses wat 'n persoon se eiewaarde bepaal nie. Die vryheid om foute te kan begaan, bevry 'n individu van selfveroordeling en selfverwyt (vgl. 3.4.2, stap 3). Dit impliseer ook dat die mens nie geheel en al op homself hoef staat te maak nie. Vir perfektheid moet daar noodwendig op bronne buite die self staatgemaak word (vgl. 3.4.2, stap 3).

- **Self-intimiteit** as eindproduk van selfaanvaarding tree gevolglik in (vgl. 3.4.2, 5.5.2.1 A). Die beradene kan realisties erken wie hy/sy is. Dit is vanweë die verbeterde emosionele welstand van die beradene wat direk verband hou met die begrip van 'n realistiese, positiewe selfkonsep, eiewaarde en selfrespek (vgl. 4.1.7.2). Selfdifferensiasie sal ook uit verhoogde selfaanvaarding voortvloei (vgl. 3.4.2, stap 3). Verbeterde selfsorg word derhalwe ook toegepas as gevolg van meer self-intimiteit (vgl. 6.3.2.5)

6.3.2.4 Die soeke na 'n dieper en ryker geestelike lewe

→ Konteks

Die effektiewe pastorale berader is voortdurend ook op soek na 'n dieper en ryker geestelike lewe (vgl. 5.6).

→ Visie

- Godgegewe vrede soos verwoord uit Joh 14:27 (vgl. 2.2).
- Die hoogste uitdrukking van geloof, naamlik die skep van 'n Godsverhouding met emosionele intimiteit (vgl. 3.3.3.2). Dit is ook bewustelik of onbewustelik elke individu se grootste behoefte en uiteindelijke bestemming (vgl. 3.4.1).

→ Strategie

Nadat verbeterde sielkundige welstand (die temas emosie en self) bereik is, sal die innerlike drang na geestelike groei telkens na vore tree (Joubert, 2005:245). Die self is as gevolg van die voorafgaande proses normaalweg sterker, maar geestelike groei vereis dat 'n oorgawe van die self moet plaasvind en dat Christus alles moet wees (Joubert, 2005:246). Ten einde laasgenoemde doelwit te bereik sal die volgende stappe gevolg moet word:

- Identifiseer die negatiewe Godsbeelde, soos in 3.4.3.1 uiteengesit, wat by die beradene gevorm het. Dit kan op die volgende wyses gedoen word (Louw, 1999:389-392):
 - Verhaalanalise.

- Metafore waar God simbolies bespreek word.
 - Die bepaling van die verband tussen God en lyding.
 - Abstrakte begrippe en assosiasies, veral op emosionele vlak.
 - Kognitiewe geloofsgedrag.
- Benut Illustrasie 3.2 tesame met die persoonlike tydlyn om **die proses van die distorsie van die Godsbeeld** spesifiek aan die beradene te verduidelik. Gebruik Tabel 3.4 om die namaaksel van intimiteit met God wat uit 'n swak self- en Godsverhouding ontstaan het, te beskryf. Identifiseer in watter kwadrant die beradene hom bevind, en waarom.
 - 'n **Gesonde Godpersepsie** moet vervolgens ontwikkel word (vgl. 3.4.3.1). 'n Ware of akkurate Godsbeeld sluit God/Jesus se karakter in, soos in 2.6.1 uiteengesit. Gebruik hierdie karakterskets van God tesame met gebeure uit die Christen-berader self se lewe om hierdie prentjie tuis te bring. Herkonstrueer die negatiewe Godpersepsie deur die verbuigings wat die beradene vanweë sy/haar eie persepsies gehad het, te filter. God moet uiteindelik as 'n Vader, Vriend, Verlosser, Trooster en Regter beskou word (vgl. 3.4.3.1).
 - Neem die beginsels, soos in 3.4.3.2 uiteengesit, en begelei die geestelike leier om prakties die milieu te skep vir 'n **geestelike lewe** waar intimiteit met God bevorder kan word. Bykomstig moet die volgende aspekte aangeraak word:
- **Onttrekking (pull back)**
 - Laat die beradene Mark 6:30-32 lees (vgl. 2.5.1).
 - Verduidelik die konsep van **rus** volgens 2.5.1.5 wat hieruit voortvloei. Werk en rus word as teenoorgesteldes beskou. Dit moet uiteindelik herstel, restourasie, vernuwing of verkwikking tot stand bring (vgl. 2.6.2).
 - Ten diepste behels ware geestelike rus 'n **absolute vertrouwe in God** nadat die neerlegging van selfgeregtigheid plaasgevind het. Nadat daar gerus is, kan God se werk weer opnuut met ywer aangepak word (vgl. 2.6.2).
 - Om die beginsel van rus as 'n **geestelike dissipline** te bevestig kan Jesus se voorbeeld rakende rus (vgl. 2.4.1.7) uitgesonder word. Jesus het rus as 'n noodsaaklike deel ('n bevel) van die dissipels se bediening beskou. Die dissipels moes daarom Jesus se voorbeeld volg en privaatheid of afsondering proaktief kies sodat rus kon plaasvind (vgl. 2.5.1.4). Jesus het, sodat Hy ware medelye met die skare kon hê en met God se werk kon voortgaan, telkens eers gerus (vgl. 2.6.2).

- Nog 'n wyse om die beradene te motiveer om te rus is deur rus as 'n **praktiese toepassing van gebalanseerde dienaarskap** te verduidelik (vgl. 2.6.2). Rus as 'n fisieke (vgl. 5.5.2.1 A), emosionele en geestelike aktiwiteit is 'n opdrag ter nakoming van dissipelskap (vgl. 2.5.1.9). God bewerkstellig op hierdie wyse vernuwing en verkwikking sodat Hy nog beter gedien kan word (vgl. 2.5.1.10).
 - Rus is ook 'n noodsaaklike teenmiddel **teen medelye-moegheid** (vgl. 2.6.2). Vir die Christen-berader wat aan medelye-moegheid ly, behels die geestelike aspek van rus om opnuut weer hom/haar tot God te wend in 'n poging om 'n emosionele konneksie/verbintenis met God te bewerkstellig. So word die gevoel van isolasie en algehele verlatenheid teëgewerk.
 - Die beradene moet dus leer om **onderskeid** te tref tussen tye wanneer die **tweede myl** geloop moet word en tye vir **afsondering** (vgl. 5.5.2.1 A). Vir die behandeling van medelye-moegheid en uitbranding word rus as 'n belangrike helingsagent beskou.
 - Verken **praktiese maniere** saam met die beradene waarop rus in sy/haar lewe toegepas kan word. Stel dit dan diagrammaties voor as deel van 'n selfsorgplan (vgl. 6.3.2.5).
- **Prioriteite**
- Laat die beradene Lukas 21:34 lees (vgl. 2.5.1).
 - Benut Illustrasie 2.2 om dissipelskap verder aan die beradene te verduidelik deur die beginsel van **waaksaamheid en prioritisering** uit te lig. Dit kan as volg gedoen word:
 - Jesus het sekere **beginsels vir dissipelskap** neergelê met die oog op Sy wederkoms.
 - Die dissipel of dienaar van God moet sy **hart bewaar** sodat sy/haar verhouding met God die regmatige plek in sy/haar lewe behou (vgl. 2.5.1.9).
 - Die dienaarskap van Christus se dissipels impliseer 'n sekere verantwoording teenoor God totdat Jesus weer kom. Hierdie tyd moet reg benut word. God eis **rentmeesterskap** van die Christen-berader.
 - Dienaarskap vereis 'n lens (**kognisie**) wat **gefokus** is aangesien dit die **prioriteite (gedrag)** in die koninkryk van God bepaal.
 - **Waaksaamheid (wil/houding)** is nodig om die hart van die Christen-berader te bewaar ten einde te verhoed dat enige afleiding dit oorweldig, aftrek of

- vasvang. Afleidings kan enigiets soos uitermatigheid, bekommernis of sorg van die lewe wees wat die berader van 'n gefokusde dienaarskap weerhou.
- Op hierdie wyse kan die Christen-berader 'n **gebalanseerde Godgesentreerde lewe lei wat medelye-moegheid voorkom (visie/oorkoepelende doelwit)**.
 - Om hierdie beginsel van dissipelskap in die praktyk toe te pas kan Illustrasie 3.3 benut word. Die beradene moet vervolgens prioriteite stel na aanleiding van die lewensvisie van die beradene.
 - Vir die behandeling van veral **medelye-moegheid maar ook uitbranding** word prioritisering en waaksaamheid as deel van dissipelskap as belangrik geag.
- o **Mense.** Verwys na konneksie/verbintenis by medelye-moegheid, 6.3.2.5.
 - o **Krag.** Die beradene moet in afhanklikheid van God, en vanweë Sy gesag, namens Hom optree.

6.3.2.5 Die werk of bediening van die Christen-berader/-terapeut.

→ Verduidelik die konteks van die beradene se werk as berader/terapeut

- Die terapeut/berader se werk het 'n geweldige sterk invloed op sy/haar emosionele lewe (vgl. Illustrasie 5.9 en 5.5.2.1 C). Die terapeut/berader is 'n emosionele wese wat sy werk as berader/terapeut doen (vgl. 5.5.2.1 C).
- Faktore wat die emosies van die Christen-berader in sy/haar professionele hoedanigheid kan beïnvloed is (vgl. 4.1.8.1):
 - Die diagnose van die kliënt.
 - Die klassifisering al dan nie in sinvolle kategorieë van die terapeut se emosies.
 - Die rol van behandelingsbenaderings.
 - Die rol van ander tipiese eienskappe van die terapeut.
 - Die rol van die behandelingskonteks.
- Die beroep en spesialiseringsarea waarin die respondent hom/haar bevind, asook die organisasie/denominasie waarby die berader betrokke is, beïnvloed die berader se idees of kennis betreffende emosionele funksionering en selfsorg. Dit dra ook by tot die werkstevredenheid van die berader. Wys veral die probleme, wat uniek is aan die predikantsberoep, aan beradenes in hierdie beroep uit (vgl. 1.3.2).

- Die begrip van seisoene kom voor in die raamwerk van 'n berader wat emosioneel effektief funksioneer - die besef dat seisoene kom en gaan, word dan ook waargeneem:
 - Soms is dit nodig om herstelwerk te doen, ander kere om instandhoudings- of voorkomingswerk te doen.
 - Die berader besef dat uitbranding en medelye-moegheid deel uitmaak van die beradingsberoep en dat dit hom/haar ook kan oorkom. Dit moet gesien word as deel van die konsep "*therapist distress*" (vgl. 1.1). Die berader sal soms seerkry omdat hy/sy poog om die wêreld vanuit die perspektief van dié wat swaarkry, te beskou (vgl. 4.3.1.2).
 - Daar sal tye wees waarin hy/sy met God gaan worstel en dit is soms nodig om diep, betekenisvolle vrae te vra oor die pyn, lyding en hartseer in sy eie en ander se lewens.
 - Pyn en seerkry maak ook deel uit van die berader se lewe, en dit is ook soms moeilik om die punt van aanvaarding te bereik. Daar word egter ook gewerk na die punt van laat vaar ("*letting go*").

→ Visie

- 'n Godgegewe vrede in die lewe van die Christen-berader, ten spyte van die soms geweldig hoë eise van die beroep. Iets hiervan word verwoord in Joh 14:27 (vgl. 2.2).
- Die ontwikkeling van 'n meer volwasse hulpverlening- en selfsorgstyl.
- Om meer buigsaamheid en 'n beter lewensgehalte te bewerkstellig.
- Nuwe aksies (gebore uit vernuwing) kweek 'n nuwe leefstyl. "*If you always do what you've always done, you'll always get what you've always got.*" (vgl. 4.3.)
- 'n Gesonde benadering om beide die positiewe en negatiewe aspekte van die beroep of werksomstandighede te kan raaksien (vgl. 5.6).
- Dat die berader/terapeut in beheer voel van wat hy/sy doen en geniet, ten spyte van talle hindernisse (vgl. 5.6).
- Die daarstel van 'n professionele missiestelling.

6.3.2.5.1 Medelye-moegheid (sekondêre trauma)

▪ Strategie en belangrike beginsels vir die behandeling van medelye-moegheid

Vir die behandeling van medelye-moegheid word Gentry se model benut wat sekere beginsels voorstel om medelye-moegheid die hoof te bied. Dit is saamgestel vanuit die *Accelerated*

recovery program for compassion fatigue en die *Certified compassion fatigue specialist training*. (Sien bron vier, Addendum 4. Vir meer inligting besoek <http://www.psychink.com/index.html>).

- Benut die **professionele tydlyn** om die **ontwikkelingsfase** te identifiseer waarin die terapeut/berader hom/haar bevind. Die ouderdom van die berader asook die jare ervaring in die beroep waarin die berader staan, speel ook 'n rol in die hantering van emosie (vgl. 1.3.2 en 5.6). So kan die seisoen waarin die beradene hom bevind, vasgestel word. Bron tien moet hier benut word. Sien Addendum 4.
- Stel vas of die beradene aan **sekondêre trauma en/of aan medelye-moegheid** ly deur die betrokke persoon se professionele kwaliteit van lewe. Hier kan die medelye-satisfaksie- en moegheid-skaal benut word (vgl. Addendum 1.1 asook 4.3.5). Identifiseer vervolgens die **simptome** wat die beradene tans ondervind (vgl. 4.3.4).
- Die berader wat aan medelye-moegheid ly, het **op ander gesteun vir die vorming van sy eiewaarde**. Dit kan as die **hooforsaak** van medelye-moegheid beskou word (vgl. 4.3.3). Hy/sy wou goedkeuring en gevoelens van waarde van kliënte/beradenes en kollegas verkry. Dit het 'n mate van passiwiteit tot gevolg gehad. Die berader het hom/haar inherent as 'n slagoffer beskou terwyl ander hom/haar kan bedreig. Dit het gelei tot gevoelens van magteloosheid en angstigheid. Die simptome van medelye-moegheid is vermy, wat destruktiewe selfmedikasie-gedrag of progressiewe agteruitgang geassosieer met somatiese simptome tot gevolg gehad het. Onopgeloste ontwikkelings- en bindingskwessies wat in die beradene se persoonlike en beroepslewe oorgedra word, kan dikwels geïdentifiseer word by dié wat aan medelye-moegheid ly.
- Die **hoofbeginsel onderliggend** aan die behandeling van medelye-moegheid is dat 'n **verhoogde selfagting** bewerkstellig moet word wat dienoooreenkomstig 'n nuwe lewenstyl en oortuigings meebring. Eiewaarde wat ook nie op professionele prestasies gebaseer is nie, moet ontwikkel word. Hieruit vloei dan 'n veranderde beskouing voort rakende die terapeut/berader se werk, en simptome sal dienoooreenkomstig afneem. Die beradene aanvaar derhalwe verantwoordelikheid vir sy/haar lewe op persoonlike en professionele vlak en bestuur dit proaktief (vgl. 5.6). Die twee belangrikste beginsels wat toegepas moet word om simptome te laat afneem is die volgende:
 1. Intensionaliteit, wat 'n aktiewe besluit behels om medelye-moegheid proaktief te hanteer.
 2. Selfgewaardeerde selfsorg.

Die volgende beginsels is belangrik ten opsigte van die behandeling van medelye-moegheid:

1. Intensie/Voorneme

- Tydens hierdie stap moet die beradene 'n **aktiewe besluit** neem om die **simptome van medelye-moegheid te aan te spreek en te bowe te kom** — om dit nie langer te vermy nie. Dus beweeg die berader van iemand wat 'n reaktiewe slagoffer is, na iemand met 'n persoonlike en professionele missiestelling wat gekoppel is aan meetbare uitsette.
- Met 'n intensie/voorneme om medelye-moegheid proaktief te bestuur, moet die **simptome en gevolge van medelye-moegheid erken en aanvaar word**. Die beradene moet deeglike **kennis** opdoen rakende die verskynsel *medelye-moegheid*. Kennis van die negatiewe kostes van omgee is noodsaaklik vir die handhawing van balans. Sodoende kan positiewe belonings soos medelye-satisfaksie binne die regte konteks geplaas word en 'n meer gebalanseerde uitkyk op die hulpverleningsproses verkry word (vgl. 4.3.8).
- Begin deur die konsepte **sekondêre blootstelling en trauma** (vgl. 4.3.1.1) te verduidelik. Verhelder dan vervolgens die konsep **sekondêre trauma** (vgl. 4.3.1.1). Die beradene moet verstaan dat sekondêre trauma veel meer as blote moegheid as gevolg van medelye is (vgl. 4.3.1.1).
- Hieruit moet die omskrywing van die konsep **medelye-moegheid** voortvloei (vgl. 4.3.1.2). Belig dit dan vanuit 'n geestelike perspektief (vgl. 2.5). Toon ook die verband tussen medelye-moegheid en emosie aan (vgl. 4.3.7). Die beradene moet begryp dat medelye-moegheid, soos enige ander vorm van moegheid, die terapeut se vermoë om dié wat swaarkry te versorg en te help, sal inperk.
- Daar moet duidelik **onderskeid getref word tussen die twee verskynsels** (vgl. 4.3.1.1 en 4.3.1.2). By sekondêre trauma is die fokus eerder op die *tweedehandse* trauma wat beleef word, terwyl medelye-moegheid handel oor die empatie wat die berader met die beradene het. Die behandeling vir beide verskynsels stem egter grootliks ooreen.
- Die beradene moet vervolgens begelei word om sy/haar simptome beter te verstaan. Die **simptome** van beide medelye-moegheid en sekondêre trauma toon dikwels groot ooreenkomste met dié van PTSS vanweë die emosionele betrokkenheid by die kliënt se traumatiese materiaal (vgl. 4.3.1.1 en 4.3.1.2). Behandeling kan dus met trauma verwante tegnieke geskied (vgl. desensitiserings en herprosessering, 6.3.2.5). Die beradene se siening van die simptome van medelye-moegheid as 'n teken van skaamte, swakheid, verslaentheid en siekte moet geherkonstrueer word. Dit moet

eerder beskou word as 'n teken dat die beradene juis bewus is van dit wat reg, goed en sterk is en dat daar daarom dus onraad vermoed word en ongemak voorkom.

- Die **oorsake** van hierdie verskynsel moet vervolgens by die beradene geïdentifiseer word (vgl. 4.3.3). Identifiseer komponente wat bydra tot die terapeut/berader se medelye-moegheid deur die **medelye-moegheid-prosesmodel** te benut (Illustrasie 4.2) (vgl. 4.3.2). Die gedagte wat by die beradene tuisgebring moet word, is dat sy/haar vermoë om met empatie en sorg te kan uitreik, nie net die basis van die hulpverleningsverhouding uitmaak nie, maar terselfdertyd ook dít kan wees wat veroorsaak dat hy/sy gekneus word (vgl. 1.1). Die beradene self moet identifiseer waar sy persoonlike leemtes lê.

2. **Konneksie /Verbintenis (vgl. 6.3.2.4)**

- Van die gevoelens wat met medelye-moegheid gepaard gaan, is intense gevoelens van **alleenheid, diskonneksie, isolasie en verlatenheid**. Daar is 'n progressiewe verlies aan die gevoel van **gemeenskap en verbintenis** (vgl. 2.5). Persone wat aan medelye-moegheid ly, isoleer hulle ook toenemend namate simptome intensiveer. 'n Vrees om as swak en onbevoeg beskou te word deur kollegas, sowel as kliënte/beradenes, gepaard met die verlies aan belangstelling en tydsbeperkings is die **oorsaak** van hierdie verminderde intimiteit en konneksie/verbintenis met kollegas en andere.
- Die **belangrikheid van verhoudings** moet onderskryf word (vgl. 5.6). Daar moet proaktief gewerk word aan die **ontwikkeling en handhawing van gesonde verhoudings** vir die doeleindes van ondersteuning. Die verhale wat geassosieer word met medelye-moegheid moet ook gedeel word. Die belangrike rol wat kollegas speel, moet veral beklemtoon word (vgl. 5.5.2.1 A, 5.5.4 D, 5.5.5 B en 5.5.6 C). Supervisie kan hier 'n belangrike rol speel, aangesien dit medelye-moegheid beperk (vgl. 5.5.2.1 A, 5.5.2.2 B, 5.5.3 D en 5.5.4 B). Die kritieke bestanddeel ter voorkoming is 'n warm, empatiese omgewing (vgl. 3.3.3.2) om indringende traumatiese materiaal, vrese, moeilike kliënte, medelye-moegheid-simptome, vrese en skaamte vir kollegas te deel. Konneksie/verbintenis in verhoudings bewerkstellig insig en begrip wat gevolglik medelye-moegheid herkonstrueer van 'n patologiese swakheid of siekte na die natuurlike gevolge van sorg vir kliënte wat trauma deurgemaak het. Verhoudings versterk selfaanvaarding (vgl. 3.4.2, stap 1), terwyl empatie daartoe meehelp om simptome te herkonstrueer sodat dit as die aanduiding vir die ontwikkeling van 'n meer volwasse hulpverlening- en selfsorgstyl kan dien. *Koinonia* met medegelowiges word as 'n noodsaaklikheid beskou vir emosionele en

geestelike welstand (vgl. 5.6). Die berader wil ook, soos elke ander mens, onvoorwaardelik aanvaar en liefgehe word.

- Pogings om **interpersoonlike skanse** (selfbeskermingsmeganismes, sien stap vier, 6.3.2.1) te **verminder** en om **selfonthulling te laat toeneem** (vgl. 3.3.3.2), moet aangewend word sodat bande versterk kan word.

3. **Narratief**

- Laat die beradene 'n **professionele tydlyn** saamstel deur sy/haar **verhaal** te vertel wat begin by dit wat hom/haar laat besluit het om 'n hulpverlener te word, tot vandag. Lê hierdie verhaal op **videoband** vas, of laat die beradene 'n **grafiese** narratief saamstel. Die rasionaal hieragter is dat die skep van 'n kronologiese verbale of grafiese narratief baie waardevol is vir die heling van traumatiese stres, veral ook betreffende indringersimptome.
- Benut die professionele tydlyn om die belangrikste **professionele traumas** te identifiseer wat gelei het tot primêre en sekondêre trauma (medelye-moegheid). Die video kan weer aan die beradene vertoon word om bewuswording hiervan te bewerkstellig.
- Dan moet twee partye in **een-uur lange sessies**, mekaar se narratiewe op 'n nie-angstige wyse aanhoor (vgl. 5.5.2.1 A). Verkieslik moet beide hierdie persone in dieselfde hulpverleningsberoepe staan.

4. **Desensitisering en herprosessering**

- Vanweë die narratief wat saamgestel is, is die beradene nou gereed om herinneringe aan te spreek wat 'n gevoel van transformasie en vreugde sal bewerkstellig.
- Verskeie trauma verwante tegnieke kan hier toegepas word, maar moet terselfdertyd ontspanning en blootstelling bewerkstellig. (Benut bron vier, bladsy 22-23. Sien Addendum 4.)

5. **Die bestuur van angstigheid/selfverligting (soothing)**

- 'n Sleutelfaktor tot die voorkoming van medelye-moegheid is deur op 'n **kalm wyse** 'n ooggetuie te wees van die pyn, verlies en magteloosheid van trauma slagoffers.
- **Angs verhoog** die moontlikheid dat medelye-moegheid kan ontwikkel, want hoe angstiger 'n persoon is, hoe meer weerstand sal hy/sy bied teen die erkenning van simptome. Mense, situasies en gebeure wat met angstigheid geassosieer word, sal as 'n bedreiging beskou word. Die onskadelike word dan as skadelik gesien.

- 'n Selfbestuurplan moet ontwikkel word wat die ontspande teenwoordigheid van die self asook gemak fasiliteer. Dit moet die teenmiddels teen angs bevat soos praktiese selfregulering (om byvoorbeeld intern aandag te kan skenk aan die opwekkingsvlakke - vgl. 4.2.1.2) en angs- en stresverligting.

6. Selfsupervisie

- Benut die **interne faktore** van die **persoonlike tydlyn**.
- Die verbetering van selfsupervisie behels die korreksie van **verwonge en gedwonge kognitiewe style**. Hierdie konsep is ten nousteverwant aan die van denke (verwys na 3.3.1.3). Hierdie verwonge denke kan deur sekondêre trauma of medelye-moegheid veroorsaak wees of kan tydens vroeë ontwikkeling ontstaan.
- 'n **Gesonde maar realistiese lewensuitkyk en ingesteldheid** moet bewerkstellig word (vgl. 5.5.1). Simptome sal nie verbeter voordat verwonge oortuigings van die self en die wêreld verbeter nie, veral met betrekking tot motivering en selfsupervisie. (vgl. transformasie, 6.3.2.1.2).
- Dit word bewerkstellig deur **kritiese en gedwonge selfspraak te versag** tot 'n motiveringstyl wat meer **selfaanvaardende en bevestigende taal** insluit. Dit het tot gevolg dat die innerlike konflik of interne polariteite binne die beradene afneem. Die videodialoog of drie-kolom-tegniek kan benut word. (Verwys na bron vier, bl. 24-25. Sien Addendum 4).
- Die beradene ervaar gevolglik **minder angs**, meer gerustheid en meer **vrede** met die verlede en voel ook meer toegerus om die toekoms tegemoet te gaan.

7. Geloof

- Geloofsuitgangspunte word bevraagteken weens medelye-moegheid. 'n Gevoel van Godverlatenheid kan intree. Daarom is dit 'n absoluut noodsaaklike teenmiddel vir die geestelike skade van medelye-moegheid om aan die gevoel van kontak met God te werk. Nuwe geestelike sin of betekenis spruit dan voort uit die worsteling met medelye-moegheid (vgl. 2.5).

8. Selfsorg

- Identifiseer moontlike **wanpersepsies betreffende selfsorg en redes waarom selfsorg nie toegepas word nie**. Sommige Christene het 'n wanbeeld van Christelike askese (**onthouding**) en neig gevolglik tot selfontkenning en verwerping (vgl. 2.4). Dan

is daar ook diégene wat deur kompulsiewe gedrag die angstigheid betreffende hul werk wil verminder en in 'n poging om beter te voel, hul **werkpogings verdubbel** of intensiveer - selfsorg word so agterweë gelaat, en interaksie met kliënte en beradenes vind plaas vanuit 'n behoefte en uitgeputte/verwelkte toestand. Dit veroorsaak weer 'n verwronge sin vir geregtigheid omdat iemand wat so hard werk spesiale behandeling verdien. Die oorskryding van persoonlike en professionele grense, veral in die laagtepunt van 'n siklus, kan gevolglik hieruit voortvloei. Hierteenoor géé beraders wat emosioneel effektief funksioneer — nie omdat hulle moet nie, maar omdat hulle wil. Hulle kies om te gee (vgl. 5.6). Die persepsie rakende selfsorg of die redes waarom selfsorg nie beoefen word nie, word dikwels afgelei van die individu se siening betreffende sy eie **intrinsieke waarde** (vgl. 5.6). Die terapeut is eerstens mens, dan hulpverlener (vgl. 2.3). Anders gestel, die mens is 'n verlore sonder en skepsel, wat beteken dat die lewensgehalte ook vir God van belang is (vgl. 2.3). Wanneer selfsorg agterweë gelaat word, kan dit as 'n emosionele struikelblok beskou word (vgl. 1.3.4). 'n Ervaring soos 'n emosionele insinking leer die berader gewoonlik dat selfsorg noodsaaklik is (vgl. 5.6).

- Bevestig of stel 'n **gesonde beskouing van selfsorg** bekend. God wil die Christen-berader in staat stel om nie net heling te ontvang nie, maar ook om meer as oorwinnaar uit die stryd te tree (vgl. 2.3). Selfsorg moet vanuit **gesonde selfagting** beoefen word. Selfsorg handel oor die daaglikse siklus om die uitputting/verwelking vanweë die werk wat die berader/terapeut doen, met inhoud te hervul deur 'n lewe buite die werksopset. Selfsorg is die grondslag van sorg vir andere en daarom ook die **fundament van pastorale leierskap** (vgl. 2.4). Selfsorg, wat emosionele bewustheid insluit, is 'n noodsaaklike **geestelike dissipline** (vgl. 2.3). Die berader/terapeut is verantwoordelik vir sy eie menswees voor God asook vir sy voorbeeld aan die beradene (vgl. 2.3 en 5.6). Wys die voordele van selfsorg uit, naamlik:
 - Selfsorg het 'n **voorkomende** funksie, dit is soos die veiligheids gordel van 'n bestuurder. Dit voorkom beide medelye-moegheid en uitbranding (vgl. 2.4 en 5.5.3.D).
 - Dit bevorder die balans ten opsigte van al die dimensies in die berader se lewe - alle aspekte ontvang ewe veel aandag. **Genoegsame afwisseling** vind plaas (vgl. 5.6).
 - Insette en uitsette is gebalanseerd (vgl. 5.6). Dit veroorsaak dat die lewe ryk is aan betekenis en vervulling buite die professionele lewe is en voorkom dat werk as die enigste voedingsbron benut word. Verbintenis bevorder selfsorg- en hulpverleningspraktyke.

- Die gehalte van die terapeutiese/pastorale verhouding word dikwels as die bepalende faktor vir 'n **positiewe uitkoms van terapie/berading** beskou. Op sy beurt word dit weer bepaal deur hoe die instandhouding van die self van die berader/terapeut as instrument in hierdie verhouding gehandhaaf word - die effektiwiteit van die berader/terapeut se effektiwiteit word dus deur selfsorg bepaal.
- Die berader moet hom/haar gevolglik telkens herinner aan die feit dat die raad wat hy/sy aan andere gee ook op hom-/haarself toegepas moet word - die "*maak soos jy sê*"-beginsel ("practise what you preach"). Hy straal op hierdie wyse ook **integriteit** as voorbeeld vir sy beradenes uit. Die berader verdien dit om dieselfde selfsorg te ontvang as wat aan sy kliënte voorgeskryf word (vgl. 5.6).
- Die berader kan die feit dat sy lewe vol is, dat hy oor **persoonlike vervuldheid** sowel as betekenis en vreugde beskik, tydens die interaksie met getraumatiseerdes **deel** (vgl. 1.1).
- Selfsorg word as 'n gesonde wyse beskou om die **normale angstigheid** wat ervaar word nadat daar met erg getraumatiseerde mense gewerk is, te ondervang. Beraders wat emosioneel effektief funksioneer kies gewoonlik die mees gepaste hanteringsmeganisme (" *coping* " benadering) vir die unieke probleem waarmee hulle te kampe het (vgl. 5.6).
- Selfsorg **waarborg nie noodwendig goeie emosionele welstand nie**, maar indien emosionele welstand wel teenwoordig is, sal daar waarskynlik ook 'n holistiese selfsorgplan wees (vgl. 5.5.6 B).

Elke versorger se **selfsorgbehoefte** verskil, maar daar moet 'n plan wees waarvolgens behoeftes hanteer word. Die **selfsorg-doelstellingshulpmiddel** in Addendum 1.2 kan benut word ten einde die terapeut/berader te help om 'n definitiewe **selfsorgplan** met meetbare uitsette saam te stel (vgl. 4.3.5).

Die belangrikste aspekte van selfsorg blyk die volgende te wees:

- Oefening.
- Voeding.
- Artistieke uitlewing.
- Meditering.
- Buitelugontspanning.
- Spiritualiteit.

Die beradene moet doelbewus betekenisvolheid en sin in die lewe najaag en skep (vgl. 5.6).

6.3.2.5.2 Uitbranding as die terminale fase van “*therapist distress*” (vgl. 1.3.2)

- Strategie: Belangrike beginsels vir die hantering van uitbranding en depressie (vgl. 2.6.2)
- **Stel vas of die beradene aan uitbranding ly** deur die Maslach-uitbrandingsinventaris (die Human Services Survey-weergawe) te benut (vgl. 4.4.5). Om uitbranding onder geestelike ampsdraers te assesseer, is die Alban Instituut se Clergy Burnout Inventory (CBI) ’n nuttige hulpmiddel (vgl. Addendum 1.3 asook 4.4.5). Hierdie assesseringsinstrumente moet saam met die **simptome** wat die Christen-berader ervaar, bepalend wees (vgl. 2.4 en 4.4.4).
- Gee ’n duidelike **omskrywing van uitbranding** deur ’n definisie met onderliggende komponente aan die beradene te gee (vgl. 4.4.1). Tref **onderskeid** tussen uitbranding onder geestelike werkers en onder die ander hulpverleningsberoepes (vgl. 4.4.3.1).
- Benut Tabel 4.7 om die **simptome en impak** van uitbranding aan die beradene te verduidelik (vgl. 2.4 en 4.4.4). Die verskynsel *post-adrenaliën depressie* moet veral aan predikante verduidelik word (vgl. 4.4.3.1). Benut Illustrasie 4.3 om die uitbrandingsproses/-siklus te illustreer (vgl. 4.4.2).
- Identifiseer die oorsake en faktore wat tot uitbranding by die beradene gelei het (vgl. 4.4.3).
- Daar moet **erken** word dat dit die Christen-berader se **laagtepunt of donkerste uur** is — dat ’n tydperk, of seisoen, aangebreek het waartydens die **menslikheid**, die **broosheid** en **swakheid** van die berader pertinent na vore kom.
- Laat die beradene **1 Kon 19:1-18 lees** (vgl. 2.4.1). Hierdie verse kan onder andere van toepassing gemaak word op ’n toestand van uitbranding in die bediening, depressie asook selfhaat (vgl. 2.4.1.10). Hierdie perikoop dui daarop dat die swakheid en broosheid van die Christen-berader juis as teken kan dien van God se kragtige werking (vgl. 2.4.1.1). Vertel die verhaal van Elia aan die beradene vanuit die perspektief van uitbranding in die bediening. Dit kan gedoen word deur die karakterskets van Elia (vgl. 2.4.1.3) en Tabel 2.2 waar Elia se simptome en God se reaksie daarop weergegee word. Die beradene sal sodoende makliker in staat wees om raakpunte met Elia te ervaar en ook met hom te identifiseer.
- Die berader moet toegelaat word om sy/haar diepe **worstelstryd** aan God te openbaar. Elia was ook besig om diepe vertwyfeling te ervaar: Kan God hom red en

sy volk laat terugkeer na die verbond? (vgl. 2.4.1.10 – verwys ook na 2.4.1.7 waar God se reaksie tydens Elia se uitbranding weergegee word).

- Die berader moet hom-/haarself letterlik toestemming gee om te **“knak”** - sodoende kan **ontlonting** plaasvind van die diepste gevoelens wat die berader besig is om te ervaar.
- Die bywoning van 'n **“retreat”** kan in hierdie stadium besonder waardevol wees – op hierdie wyse kan hierdie persoon stelselmatig **begelei** word deur hierdie tydperk van donkerte sodat hy/sy uiteindelik God weer deel kan maak van sy/haar lewe.
- Die berader in nood moet toelaat dat ander hom/haar fisies en geestelik **versorg**. **Ontvanklikheid** vir empatie, ondersteuning en bemoediging is van kardinale belang. God het immers kos aan Elia voorsien sodat hy fisies in staat sou wees om na Horeb te gaan.
- Daar moet 'n **beeld van die werklikheid** of 'n realistiese persepsie aan die Christen-berader in nood gegee word - Elia was besig om die verlede selektief te onthou. Wanneer iemand fisies en psigies uitgeput is, is hul oordeel en insig beperk (vgl. 2.4.1.10). God het byvoorbeeld ter bemoediging aan Elia gesê dat Hy sewe duisend mense in Israel sou spaar wat steeds aan Hom getrou sou bly.
- Aansluitend hierby moet die beradene besef dat uitbranding nie daarop dui dat hy/sy 'n mislukking is nie. Elia het byvoorbeeld enersyds uiterste selfhaat ervaar, en andersyds 'n gevoel van oordrewe self-belangrikheid of egosentrisme (vgl. 2.4.1.10). Die verhaal van Elia illustreer dat selfs die dapperste en geestelik mees volwasse mens onder depressie gebuk kan gaan (vgl. 2.4.1.1). Daar moet veral vasgestel word of die bediening die wese van die beradene se bestaan (sy identiteit) geword het en gevolglik tot uitbranding gelei het en tot die dreinerings van die eie ek (vgl. 2.4). Die berader moet begelei word om onderskeid te tref tussen sy bedienings- en sosiale identiteit.
- Die Christen-berader moet **van voor af aan leer om God te vertrou**. Elia is op Horeb deur God gekonfronteer. God is nie net die God van die Karmelberg wat dramatiese ingryp nie, maar ook die God van die stil influistering. God se **“stille”** verskyning of teenwoordigheid in die midde van 'n worstelstryd bring mee dat die worstelaar Hom opnuut leer ken. God se oplossing is dalk nie oombliklik en grandioos nie, maar Sy wil sal uiteindelik geskied.
- Die Christen-berader moet **God uiteindelik op 'n nuwe wyse ontmoet**. Hy/sy het ook 'n verantwoordelikheid. God het Elia immers gevra wat hy op Horeb maak? Elia het uiteindelik God se teenwoordigheid, en die verskil wat dit maak, omhels en opgestaan uit 'n diep put van donkerte en voortgegaan om God se getroue **dienaar**

te wees (vgl 2.4.1.4). Daarna moet die Christen-berader sy/haar **roeping hervat** om God se werk voort te sit. So word God se vertrouwe in hom/haar herbevestig deur die stel van 'n nuwe opdrag.

- Hierna moet die berader leer om **grense** op verskeie vlakke te stel (vgl. 5.6). (Benut bron een, Addendum 4.) Belangrike aspekte in hierdie verband is die volgende:
 - Selfhandhawing. Beraders kan gelyktydig selfhandhawend optree en 'n Christus-gesindheid openbaar. Die berader moet soms "nee" kan sê.
 - Emosioneel. Hier gaan dit veral om die hoeveelheid empatie en omgee wat uitgedeel kan word. Die belangrikheid van die behoud van objektiwiteit binne die konteks van oordrag en teenoordrag moet beseef word. Dit is belangrik dat die berader tussen empatie en simpatie moet kan onderskei.
 - Persoonlike en gesinsbehoefte. Die Christen-berader moet hom/haar hierdie aspekte toeëien.
 - Die roeping/werk van die beradene (vgl. 4.4.3). Eerstens moet die berader/terapeut 'n duidelike doelwit vir sy/haar roeping/bediening vasstel. Dit moet bestaan uit 'n gefokusde strategie met meetbare doelwitte wat dit onderskryf. Verwagtinge wat andere en die individu self van hom/haar het, moet duidelik gestipuleer en afgebaken word. Onderhandel sodat aanpassings gefasiliteer kan word. Tyd en lading moet dus bestuur word. So word duidelike verkry rakende wat presies die berader se rol binne sy/haar bediening is. Predikante het 'n opvoedingstaak teenoor hul lidmate ten opsigte van die kompleksiteit van die bediening.
 - Godsverhouding. God moet toegelaat word om God te wees in die beradene se lewe. Die berader begryp dat daar dinge is wat hy/sy nooit sal verstaan nie of waarvoor hy/sy geen beheer het nie. Kliënte/beradenes moet byvoorbeeld self besluit om heling te kies.
- Selfsorg moet toegepas word om te voorkom dat die beradene weer aan uitbranding ly. (Verwys na medelye-moegheid, 6.3.2.5).

6.3.2.6 Formulerings van 'n persoonlike missie

As laaste belangrike stap van hierdie model moet die beradene uit alles wat sy/hy geleer het 'n persoonlike en professionele missiestelling saamstel wat aan meetbare uitsette vanuit 'n nuut geformuleerde lewensvisie gekoppel is.

6.4 SAMEVATTING VAN PRAKTYKTEORETIESE PERSPEKTIEWE

In hierdie hoofstuk is riglyne vir 'n pastorale model geformuleer met die oog op effektiewer emosionele funksionering vir die Christen-berader/-terapeut. Dit bestaan uit vier hoofemas wat poog om op 'n praktiese wyse die berader/terapeut van gebrokenheid en emosionele en geestelike laagtepunte na heling asook 'n lewe van geestelike volwassenheid te begelei. Elke tema stimuleer telkens die noodsaaklikheid van dieper heling wat dan weer verkenning en groei tot die volgende tema oproep. Daar is veral gefokus op die volgende vier temas wat progressiewe groei bewerkstellig: die hantering van emosie en emosionele pyn, die self, die Godsverhouding en die werk van die terapeut/berader. Elk word vervolgens kortliks bespreek:

6.4.1 Emosie en emosionele pyn

Emosie moet terselfdertyd binne 'n menslike en spirituele dimensie geplaas word. Deur bewuswording en die herstrukturering van emosie word die weg gebaan vir die konstruktiewe benutting van emosie. Hierdie proses word grootliks gefasiliteer deur progressiewe selfonthulling. Die resultaat van 'n gesonde emosionele lewe is emosionele welstand, volwassenheid en emosionele intimiteit ten opsigte van die self, God en ander. Die aspekte wat voortvloei vanuit gesonde emosies kan vervolgens deur die terapeut/berader benut word as 'n beradingsinstrument.

Noudat die fondasie vir 'n die gesonde benutting van emosie as 'n hanteringsmeganisme gelê is, kan emosionele pyn hanteer word. 'n Voorvereiste vir die konstruktiewe benutting van die pyn-ervaring is die verkryging van 'n akkurate self- en Godskonsep asook die basiese beginsels onderliggend aan emosionele verandering. Weereens moet beide die menslike en spirituele aspekte dimensies aangeraak word. 'n Ware waardebeplanning van die betrokke persoon se selfintimiteit word verkry deur gebrokenheid te toe te laat, daarby stil te staan sodat transformasie van die siening van die self kan plaasvind. Vir heling om op 'n geestelike dimensie plaas te vind moet die beradene sy of haar worsteling voor God openbaar. Stedig maar seker vind herstel of transformasie plaas deur die omhelsing van God se teenwoordigheid, empatie en onvoorwaardelike liefde. Uiteindelik moet geestelike leiërs, nadat emosionele pyn in die gesig gestaar is, nie alleen 'n oorgawe aan God maak op kognitiewe vlak nie, maar ook emosionele vlak – hulle moet gevolglik van kulturele na spirituele (afhanklike) Christene groei. Op 'n geestelike vlak kan die effek van pyn dus benut word om die honger na God te beklemtoon, asook die begeerte om vir Hom te lewe. Hierdie nuwe, heel mens, is juis hulle wat God in Sy diens wil gebruik om vir Hom tot eer te wees, om as gewonde geneeshere en bome van redding op te tree. Soos Jesus, word die geestelike leier nie net geroep om na sy/haar en ander se wonde om te sien nie, maar ook om hierdie wonde te gebruik as 'n prominente bron van heling. Wanneer die berader 'n proaktiewe

ingesteldheid het rakende sy eie helingsproses, sal God swakpunte in sterkpunte verander om sodoende die Christen selfs nog meer te gebruik.

6.4.2 Self

Omdat die vervreemding tot die self dikwels parallel tot diskonneksie met God is, is dit nodig dat 'n akkurate en Christus gebaseerde selfkonsep verkry word. Die beradene moet hom/haarself sien soos God doen, omdat dit die enigste ware, onveranderlike spieëlbeeld van die self weergee. Die self moet gekonfronteer word op so 'n wyse dat positiewe en negatiewe aspekte gebalanseerd raakgesien word. Wanneer die beradene 'n identiteit vanuit hierdie nuwe selfkennis gevorm het, kan selfaanvaarding plaasvind.

6.4.3 God

'n Godsverhouding wat gebaseer is op gesonde intimiteit is 'n voorvereiste vir 'n suksesvolle bediening - dit hou immers die lewe en bediening van die geestelike leier in stand. Verdraaide Godsbeelde bring ongesonde intimiteitspatrone in die gelowige leier se verhouding tot God mee. Derhalwe moet 'n gesonde Godskonsep daargestel word sodat geloofsmotiewe onderliggend hieraan geloofsvolwassenheid kan bevorder. Nou kan die gelowige leier begelei word om op 'n praktiese wyse sy geestelike lewe so in te rig dat dit as hulpmiddel tot heling dien en ook 'n dieper vlak van intimiteit met God bevorder. Prioriteite moet nie deur behoefte bepaal word nie maar deur die hoogste prioriteit, naamlik 'n Godgesentreerde lewe. 'n Bediening moet vanuit afhanklikheid in en vertrouwe op God gebou word. Onttrekking is van tyd tot tyd nodig sodat vernuwing kan plaasvind op 'n fisiese, emosionele en geestelike vlak. Die beradene moet leer om onderskeid te tref tussen tye wanneer die tweede myl geloop moet word, en tye vir afsondering. Daar moet mense in die berader se lewe wees wat by geleentheid die berader/terapeut toelaat om maar net homself te kan wees. Dan moet daar ook diegene wees wat die berader help om 'n Godgesentreerde lewe te lei. Die effektiewe pastorale berader is dus voortdurend ook soekend na 'n dieper en ryker geestelike lewe.

6.4.4 Werk

Wat medelye-moegheid en uitbranding betref is 'n verhoogde selfagting die sleutel-behandelingsaspek. Sodoende kan 'n meer volwasse hulpverlenings- en selfsorgstyl ontwikkel word.

Die hantering van medelye-moegheid moet begin deurdat die beradene 'n aktiewe besluit neem om verantwoordelikheid te neem vir die simptome en oorsake van hierdie probleem. Daarna moet ware konneksie of *koinonia* bewerkstellig word ter ondersteuning en sodat die gevoel van isolasie verminder kan word. Dit behels 'n warm, empatiese omgewing waarbinne indringende traumatiese materiaal, vrese, ervarings rondom moeilike kliënte, medelye-moegheid simptome, vrese en die skaamte vir kollegas met vrymoedigheid gedeel kan word. As deel van hierdie proses moet die beradene op een of ander wyse sy professionele "*lewensstorie*" vertel sodat werksverwante traumas geïdentifiseer kon word. Dit stel die beradene in staat om sodanige traumas te prosesseer sodat desensitisering kan plaasvind - dit kan geskied deur middel van trauma-aanverwante behandelingstegnieke. 'n Selfbestuurplan moet vervolgens ontwikkel word wat die ontspanne teenwoordigheid van die self, asook gemak fasiliteer sodat angstigheids verminder kan word. Een praktiese wyse waarop dit kan geskied is deur kritiese en gedwonge selfspraak te versag tot 'n motiveringstyl wat meer selfaanvaardende en bevestigende taal insluit. So word selfregulasie verbeter. 'n Natuurlike uitvloeisel van die beradene se verhoogde selfagting is die besef van die noodsaaklikheid tot selfsorg. Die beradene moet vervolgens begelei word om 'n definitiewe selfsorgplan met meetbare uitsette op te trek. Dit is noodsaaklik dat die beradene aan die "*gevoel*" van kontak met God werk sodat die gevoel van Godsverlatenheid oorbrug kan word.

Nadat uitbranding geïdentifiseer is, moet die beradene aan die verhaal van Elia soos uiteengesit in 1 Kon 19:1-18, bekendgestel word. Die doel daaragter is om die verskynsel van uitbranding onder geestelike leiers binne perspektief te plaas. Uitbranding vereis dat die beradene op 'n *retreat* gaan waartydens hy/sy 'n ingesteldheid van ontvanklikheid sal moet openbaar sodat fisieke, emosionele en geestelike sorg kan plaasvind. Die beradene moet homself letterlik toestemming gee om te knak sodat daar tot die kern van sy worstelstryd met God gekom kan word. Ook hier moet die beradene 'n identiteit breër as sy hulpverleningsrol verkry. Nadat die beradene geleer het om weer op God te vertrou kan hy weer sy roeping hervat, maar dié keer moet selfsorg en voldoende grense gehandhaaf word, sodat uitbranding voorkom kan word.

As laaste belangrike stap van hierdie model moet die beradene uit alles wat sy/hy geleer het 'n persoonlike en professionele missiestelling saamstel wat gekoppel is aan meetbare uitsette vanuit 'n nuut geformuleerde lewensvisie.

Samevattend kan die beginsels wat meer effektiewe emosionele groei en balans by die Christen-berader/-terapeut stimuleer en handhaaf, in tabel weergegee.

God se onvoorwaardelike liefde, genade en bemoeienis met die Christen-berader/-terapeut maak dit vir elkeen in hierdie beroep moontlik om ten spyte van gebrokenheid en die eise van hierdie roeping nogtans emosioneel en geestelik heel en gesond te kan funksioneer.

Tabel 6.4: Die ABC van die beginsels wat die effektiewe emosionele funksionering van die Christen-berader bevorder

Die ABC van die beginsels wat die effektiewe emosionele funksionering van die Christen-berader bevorder	
<ul style="list-style-type: none"> • Die bestuur van angstigtheid • Bewuswording van emosie • Bestuur emosionele lewe • Benut bronne ter bemagtiging • Belydenis • Balans of genoegsame afwisseling • Desensitiserings en herprosessering van professionele traumas • Denke • Gebalanseerde beskouing van dissipelskap wat balans, prioriteite, waaksaamheid en rus insluit • Emosionele intimiteit • Kennis van die emosies van die Christen-berader binne professionele kapasiteit • Foute, sonde, vertwyfelings en vrese of mislukkings wat deur Jesus Christus se onverdiende liefde, heling, troos, krag en vergifnis word • Godgesentreerde lewe • Gesonde Godsbegrip • Gebed • Die hulpverlener wat homself as gewonde geneesheer • God moet ook by pyn • Grense • Bly voortdurend soekend na dieper en ryker geestelike lewe • Herstrukturering van emosie • Heling is deel van die heiligmakingproses • Verhoogde integrasie • Identiteit breër wees as die hulpverleningsrol • 'n Intensie/Voorneme wat bestaan uit die neem van verantwoordelikheid en toeëiening • Verby intellektuele waardering van die waarheid tot besef van die waarheid op 'n emosionele vlak • Die besef van die implikasies van onaangeraakte emosionele verwonding van die berader/terapeut in sy/haar bediening • Jesus se voorbeeld in die hantering van emosie en as gewonde geneesheer 	<ul style="list-style-type: none"> • Krag (Afhanklikheid van en vertrou in God) • Kollegas • Kongruensie in persoonlike en professionele lewe • Die waarde van breekpunt of om te knak • Leer om weer op God te vertrou • Professionele en persoonlike missiestelling • Mense • Mentorskap • Die omarming van eie menslikheid • Narratief van professionele traumas • Ontlonting • Omhelsing van God se liefde, teenwoordigheid en empatie • Oorgawe aan God • Ontvanklikheid vir versorging • Prioriteite • Die Pastor <i>pastorum</i> beginsel • Nuwe persepsies deur die verklaring van konteks • Quietness (retreat) • Rus • Self in die gesig staar en die opdoen van selfkennis • Akkurate selfkonsep • Stilstaan by gebrokenheid • Selfonthulling • Selfaanvaarding of verhoogde selfagting • Die bewustheid van seisoene • Selfsorg • Supervisie • Die ontdekking en omhelsing van sterkpunte • Terapie/berading • Toelating van gebrokenheid • Die vind van eie, unieke emosionele stem • Volwasse hulpverlening- en selfsorgstyl • Vergifnis • Vryheid van opregtheid • Worsteling voor God • Waaksaamheid • Beeld van die werklikheid • Aanraking van wonde

HOOFSTUK 7

GEVOLGTREKKINGS EN VOORGESTELDE TERREINE VIR VERDERE NAVORSING

In hierdie hoofstuk word die gesamentlike gevolgtrekkings ten opsigte van elke individuele hoofstuk van hierdie studie weergegee. Voorstelle betreffende verdere navorsing rakende aanverwante temas en areas word ook gemaak.

7.1 GEVOLGTREKKINGS TEN OPSIGTE VAN BASISTEORETIESE PERSPEKTIEWE

In hierdie studie is op 'n aantal Skrifgedeeltes gefokus wat op die een of ander wyse verband hou met die emosionele funksionering van die Christen-berader/-terapeut. 'n Eksegese van hierdie gedeeltes het die volgende kommunikasiedoel by elkeen onderskeidelik na vore gebring:

Tabel 7.1: Die boodskap van onderskeie perikope wat na vore gekom het vanuit eksegese

Perikoop	Kernboodskap
Jes 61:1-4 (emosionele heling)	God wil verlossing vir Sy kinders bewerkstellig: In die plek van gebrokenheid, smart en gebondenheid wil God, herstel, eer, nuutwording en vreugde bring.
Luk 4: 16-19 (emosionele heling)	Jesus Christus is die Evangelie - Hy is die gesalfde Verlosser, Messias, Saligmaker, die grootste Profeet van alle tye, Barmhartige ontfermer, Geneesheer en Bevryder.
1 Kon 19:1-18 (uitbranding)	Tydens moedeloosheid, neerslagtigheid en uitbranding is God op 'n sagte, dog besliste wyse by die Christen teenwoordig en betrokke — Sy wil sal uiteindelik geskied.
Mark 6:30-32 (medelye-moegheid)	Rus as 'n fisieke, emosionele en geestelike aktiwiteit is 'n opdrag ter uitvoering van dissipelskap.
Luk 21:34 (medelye-moegheid)	Dissipelskap handel daarvoor om met 'n gefokusde waaksaamheid op te tree, sodat die hart van die dienaar getrou kan bly aan God.

7.1.1 Emosionele heling

Die berader se innerlike menswees kan geestelik en emosioneel gekneus raak as gevolg van die druk van emosionele bagasie wat nie hanteer is nie. Die hewige gewig van onverwerkte emosionele gebrokenheid veroorsaak gevolglik heel dikwels dat die betrokke persoon uiteindelik emosioneel knak. Op 'n geestelike vlak veroorsaak pyn of emosionele bagasie dikwels gebrokenheid in die vorm van geestelike "armoede", behoefte, gevangenskap of onderdrukking. Dit bring heel maklik dan ook geestelike vertwyfeling en moedeloosheid mee. Die

berader kan verwerp voel, asof hy/sy heeltetal verlore is - asof God se genade nie ook vir hom beskore is nie, of dat hy/sy nie God se genade verdien nie. As gevolg van hierdie proses kan daar dan geestelike blindheid intree wat verhoed dat die berader werklik "kontak" met God kan maak.

God kan vanuit emosionele puin en rommel en gebrokenheid herskeppingswerk doen ten einde innerlike transformasie teweeg te bring. Dié wat geestelik twyfel of moeg en moedeloos is, moet soekend hul worstelinge voor God bring. God oorlaai juis dié wat emosioneel behoeftig is met empatie omdat hulle geestelik soveel te meer ontvanklik is vir Sy werking. Hy wil deur Sy teenwoordigheid dié wat geestelik worstel, juis aanmoedig en bemoedig.

Heling is gevolglik op drie vlakke moontlik:

1. **Met betrekking tot die verlede:** Deur Jesus Christus se koms na die aarde (Messiaanse profesie) het God die belofte van verlossing (heling) moontlik gemaak .
2. **Met betrekking tot die hede:** God belowe heling of genesing vir gebrokenheid, hetsy geestelik of emosioneel, deur Sy meelewende teenwoordigheid. God sal, mits Hy toegelaat word, die gebrokenes deur hul pyn dra.
3. **Met betrekking tot die toekoms:** God belowe verlossing deurdat daar die blye vooruitsig is van Jesus se wederkoms. Dan sal daar geen sonde, smart en pyn meer wees nie. Die Christen-berader moet Sy lewe vanuit 'n ewigheidsdimensie evalueer omdat dit ware en blywende geluk bring. Dit kan geskied deur te kyk na wat God se doelwitte of plan vir die berader se lewe is.

Met betrekking tot die karakter van God, kan Sy hart aan dié wat emosioneel gebroke is, as volg beskryf word:

- Hoofsaak is dat God bo alles 'n diep, intieme verhouding met die Christen-berader begeer. Jesus is die Middelaar tussen mens en God en dit maak 'n lewende verhouding met God moontlik.
- God is die een onveranderlike metgesel op die berader se lewensreis - die een op wie hy altyd kan staat maak. Hy is 'n ware vriend vir dié wat verwerp en verlore voel.
- God het 'n hart van liefde, meelewing en sorg vir Sy kinders. Hy ontferm Hom oor Sy kinders. Jesus het onvoorwaardelike liefde vir die mensdom, maar veral vir dié wat in nood verkeer.

- God is almagtig: Hy regeer en is in beheer, al lyk of voel dit nie altyd so nie. Hy sal egter dinge ten goede laat meewerk vir dié wat in Hom glo.
- God is terselfdertyd genadig en regverdig. God betoon genade selfs al is daar teen Hom oortree. Jesus verteenwoordig God se bedeling van seën en genade aan die mensdom - daar is nou geen veroordeling meer vir dié wat in Christus vry is nie.
- Jesus het gekom om te genees en heling te bring met betrekking tot die mens in sy totaliteit, hetsy fisies, geestelik of emosioneel. God is die geneesheer vir dié wat geestelik of emosioneel gevange of arm is. Hy wil elke juk verwyder en 'n ontmoeting in die midde van worstelinge en soeke bewerkstellig – hy bring geestelike verligting vir dié wat in 'n geestelike donkerte vasgekelder is.
- God hou die Christen-berader terselfdertyd ook verantwoordelik vir sy/haar aandeel in dié verhouding: Hy verwag 'n opregte en aanbiddende ingesteldheid.

7.1.2 Medelye-moegheid

Medelye is die Christen-berader se diepste passie, maar kan ook sy grootste seer veroorsaak, omdat dit die diepste emosionele kern van die berader betrek. Om medelye-moegheid te voorkom moet rus - 'n fisieke, emosionele en geestelike aktiwiteit - as 'n noodsaaklike teenmiddel teen medelye-moegheid beoefen word. Jesus het rus as 'n noodsaaklike deel ('n bevel) van die dissipels se bediening beskou. Rus moet dus as 'n opdrag beskou word met betrekking tot die praktiese toepassing van gebalanseerde dienaarskap. Rus moet uiteindelik herstel, restourasie, vernuwing of verkwikking tot stand bring. Ten diepste behels ware geestelike rus absolute vertroue in God nadat die neerlegging van selfgeregtigheid plaasgevind het. God bewerkstellig op hierdie wyse vernuwing en verkwikking sodat Hy nog beter gedien kan word. Vir die Christen-berader wat aan medelye-moegheid ly, behels die geestelike aspek van rus dat hy hom/haar opnuut tot God moet wend in 'n poging om 'n emosionele verbintenis met Hom te bewerkstellig - so word die gevoel van isolasie en volslae verlatenheid teëgewerk. Jesus se voorbeeld rakende rus moet nagestreef word – Hy het Hom ook ten spyte van sy besige skedule onttrek, soms net om te rus of om met vriende te praat. Alhoewel daar steeds behoeftiges was, het Hy dus soms innerlike vernuwing vooropgestel. Die dissipels moes daarom Jesus se voorbeeld volg en privaatheid of afsondering proaktief kies sodat rus kon plaasvind. Hy het dit gedoen sodat Hy op die lange duur steeds ware medelye met die skare kon hê.

Die beginsel van prioritisering en waaksaamheid het geblyk 'n verdere belangrike beginsel in die behandeling van medelye-moegheid te wees. Die dienaarskap van Christus se dissipels impliseer 'n sekere verantwoording teenoor God. God eis rentmeesterskap van die Christen-berader.

Dienaarskap behels gevolglik 'n gefokusde uitkyk wat die prioriteite (gedrag) in die koninkryk van God bepaal. Die dissipel of dienaar van God moet sy hart so bewaar dat sy/haar verhouding met God die regmatige plek in sy/haar lewe inneem.

7.1.3 Uitbranding

Bybelse riglyne vir diegene wat aan uitbranding en die depressie wat daarmee gepaard gaan, ly, kan as volg vanuit Elia se verhaal weergegee word:

- God het Elia nie maar sy eie weg laat gaan bloot omdat hy depressief en uitgebrand was nie – God maak steeds bemoeienis met hom.
- God se reaksie is nie een van veroordeling of teregwysing nie, maar van genade en ontferming.
- Elia word aangeraak deur 'n hemelse wese, 'n tussenganger. God sien Elia se nood raak en Hy voorsien bonatuurlike ingrype.
- God voorsien in Elia se fisiese behoeftes (rus en voedsel) – Hy wil Elia versterk.
- God wil deur sy “*stille*” teenwoordigheid Elia bemoedig en hom herinner aan watter soort God Hy werklik dien.
- God ken Elia se unieke behoeftes – hy benodig eerder ondersteuning en troos as 'n skouspelagtige openbaring van Sy krag.
- Wanneer Elia steeds nie God se boodskap begryp nie, praat God 'n derde keer met hom – Hy reik dus telkens uit na sy moedelose dienskneg.
- Elia se perspektief word uitgedaag en hy ontvang nuwe geestelike perspektiewe.
- Elia word nie gestraf omdat hy toegelaat het dat sy eie swakheid en broosheid na vore kom nie.
- Elia word steeds aanvaar en na sy bediening teruggeroep.
- Elia se swakheid en broosheid word 'n teken van God se kragtige werking.

Die volgende praktiese riglyne kan vanuit hierdie gebeure geformuleer word met betrekking tot die Christen-berader wat worstel met die uitbrandingverskynsel asook die gepaardgaande depressie:

- Daar moet volle erkenning gegee word aan die feit dat dit vir die betrokke persoon 'n algehele laagtepunt en 'n donker uur is.

- Die nodigheid vir emosionele en geestelike vernuwing of verkwikking word bevestig deur die feit dat uitbranding gemanifesteer het.
- Die berader in nood moet toelaat dat andere hom/haar fisies en geestelik versorg - 'n gesindheid van ontvanklikheid is dus nou noodsaaklik.
- Dan moet die berader toegelaat word om sy/haar diepe worstelstryd voor God te openbaar. Dit is ook nodig om 'n beeld van die werklikheid of 'n realistiese persepsie rakende die situasie van die berader te skets. Inherent is die berader in hierdie stadium dikwels besig om God se wese te bevraagteken.
- Die berader moet ten slotte ook besluit om te kies om God "*tegemoet te kom*". Namate die berader op hierdie wyse God dan opnuut leer ken, word 'n dieper vertrouensverhouding uiteindelik bewerkstellig. So word die persoon stelselmatig begelei om God weer deel te maak van sy/haar lewe en kan sy/haar roeping hervat word.

7.2 GEVOLGTREKKINGS TEN OPSIGTE VAN PASTORAAL-TEOLOGIESE PERSPEKTIEWE

7.2.1 Emosie

Die Christen se emosionele lewe is een van die basiese boustene van Christenskap, wat Godgegewe is. Emosie en die geestelike dimensie beïnvloed mekaar wederkerig; daarom speel dit 'n baie belangrike rol binne geestelike ervaringe en kan dit soms beter verklaar word deur dit in 'n geestelike konteks te plaas. Emosies kan ons óf nader aan óf verder van God af weglei. Sonder emosie kan die weg van geloof egter nie bewandel word nie. Emosies is gevolglik bedoel om, veral ook met betrekking tot die Christen, boustene ter vervulling en geluk te wees. Binne die Christendom veroorsaak wanpersepsies betreffende emosies egter dikwels meer skade as die emosies self. Daarom ervaar sommige Christene meer pyn as vervulling as gevolg van hul emosies. Christenskap moet nie noodwendig pyn en swaarkry verplaas nie – dit moet eerder aan die Christen 'n hanteringsmeganisme bied ten einde emosies sinvol te kan verwerk. Daarom is 'n gesonde geloof dan ook die basis van 'n gesonde emosionele lewe.

Emosie kan konstruktief of destruktief benut word. Konstruktiewe emosies word beskou as emosies wat 'n persoon nader aan gemeenskap en interaksie met God en ander bring, en wat ook tot bevestiging en groei lei. Emosie kan dus uiteindelik ook benut word om die terapeut/berader meer bewus te maak van sy/haar diepe afhanklikheid van God. Die positiewe ervaring van emosie hang af van die aard van gebeure wat plaasvind, terwyl die konstruktieweit van emosie afhang van die wysheid waarmee gebeure geëvalueer word. Denke is een van die prominente wyses waarop wysheid met betrekking tot emosie tot stand gebring kan word, omdat dit betekenis aan 'n

gebeurtenis gee. Beginsels wat die konstruktiewe hantering van emosies bevorder, is die volgende:

1. Daar moet gewaak word teen die vermyding van emosie - emosie moet verwelkom, ervaar en verstaan word.
2. Hierdie geïdentifiseerde emosie moet dan geëvalueer word. Emosies moet benut word om denke, oortuigings en doelwitte bloot te lê en te evalueer, asook om areas te identifiseer waarin verbetering of dieper geloof benodig word.
3. Die Christen kan uiting gee aan alle emosie mits dit binne die raamwerk van liefde en God se doelwitte geskied.

Wanneer emosies destruktief hanteer word, sal die reaksie wat dit uitlok selfbeskerming of verdediging teweeg bring. Destruktiewe emosies moet tot selfondersoek lei om die pyn, selfbeskerming en dwaasheid daaragter bloot te lê. Hierdie destruktieweiteit moet teenoor God bely word en die gelowige motiveer om nog meer deur afhanklikheid sy vertrouwe in God te plaas. Groei deur geloof in God sodat die lewe vanuit God se perspektief beskou kan word, is 'n lewenslange proses wat destruktiewe emosies geleidelik in konstruktiewe emosies omvorm.

Een belangrike funksie rakende emosie is die feit dat dit as 'n belangrike kriterium dien vir volwassenheid. Emosionele volwassenheid word nie noodwendig deur die emosies wat ervaar word, bepaal nie, maar daardeur of 'n persoon daartoe in staat is om die volle spektrum van emosies met integriteit en op 'n gebalanseerde wyse te kan hanteer en ervaar. Geestelike volwassenheid moet gevolglik nie soseer met die maatstaf van emosionele gelykmatigheid gemeet word nie, maar eerder aan afhanklikheid van God.

Nog 'n belangrike funksie van emosie is die skep van emosionele intimiteit wat deur selfonthulling bewerkstellig kan word. Emosionele intimiteit en die selfonthulling wat daarmee gepaard gaan, is die enigste manier om geestelik te groei en emosioneel gesond te bly. Op hierdie wyse word die konstruktiewe hantering van emosies bevorder. Almal begeer om 'n volledige, heel persoon te wees wat opreg teenoor ander en hulself kan optree. Selfonthulling is een wyse waarop die vryheid tot opregtheid verkry word. Die Christen-berader moet selfonthulling by die beradene aanmoedig en hom/haar daartoe inspireer. Die lewe in Christus bied aan die individu die wesenlike grondslag om 'n opregte persoon te word. Die Evangelie spreek sonde, foute, vertwyfeling en die mees intieme vrese of mislukkings van elke individu aan deur aspekte wat ten nouste verband hou met intimiteit, soos onverdiende liefde, heling, troos, krag en vergifnis. Liefde is egter die helingsagent

wat die mens vry maak om hom-/haarself te kan wees. Die feit dat God die mensdom eerste liefgehad en geken het, beteken dat geen risiko daaraan verbonde is om intiem en volkome selfonthullend teenoor God op te tree nie. Christus is die beste “veiligheidsnet” vir die ontwikkeling wat nodig is om die punt van selfonthulling te bereik. Die Christen kan dus belydenis en vergifnis benut, wat selfonthulling vergemaklik. Nou verkry die persoon wat oor die vryheid tot opregtheid beskik, outentisiteit, integriteit en aanpasbaarheid, of anders gestel, die vrugte van die Gees. Christus se onvoorwaardelike liefde dien dan ook as motivering om nou weer aan andere die vryheid te gee om hulself te wees en om so onvoorwaardelike liefde te betoon. Emosionele intimiteit sluit in vertroue, veiligheid, aanvaarding, verantwoordelikheid, beloning, eiewaarde, groei en selfopenbaring. Wanneer die Christen emosionele intimiteit toepas, blyk dit die volgende aspekte te behels:

1. Dit bring liefdevolle Christelike kameraadskap na vore.
2. Dit voorsien ’n atmosfeer van persoonlike groei.
3. Dit verhoog ’n atmosfeer van vryheid wat weer bevorderlik is vir heling.
4. Dit bedien die intieme self.
5. Dit erken die behoefte aan nabyheid en afsonderlikheid.
6. Dit voorsien veiligheid vir ontwikkeling.

Intimiteit het egter geblyk nie die vraagstuk *per se* te wees nie – dit is egter belangrik in soverre dit ’n intieme verhouding met God bevorder.

7.2.2 Emosionele heling

Verwonding ontstaan dikwels vanweë intense seerkry of trauma tydens kritieke ontwikkelingstadia. Die gevolg van hierdie diep innerlike wond is die ontstaan van emosionele pyn. Intense pyn veroorsaak in sekere gevalle ’n merkbare afsplitsing (dissosiasie) of ’n gebrek aan integrasie. Dissosiasie is die skeiding tussen gevoelens en denke, tussen die liggaam en verstand, asook tussen persepsies en die werklikheid. Sommige outeurs beskryf dissosiasie as ’n vervreemding wat plaasgevind het as gevolg van die sondeval, ’n onvermoë om gelyktydig die goeie en slegte in die self en ander te kan raaksien asook die verlies aan toegang tot sekere fasette van die siel as gevolg van emosionele verwonding. In die lewens van geestelike leiers manifesteer hierdie innerlike wond dikwels as ’n merkbare skeiding/afplitsing tussen hul denke en emosies, asook tussen hul openbare en privaatlewe. Pyn beïnvloed dus die verhouding met die self, ander mense en tot God.

Emosionele of innerlike genesing kan vanuit 'n Pastoraal-Teologiese perspektief gedefinieer word as die genesing van die innerlike, die verstand, emosies en pynlike herinneringe. Geestelike verlossing loop nie noodwendig altyd uit op emosionele vryheid en gesondheid nie. Waar heling van emosies nog nie plaasgevind het nie, het die volle boodskap van die evangelie nog nie deurgedring tot die innerlik beskadigde self nie. 'n Egte waardebeplanning van die betrokke persoon se selfintimiteit is uiteindelik dit wat benodig word vir heling - die erkenning van algehele geestelike armoede, gebrokenheid en behoefte is dan ook meermale dit wat die begin van 'n nuwe verhouding met God bewerkstellig. Op hierdie wyse word diep innerlike letsels "aangeraak" sodat genesing plaasvind. Uiteindelik moet geestelike leiers, nadat emosionele pyn hulle in die gesig gestaar het, nie alleen op kognitiewe vlak nie, maar ook emosionele vlak 'n oorgawe aan God maak - hulle moet gevolglik van kulturele na spirituele (afhanklike) Christene groei. Dus kan die effek van pyn op 'n geestelike vlak benut word om die honger na God te beklemtoon, asook die begeerte om vir Hom te lewe.

Parallel aan die vervreemding van die self, loop dikwels 'n gebrek aan 'n egte persoonlike verhouding tot God. 'n Eksistensiële afstand van God word gevolglik dikwels gekoppel aan die vervreemding van 'n persoon se eie diepste kern. Vir die konstruktiewe benutting van die pyn-ervaring moet die Christen-berader dus 'n akkurate self- en Godsbegrip verkry. 'n Persoon se selfkonsep maak die basis uit van sy/haar selfbeeld. 'n Gesonde selfbeeld kan omskryf word as een wat sonder selfhaat is - daarom kan 'n balans gehandhaaf word tussen liefde vir die self en vir ander. Die eindresultaat van selfaanvaarding of 'n gesonde selfbeeld is selfintimiteit. Selfintimiteit is om die self op 'n emosionele vlak te ken en dan waardering daarvoor te hê. Hierteenoor gaan 'n swak selfbeeld gepaard met minderwaardigheid, selfhaat (die veragting van die self) en skaamte. 'n Swak selfbeeld gaan ook dikwels gepaard met 'n gebrek aan selfintimiteit as gevolg van selfverwerping. 'n Egte en gesonde selfbeeld en selfwaardering kan slegs verkry word wanneer dit Godgegewe is - selfintimiteit impliseer gevolglik 'n geestelike reis. Vir die herstel van 'n beskadigde selfbeeld blyk die volgende stappe belangrik te wees:

1. Die aanvaarding van God se onvoorwaardelike liefde.
2. Die ontwikkeling van 'n realistiese selfkennis.
3. Volkome selfaanvaarding.

'n Persoon se Godsbegrip kan 'n radikale invloed hê op emosionele gesondheid. Ervaringe, herinneringe en gevoelens speel elk 'n belangrike rol in die vorming van 'n "prentjie" of beeld van God. Ongesonde interpersoonlike verhoudings tydens vroeë ontwikkelingsjare dra grootliks by tot

verkeerde, valse en verwronge persepsies, begrippe en gevoelens in hierdie verband. Heel dikwels is 'n persoon se Godsbegrip geïnternaliseerde beelde van ouers, veral die vaderfiguur. Verdraaide Godsbeelde bring ongesonde intimiteitspatrone in die gelowige leier se verhouding tot God mee. Derhalwe moet 'n gesonde Godsbegrip ontwikkel word sodat geloofsmotiewe onderliggend hieraan geloofsvolwassenheid kan teweegbring.

Christus self het empatie met die mens se swakhede, omdat Hy die Gewonde Geneesheer is. Omdat Christus self die lydensweg gevolg het, verstaan Hy gevoelens van frustrasie, angs, depressie, seerkry, verlatenheid, eensaamheid, isolasie en verwerping. Die feit dat God nie net weet en omgee nie, maar volkome verstaan, is die mees terapeutiese faktor in die genesing van verpletterde emosies. Christus, as die gewonde geneesheer, bedien nie net die berader ten opsigte van genesing nie, maar moet ook as voorbeeld dien vir die hantering van die berader se verwonding. Soos Jesus, word die geestelike leier nie net geroep om na sy/haar en ander se wonde om te sien nie, maar ook om hierdie wonde te gebruik as 'n prominente helingsbron. Bewustheid van gebrokenheid, die noodsaaklikheid vir voortdurende heling en die waarde van 'n breekpunt, waartydens alle fasades afgebreek word sodat omstandighede as 'n diepe helingsagent deur God benut kan word, beklemtoon hierdie beginsel. Die deurslaggewende faktor is dat die terapeut/berader 'n proaktiewe ingesteldheid ten opsigte van sy eie helingsproses moet hê sodat die nodige emosionele werk gedoen kan word. God verander dan swakpunte in sterkpunte om sodoende die Christen selfs nog meer te gebruik.

7.2.3 Die geestelike lewe van die terapeut/berader as hulpmiddel tot heling en emosionele intimiteit met God.

'n Godsverhouding wat gebaseer is op gesonde intimiteit is 'n voorvereiste vir 'n suksesvolle bediening. Innerlike bronne word verkry deur die gereelde beoefening van geestelike dissiplines en is ook die rede waarom een betrokke terapeut/berader 'n beter geestelike balans kan handhaaf as 'n ander wat nie hierdie geestelike dissipline toepas nie - dit is immers die aspekte wat die lewe en bediening van die geestelike leier in stand hou. Vernuwings en die handhawing van geestelike bronne kan veral deur die volgende vier komponente verkry word:

1. Onttrekking

Die beradene moet leer om onderskeid te tref tussen tye wanneer die tweede myl geloop moet word, en tye vir afsondering. Tydens onttrekking is dit nodig om oor belangrike vrae te besin en om nadere gemeenskap met God te soek.

2. Prioriteite

Die hoogste prioriteit wat die Christen-terapeut/berader moet handhaaf, is intimiteit met God. Die berader/terapeut moet 'n God-gesentreerde lewe lei en nie toelaat dat sy bediening primêr deur behoefte/nood gedryf word nie. Dit, tesame met die gesinslewe van die geestelike leier, moet die grondslag van sy/haar lewe wees sodat die bediening ten volle tot sy reg kan kom.

3. Mense of verbintenisse

Die pastorale terapeut/berader moet omring word deur persone wat sal toelaat dat hierdie leier net hom-/haarself kan wees. Dan moet daar ook diene wees wat die terapeut/berader tot hulp kan wees wat betref basiese Christenskap, verantwoordbaarheid, persoonlike integriteit en geestelike stabiliteit.

4. Krag

God verleen aan die berader/terapeut die krag en gesag om Hom te verteenwoordig. Die fokus is dan nie soseer op dit wat vir God gedoen kan word nie maar eerder op die wyse waarop God deur hierdie persoon kan werk. Geestelike vertrouwe, wat voortspruit uit 'n algehele oorgawe aan God, kenmerk dan so 'n bediening.

7.3 GEVOLGTREKKINGS TEN OPSIGTE VAN META-TEORETIESE PERSPEKTIEWE

7.3.1 Emosie

Emosies help ons om te verstaan wat ware menswees impliseer. Emosie, hetsy positief of negatief, is 'n multi-komponent-responsgeneigdheid wat oor 'n relatief kort tydperk heen ontvou. Emosie beskik oor 'n gedrags-, kognitiewe en fisiologiese komponent. As deel van die proses betreffende emosie sal 'n individu die moontlike voordele of skade in elke interaksie met sy omgewing evalueer. Dus ken hy/sy 'n waarde toe (*appraisal*) aan elke emosie wat ervaar word. Dit lei tot die aktivering van 'n vloei van responsgeneigdhede, hetsy bewustelik of onbewus.

Emosionele prosessering behels 'n aktiewe poging om emosie te erken en te verstaan. Emosionele ekspressie is die verbale en nie-verbale waarneembare gedrag wat emosionele ervarings simboliseer of kommunikeer. Die proses van emosionele ekspressie bestaan uit die volgende stappe: die pre-reflektiewe reaksie, die bewuste persepsie van respons, die etikettering en interpretering van die respons, 'n evaluering daarvan of die respons aanvaarbaar is al dan nie, en die persepsie van die sosiale konteks vir ekspressie. Wat betref die uitdrukking van emosionele ekspressions moet onderskeid getref word tussen primêre emosie ('n persoon se mees

fundamentele oorspronklike reaksies/respons op 'n situasie) en sekondêre emosie ('n reaktiewe of defensiewe emosie wat 'n primêre emosie blokkeer of maskeer). Wanneer 'n persoon se emosionele ekspressie aanpasbaar is, kan dit die volgende eienskappe fasiliteer: integrasie, buigsaamheid en interpersoonlike koördinasie. Die uiteindelijke doelwit van emosionele aanpasbaarheid is dus die skep van 'n gesonde balans sodat 'n persoon vry voel om emosies te ervaar, maar steeds in beheer daarvan kan bly – hierna word verwys as emosionele regulering.

Wanneer dit konstruktief benut word, sal emosie funksioneel, as 'n hanteringsmeganisme, aanpasbaarheid tot gevolg hê. Balans en aanpasbaarheid is dus die sleutelkomponente wanneer dit by die funksionaliteit van emosionele gedrag kom. Die konstruktiewe/aanpasbare hantering van emosie is ook van verskeie ander faktore afhanklik, soos die situasiekonteks, die omgewing waarin die persoon hom/haar bevind en die eienskappe van die individu.

Emosionele welstand is teenwoordig as die volgende aspekte voorkom: die bewustheid, verstaan van en aanvaarding van emosies, die toepaslike ekspressie van emosie, die oorheersing van 'n positiewe emosionele staat oor 'n negatiewe emosionele staat, die toepaslike bestuur van stres en 'n realistiese, positiewe selfkonsep.

Wanneer daar vanuit 'n professionele hoedanigheid na die emosies van die berader of terapeut gelet word, is daar verskeie veranderlikes binne die terapeutiese proses self wat die emosie wat deur die terapeut ervaar word, kan beïnvloed. Die rol van die terapeut/berader binne die terapeutiese proses is dié van 'n emosionele “coach.” Die terapeut gebruik dan sy/haar eie emosionele lewe as terapeutiese instrument om strategieë aan die kliënt te leer waarvolgens emosie hanteer kan word met die oog op emosionele fiksheid. In sy/haar persoonlike hoedanigheid moet die berader/terapeut oor die volgende eienskappe beskik: emosionele ontvanklikheid, die vermoë om na eie emosionele welstand om te sien asook om insig te hê met betrekking tot die impak wat eie emosionele gesondheid op die effektiwiteit van terapeutiese werk het.

7.3.2 Emosionele heling

Pyn is 'n komplekse, fisiologiese ervaring van skade of trauma ten opsigte van die self. Die gedrag wat die verberging van pyn fasiliteer, soos die vermyding van pyn, is dikwels meer wanaangepas en skadelik as die pyn self. Die terapeut/berader wat nog nie genoegsame aandag aan sy/haar eie emosionele helingswerk gewy het nie, kan daardeur hom-/haarself en sy/haar kliënte benadeel.

Die terapeut/berader se herstel van sy/haar eie traumatiese ervaringe is, soos met dié van kliënte, 'n volgehoue groeiproses – 'n transformerende reis. Vir die konstruktiewe benutting van die pyn-ervaring moet die basiese beginsels onderliggend aan emosionele verandering in gedagte gehou word. Vir emosionele werk om werklik transformasie teweeg te bring moet die volgende aspekte teenwoordig wees: die bewustheid van emosie, emosionele regulering asook die verandering van emosie met behulp van emosie. Tydens die emosionele verwerking van pyn moet die volgende fases omhels word, naamlik die toelating van gebrokenheid, die stilstaan by gebrokenheid asook die proses van transformasie. Dus, vir die herbeleving van pynlike emosies om terapeuties te wees en emosionele resoluksie te bewerkstellig, moet dit gepaard gaan met die herstrukturering van die emosionele geheue asook die aanleer van 'n nuwe respons op negatiewe emosioneel ontlokkende stimuli of pynlike materiaal.

7.3.3 Medelye-moegheid

Medelye-moegheid (asook *sekondêre trauma* – twee begrippe wat grootliks oorvleuel) is die stres of swaarkry wat 'n hulpverlener beleef as gevolg van sy/haar medelye met persone wat in pyn verkeer. Soos enige ander vorm van moegheid, sal die terapeut se vermoë om versorging en hulp aan dié wat swaarkry te verleen, ingeperk word. Die simptome van medelye-moegheid lê besonder na aan dié van PTSV. By medelye-moegheid word die simptome egter deur die terapeut of versorger self ervaar vanweë sy/haar emosionele betrokkenheid by die kliënt se traumatiese materiaal en nie soseer vanweë direkte blootstelling aan die oorspronklike stressor nie. Simptome kan in die volgende kategorieë ingedeel word: indringer/herbeleving, vermyding en opwekkingsimptome (*arousal*). Daar moet in gedagte gehou word dat die impak van medelye-moegheid holisties is. Die proses van medelye-moegheid, soos uiteengesit in die model van Figley, is juis daarop gebaseer dat die berader se vermoë om met empatie en sorg te kan uitreik, nie net die basis van die hulpverleningsverhouding uitmaak nie, maar terselfdertyd ook die oorsaak kan wees daarvan dat hy/sy gekneus kan raak. Hierdie model rakende die proses van medelye-moegheid kan nie net alleen gebruik word om die manifestering van medelye-moegheid (oorsake) te voorspel nie, maar ook om dit te voorkom of te beperk. Die volgende komponente speel volgens Figley 'n deurslaggewende rol met betrekking tot medelye-moegheid:

- Die empatiese respons bestaan uit die blootstelling aan, empatie met, en besorgdheid oor die kliënt.
- Medelye-stres is die oorblywende emosionele energie van die empatiese respons tesame met die voortdurende eise aan die terapeut om die lyding van kliënte te laat afneem.

- Losmaking, asook werk-satisfaksie, verminder medelye-stres, terwyl langdurige blootstelling, traumatiese herinneringe en lewensontwrigtinge medelye-moegheid kan bevorder.

Elke terapeut of berader moet deeglike kennis opdoen met betrekking tot die veld van medelye-moegheid want dit word beskou as een van die deurslaggewende faktore rakende medelye-satisfaksie - die mate waarin die terapeut tevrede is met sy/haar pogings om die kliënt te help. Vir 'n terapeut/berader om effektief te kan funksioneer moet 'n gesonde balans gevolglik gehandhaaf word tussen medelye-satisfaksie en medelye-moegheid .

7.3.4 Uitbranding

Terwyl moegheid slegs 'n simptome is, is uitbranding veel meer. Dit is die uitputting of ingee-fase na langtermyn- of intensiewe stres waartydens liggaamsreserwes uitgeput raak en 'n fisiese en emosionele ineenstorting plaasvind. Uitbranding word daarom beskou as 'n fisiologiese sindroom van emosionele uitputting, depersonalisasie en verminderde persoonlike vervulling, wat by individue wat in die een of ander hoedanigheid met ander mense werk, kan voorkom. Uitbranding, alhoewel dit 'n multidimensionele impak het, is hoofsaaklik 'n emosionele probleem – die progressiewe gevoel van afstomping of losmaking/isolering. Die verskynsel van uitbranding is ook siklies van aard. Die simptome of impak van uitbranding blyk holisties van aard te wees. Die drie belangrikste simptome van uitbranding, volgens Maslach, is emosionele uitputting, depersonalisasie en verminderde persoonlike vervulling. Die oorsake van uitbranding kan in die volgende drie hoofkategorieë ingedeel word (en word in volgorde van belangrikheid weergegee), naamlik die emosionele eise van 'n beroep, die werksituasie waarin 'n persoon hom bevind asook persoonlike eienskappe. As gevolg van die unieke eise wat die predikantsamp en geestelike werk in die algemeen stel, blyk daar 'n klemverskil te wees tussen uitbranding by persone in die menslike hulpverleningsberoep en geestelike werkers. Wanneer uitbranding as 'n verskynsel aan die beradene verduidelik word en behandeling as sodanig begin, moet onderskeid getref word tussen depressie, stres en uitbranding - elk het 'n pertinente emosie as 'n belangrike bestanddeel.

7.4 GEVOLGTREKKINGS TEN OPSIGTE VAN DIE EMPIRIESE NAVORSING

'n Kwalitatiewe navorsingsbenadering is gevolg vanweë die aard van hierdie studie. Die fenomeen met betrekking tot die effektiewe funksionering van die Christen berader op emosionele vlak is omskryf deur 'n profiel op te stel van die berader/terapeut wat wel sodanig funksioneer. 'n Standaard-onderhoud is benut om hierdie doelwit te bereik wat die volgende temas betrek het: emosie en emosionele heling, medelye-moegheid, uitbranding, die geestelike lewe van die Christen-berader asook praktiese oplossings en wenke. Die steekproef het uit agt respondente

(Christene in die menslike hulpverleningsberoepe) bestaan. Elk is in die een of ander hoedanigheid by persoonlike berading of terapie betrokke. Daar is twee respondente uit elk van die volgende beroepsgroepe gekies: sielkundiges, maatskaplike werkers, predikante en pastorale beraders. Faktore wat blyk by te dra tot die emosioneel effektiewe funksionering van die berader/terapeut is die volgende:

- Die nodige helingswerk het reeds op 'n emosionele en geestelike vlak plaasgevind en daar is 'n besef dat heling 'n volgehoue transformerende reis is.
- Die berader het 'n goeie besef van sy eie identiteit en eiewaarde wat wyer strek as sy/haar hulpverleningsrol - daarom kan hierdie berader sy/haar menslikheid en swakhede aanvaar. Die handhawing van grense op verskeie lewensterreine is ook moontlik as gevolg hiervan.
- Hy/sy het 'n proaktiewe lewensingesteldheid wat bemagtiging moontlik maak. Selvesorg, wat genoegsame afwisseling waarborg, word vanuit selfagting beoefen.
- Hy/sy strewende voortdurend na 'n ryker en dieper geestelike lewe met God.
- Persoonlike integriteit asook betekenisvolheid en lewensin word nagestreef.
- Hy/sy het as gevolg van al bogenoemde aspekte wel 'n goeie verhouding met die self, ander en tot God. Emosionele intimiteit in al hierdie verhoudings word as belangrik geag.

7.5 GEVOLGTREKKINGS TEN OPSIGTE VAN PRAKTYKTEORETIESE PERSPEKTIEWE

Pastorale riglyne rakende die effektiewe funksionering van die Christen-berader op emosionele vlak is in hierdie betrokke hoofstuk saamgestel aan die hand van die volgende vier temas/fases: emosie, die self, God en werk. Hierdie temas vat nie net alle relevante aspekte saam rakende die effektiewe funksionering van die Christen-berader nie, maar dui ook op die progressiewe ontwikkeling of fases – die volgorde waarin dit aangebied word, is dan ook belangrik. Eerstens word die Christen-berader bewus van belangrike faktore betreffende sy emosionele lewe. Tweedens spoel laasgenoemde gevolglik oor in dieper selfkennis. Sodra verandering met betrekking tot self-intimiteit bewerkstellig is, kan aandag derdens aan die geestelike funksionering geskenk word. Vierdens kan die individu wat heling en verryking rakende die self, emosie en sy verhouding tot God ontvang het, dit binne die werkskonteks benut ten einde dit beter te bestuur. Verandering in die een tema spoel dus oor in die volgende en omgekeerd. In die hantering van hierdie vier fases word telkens gefokus op die konteks/rol van hierdie tema binne die funksionering van die beradene. Daarna word 'n visie voorsien om heen te wys na die rigting waarin die beradene moet werk. Laastens word 'n strategie weergegee wat op 'n praktiese wyse stappe ter verandering uiteensit. Die inhoud van die strategie van elke tema word vervolgens kortliks aan die orde gestel.

7.5.1 Emosie en emosionele pyn

Emosie moet tegelykertyd binne 'n menslike en spirituele dimensie geplaas word. Deur bewuswording en die herstrukturering van emosie word die weg gebaan vir die konstruktiewe benutting van emosie. Hierdie proses word grootliks deur progressiewe selfonthulling gefasiliteer. Die resultaat van 'n gesonde emosionele lewe is emosionele welstand, volwassenheid en emosionele intimiteit ten opsigte van die self, God en ander. Terapeute/beraders kan die aspekte wat uit gesonde emosies voortvloei vervolgens as 'n beradingsinstrument benut.

Noudat die fondament vir 'n die gesonde benutting van emosie as 'n hanteringsmeganisme gelê is, kan emosionele pyn hanteer word. 'n Voorvereiste vir die konstruktiewe benutting van die pyn-ervaring is die verkryging van 'n akkurate self- en Godsbegrip, en die basiese beginsels onderliggend aan emosionele verandering. Weereens moet beide die menslike en spirituele aspekte dimensies aangeraak word. 'n Egte waardebeplanning van die betrokke persoon se selfintimiteit word verkry deur gebrokenheid toe te laat, en daarby stil te staan sodat transformasie van die siening van die self kan plaasvind. Vir heling om op 'n geestelike dimensie plaas te vind moet die beradene sy of haar worsteling voor God openbaar. Stedig maar seker vind herstel of transformasie plaas deur die omhelsing van God se teenwoordigheid, empatie en onvoorwaardelike liefde. Uiteindelik moet geestelike leiers, nadat emosionele pyn in die oë gekyk is, nie alleen 'n oorgawe op kognitiewe vlak nie, maar ook emosionele vlak gemaak word – hulle moet gevolglik van kulturele na spirituele (afhanklike) Christene groei. Op 'n geestelike vlak kan die effek van pyn dus benut word om die honger na God te beklemtoon, asook die begeerte om vir Hom te lewe. Hierdie nuwe, heel mens is juis dié wat God in Sy diens wil gebruik om vir Hom tot eer te wees, om as "gewonde geneeshere" en bome van redding op te tree. Soos Jesus, word die geestelike leier nie net geroep om na sy/haar en ander se wonde om te sien nie, maar ook om hierdie wonde te gebruik as 'n prominente helingsbron. Wanneer die berader 'n proaktiewe ingesteldheid rakende sy eie helingsproses het, sal God swakpunte in sterkpunte verander om sodoende die Christen selfs nog meer te gebruik.

7.5.2 Self

Omdat die vervreemding tot die self dikwels parallel tot diskonneksie met God is, is dit nodig dat 'n akkurate en Christus-gebaseerde selfkonsep verkry word. Die beradene moet hom-/haarself sien soos God dit doen, omdat dit die enigste ware, onveranderlike spieëlbeeld van die self weergee. Die self moet op so 'n wyse gekonfronteer word dat positiewe en negatiewe aspekte gebalanseerd raakgesien word. Wanneer die beradene 'n identiteit vanuit hierdie nuwe selfkennis gevorm het, kan selfaanvaarding plaasvind.

7.5.3 God

'n Godsverhouding wat gebaseer is op gesonde intimiteit is 'n voorvereiste vir 'n suksesvolle bediening - dit hou immers die lewe en bediening van die geestelike leier in stand. Verdraaide Godsbeelde bring ongesonde intimiteitspatrone in die gelowige leier se verhouding tot God mee. Derhalwe moet 'n gesonde Godsbegrip geskep word sodat geloofsmotiewe onderliggend hieraan geloofsvolwassenheid kan bevorder. Nou kan die gelowige leier begelei word om sy geestelike lewe op 'n praktiese wyse so in te rig dat dit as hulpmiddel tot heling dien en ook 'n dieper intimiteitsvlak met God bevorder. Prioriteite moet nie deur behoefte bepaal word nie, maar deur die hoogste prioriteit, naamlik 'n God-gesentreerde lewe. 'n Bediening moet vanuit afhanklikheid van en vertrouwe op God gebou word. Onttrekking is van tyd tot tyd nodig sodat vernuwings op 'n fisiese, emosionele en geestelike vlak kan plaasvind. Die beradene moet leer om onderskeid te tref tussen tye wanneer die tweede myl geloop moet word, en tye vir afsondering. Daar moet mense in die berader se lewe wees wat by geleentheid die berader/terapeut toelaat om maar net homself te kan wees. Dan moet daar ook diegene wees wat die berader help om 'n God-gesentreerde lewe te lei. Die effektiewe pastorale berader is dus voortdurend ook op soek na 'n dieper en ryker geestelike lewe.

7.5.4 Werk

Wat medelye-moegheid en uitbranding betref, is 'n verhoogde selfagting die sleutel-behandelingsaspek. Sodoende kan 'n meer volwasse hulpverlenings- en selfsorgstyl ontwikkel word.

Die hantering van medelye-moegheid moet begin deurdat die beradene 'n aktiewe besluit neem om verantwoordelikheid te aanvaar vir die simptome en oorsake van hierdie probleem. Daarna moet ware konneksie of verbintenis (*koinonia*) bewerkstellig word ter ondersteuning en sodat die gevoel van isolasie kan afneem. Dit behels 'n warm, empatiese omgewing waarbinne indringende traumatiese materiaal, vrese, ervarings rondom moeilike kliënte, medelye-moegheid-simptome, vrese en die skaamte vir kollegas met vrymoedigheid gedeel kan word. As deel van hierdie proses moet die beradene op die een of ander wyse sy professionele "lewensverhaal" vertel sodat werkverwante traumas geïdentifiseer kon word. Dit stel die beradene in staat om sodanige traumas te prosessee sodat desensitisering kan plaasvind - dit kan geskied deur middel van traumaverwante behandelingstegnieke. 'n Selfbestuurplan moet vervolgens ontwikkel word wat die ontspanne teenwoordigheid van die self, asook gemak fasiliteer sodat angstigheid verminder kan word. Een praktiese wyse waarop dit kan geskied, is deur kritiese en gedwonge selfspraak te

versag tot 'n motiveringstyl wat meer selfaanvaardende en bevestigende taal insluit. So word selfregulasie verbeter. 'n Natuurlike uitvloeisel van die beradene se verhoogde selfgagting is die besef van die noodsaaklikheid vir selfsorg. Die beradene moet vervolgens begelei word om 'n definitiewe selfsorgplan met meetbare uitsette saam te stel. Dit is noodsaaklik dat die beradene aan die "gevoel" van kontak met God werk sodat die gevoel van Godverlatenheid oorbrug kan word.

Nadat uitbranding geïdentifiseer is, moet die beradene aan die verhaal van Elia soos uiteengesit in 1 Kon 19:1-18, bekendgestel word. Die doel daaragter is om die verskynsel van uitbranding onder geestelike leiers in perspektief te plaas. Uitbranding vereis dat die beradene op 'n *retreat* gaan waartydens hy/sy 'n ingesteldheid van ontvanklikheid sal moet openbaar sodat fisieke, emosionele en geestelike sorg kan plaasvind. Die beradene moet homself letterlik toestemming gee om te knak sodat daar tot die kern van sy worstelstryd met God gekom kan word. Ook hier moet die beradene 'n identiteit breër as sy hulpverleningsrol verkry. Nadat die beradene geleer het om weer op God te vertrou kan hy sy roeping hervat, maar dan moet selfsorg en voldoende grense gehandhaaf word sodat uitbranding voorkom kan word.

As laaste belangrike stap van hierdie model moet die beradene uit alles wat hy/sy geleer het 'n persoonlike en professionele missiestelling saamstel wat gekoppel is aan meetbare uitsette vanuit 'n nuut geformuleerde lewensvisie.

7.6 FINALE GEVOLGTREKING

Met verwysing na die hoofdoelstelling en doelwit van hierdie studie kan daar tot die gevolgtrekking gekom word dat, met die hulp van die pastorale riglyne, soos in hierdie studie uiteengesit, die Christen-berader/-terapeut wel op emosionele vlak tot effektiewer funksionering begelei kan word (vgl. 1.5).

7.7 VOORGESTELDE TERREINE VIR VERDERE NAVORSING

- Die bydrae van emosionele intelligensie tot die effektiewe funksionering van die Christen-berader op emosionele vlak – 'n Pastorale studie.
- Die rol van 'n selfsorgprogram met die oog op die effektiewe funksionering van die Christen-berader op emosionele vlak – 'n Pastorale studie.
- Die ontwikkeling en evaluering van 'n groepsintervensieprogram met die oog op die effektiewe funksionering van die Christen-berader op emosionele vlak – 'n Pastorale studie.

BYLAE

Bylaag 1. Skale

- Bylaag 1.1 Medelye Satisfaksie en Moegheid Toets (Compassion Satisfaction/Fatige Test-CSF)
- Bylaag 1.2 'n Selfsorg Doelstellingshulpmiddel
- Bylaag 1.3 Uitbranding onder geestelike ampsdraers: Clergy Burn out Inventory (CBI)

Bylaag 2. Empiriese navorsing

- Bylaag 2.1 Navorsingsvraelys

Bylaag 3. Emosionele intelligensie bylaag

Bylaag 4. Bronne wat benut kan word in die praktykmodel

Bylaag 5 Lys van tabelle en illustrasies

BYLAAG 1: SKALE

BYLAAG 1.1 MEDELYE SATISFAKSIE EN MOEGHEID TOETS (COMPASSION SATISFACTION/FATIGUE TEST- CSF)

Met erkenning aan:

STAMM, B.H. 2002a. Professional Quality of life: Compassion satisfaction and fatigue subscales III <http://isu.edu/~bhstamm> of www.greencross.org/selftest4psychotherapist.pdf Datum van gebruik: 25 Junie 2005

Deur andere te help, kom jy in direkte kontak met mense se lewens. Jou meelewing het positiewe sowel as negatiewe aspekte. Hierdie toets help jou om die status van jou meelewing te bepaal. Hoe groot is jou risiko vir uitbranding en medelye moegheid? Wat is die mate van satisfaksie wat jy beleef wanneer jy andere help?

Oorweeg elk van die volgende stellings met betrekking tot jouself sowel as jou huidige situasie. Vul die syfer in wat 'n eerlike weergawe is van hoe gereeld jy die afgelope tyd die gevoel of ervaring beleef het.

Skaal Indeks

Nooit = 0
Min = 1
'n Paar keer = 2
Redelik gereeld = 3
Dikwels = 4
Baie dikwels = 5

Aspekte rondom jouself		Antwoord
1.	Ek is gelukkig	
2.	Ek ervaar lewensatisfaksie	
3.	Ek het geloofstandpunte wat vir my as anker dien	

4.	Ek voel vervreemd van andere	
5.	Ek vind dat ek nuwe dinge leer by diegene na wie ek uitreik	
6.	Ek dwing myself om sekere gevoelens of gedagtes te ignoreer wat my herinner aan 'n angsvolle ervaring	
7.	Ek kom agter dat ek sekere aktiwiteite of situasies vermy omdat dit my herinner aan 'n angsvolle ervaring	
8.	Ek sit met geheueverlies rondom sekere aspekte van angsvolle ervarings	
9.	Ek beleef goeie kontak met andere	
10.	Ek voel kalm	
11.	Ek is van mening dat ek 'n goeie balans handhaaf tussen my werk en my vrye tyd	
12.	Ek ervaar probleme om aan die slaap te raak en om deur te slaap	
13.	Ek beleef woede uitbarstings of geïrriteerdheid na geringe provokasie	
14.	Ek is die persoon wat ek altyd graag wou wees	
15.	Ek skrik maklik	
16.	Wanneer ek met iemand werk wat geviktimizeer is, kry ek soms geweldadige gedagtes met betrekking tot die oortreder	
17.	Ek is 'n sensitiewe persoon	
18.	Ek beleef terugflitse wat verband hou met die persone wat ek in die verlede gehelp het	
19.	Ek ervaar goeie ondersteuning deur kollegas wanneer ek 'n hoogs stresvolle ervaring moet hanteer	
20.	Ek het eerstehandse ervaring opgedoen rondom traumatiese gebeure in my volwasse lewe	
21.	Ek het eerstehandse ervaring opgedoen rondom traumatiese gebeure in my kinderjare	
22.	Ek is van mening dat daar 'n traumatiese ervaring in my lewe is wat nog "deurgewerk" moet word	
23.	Ek dink dat ek 'n behoefte het aan meer intieme vriende	
24.	Ek het niemand om mee te praat betreffende hoogs stresvolle ervarings nie	
25.	Ek het tot die gevolgtrekking gekom dat ek te hard werk	
26.	Ek ervaar 'n groot stuk satisfaksie deur helpend by ander betrokke te wees	
27.	Ek voel versterk nadat ek gewerk het met diegene na wie ek uitreik	
28.	Ek is angsbevange oor dinge wat 'n persoon wie ek gehelp het gesê of aan my gedoen het	

29.	Ek ervaar dieselfde verontrustende drome as diegene wat deur my gehelp word	
30.	Ek het aangename gedagtes betreffende diegene na wie ek uitreik, asook met betrekking tot dit wat ek vir hulle kan doen	
31.	Gedagtes rondom tye saam met moeilike persone maak soms 'n inbreuk op my denke	
32.	Terwyl ek iemand probeer help, beleef ek soms 'n skielike en onwillekeurige herinnering aan 'n angsvolle ervaring	
33.	Ek is oormatig betrokke en besorg (<i>pre-occupied</i>) oor meer as een persoon aan wie ek hulp verleen	
34.	Ek verloor slaap as gevolg van die traumatiese ervarings van 'n persoon aan wie ek hulp verleen	
35.	Ek ervaar vreugdevolle gevoelens oor die wyse waarop ek hulp kan verleen aan die slagoffers met wie ek werk	
36.	Ek dink dat ek moontlik "aangesteek" kan wees deur die traumatiese stres van diegene aan wie ek hulp verleen	
37.	Ek dink dat ek positief ingeënt is deur die traumatiese stres van diegene wat ek help	
38.	Ek moet myself herinner om minder begaan te wees oor die omstandighede van diegene wat ek help	
39.	Ek voel by tye vasgevang (<i>trapped</i>) deur my werk as 'n helper	
40.	Ek het 'n gevoel van hopeloosheid betreffende die hulp wat ek aan diegene gee by wie ek betrokke is	
41.	Ek voel senuweeagtig oor verskillende dinge en ek skryf dit toe aan my betrokkeheid by sommige van die persone aan wie ek hulp verleen	
42.	Ek wens dat dit nie vir my nodig was om betrokke te wees by sommige van die persone aan wie ek hulp moet verleen nie	
43.	Dit is 'n besondere vreugde om betrokke te wees by sommige persone aan wie ek hulp verleen	
44.	Ek was al in gevaar situasies in my hulpverlening aan sommige persone	
Aspekte mbt die feit dat jy 'n helper is asook jou helpende omgewing		
45.	Ek dink sommige van die persone aan wie ek hulp verleen, hou nie van my nie	
46.	Ek hou van my werk as 'n helper	
47.	Ek is van mening dat ek beskik oor die toerusting en bronne wat nodig is	

	om my werk as 'n helper te verrig	
48.	By tye voel ek swak, moeg en gedreineer as gevolg van my werk as 'n helper	
49.	Ek voel by tye depressief as gevolg van my werk as 'n helper	
50.	Ek is van mening dat ek as 'n helper suksesvol is	
51.	Ek slaag nie daarin om my uitreik na andere te onderskei van my persoonlike lewe nie	
52.	Ek geniet die interaksie met my medewerkers	
53.	Ek maak staat op die ondersteuning van my medewerkers wanneer ek dit nodig	
54.	My medewerkers kan op my hulp staatmaak wanneer hulle dit nodig	
55.	Ek vertrou my medewerkers	
56.	Ek ervaar min meelewing teenoor meeste van my medewerkers	
57.	Ek voel goed oor die wyse waarop ek kan bybly met betrekking tot ondersteunende tegnologie	
58.	Ek is van mening dat dit vir my meer gaan oor geld of prestige as oor persoonlike vervulling	
59.	Alhoewel ek papier werk moet doen waarvan ek nie hou nie, het ek steeds tyd om te werk met diegene aan wie ek hulp verleen	
60.	Soms druis aspekte van my professionele lewe in my persoonlike en gesinslewe in	
61.	Ek is van mening dat ek in pas is met die nuutste tegnieke en protokolle in die helpende professie	
62.	Ek ervaar 'n gevoel van waardeloosheid/ontnugtering/bitterheid rondom my rol as helper	
63.	As helper voel ek na 'n "mislukking"	
64.	Ek is van mening dat ek nie suksesvol is in die bereiking van my lewensdoelwitte nie	
65.	Ek moet burokratiese en onbelangrike take verrig as deel van my rol as helper	
66.	Ek is van plan om nog vir 'n lang tyd betrokke te bly in die helpende professie	

Punteberekening

Die berekening van 'n puntetotaal moet slegs as 'n breë riglyn beskou word en nie as 'n finale konklusie nie

1. Maak seker dat u al die vrae beantwoord het
2. Plaas 'n x by die volgende 26 vrae: 1-3, 5, 9-11,14,19, 26-27, 30, 35, 37, 43, 46-47, 50, 52-55, 57, 59, 61, 66.
3. Plaas 'n regmerkie by die volgende 16 vrae: 17, 23-25, 41, 42, 45, 48, 49, 51, 56, 58, 60, 62-65.
4. Omkring die volgende 23 vrae: 4, 6-8, 12, 13, 15, 16, 18, 20-22, 28, 29, 31-34, 36, 38-40, 44.
5. Tel elk van die 3 kategorieë se totale afsonderlik op en beoordeel dit soos volg:
6. Die potensiaal vir medelye satisfaksie (almal met 'n kruisie gemerk):
 - 118 en hoër = uitsonderlike hoë potensiaal
 - 100-117 = hoë potensiaal
 - 82-99 = redelike potensiaal
 - 64-81 = matige potensiaal
 - 63 = lae potensiaal
7. Die risiko vir uitbranding (almal met 'n regmerkie gemerk):
 - 76-85 = uitsonderlike hoë risiko
 - 51-75 = hoë risiko
 - 37-50 = matige risiko
 - 36 of minder = besonder lae risiko
8. Die risiko vir medelye moegheid (almal wat omsirkel is):
 - 41 en meer = uitsonderlike hoë risiko
 - 36-40 = hoë risiko
 - 31-35 = matige risiko
 - 27-30 = lae risiko
 - 26 of minder = besonder lae risiko

BYLAAG 1.2

‘N SELFSORG DOELSTELLINGSHULPMIDDEL

Die doel van hierdie instrument is om jou sterkpunte in vier oorvleuelende areas van welstand wat selfsorg raak, te assesseer. Begin deur 'n opname rondom jou selfsorg te maak. Wat is jy alreeds besig om te doen wat vir jou werk? Stel biddend nuwe doelwitte rondom selfsorg vir die volgende ses maande wat jou sal help om meer balans en welstand te verkry. Hieruit moet daar dan 'n selfsorgplan ontwikkel word.

Indien jy dit sou verkies kan jy jou antwoorde saam met 'n geliefde, vriend of selgroep deurgaan. Vra dat hulle jou intensies ondersteun met gebed, aanmoediging en periodieke terugvoer.

Die proses van doelwitformulering

Maak seker dat die doelwitte wat jy stel, jou eie is. Wanneer die selfsorg doelwit wat gestel is, gedwonge voel, kan die standaard wat jy stel dalk te hoog wees of die tydperk verbonde daaraan te kort wees. Kies doelwitte wat jy wil bereik. Dit is beter om 'n haalbare doelwit te stel as om te ver uit jou gemaksones te mik. Probeer om jou goeie intensies gereeld te bevestig, dit aanhoudend deur te voer maar ook vergewensgesind te wees teenoor jouself indien jy misluk. Beperk jouself met twee tot drie doelwitte per area. Soos nuwe gewoontes gevorm word en jy meer gemotiveerd voel, kan nuwe doelwitte bygevoeg word.

A. FISIESE WELSTAND:

Dit sluit moontlik die volgende in:

- Genoegsame slaap
- Genoegsame en gevarieerde oefeninge
- Gesonde eetgewoontes
- Fisiese affeksie en spel. Byvoorbeeld om te dans, stap, swem, hardloop, die beoefening van sport, seksuele intimiteit, sang of enige ander fisiese aktiwiteit wat pret is.
- Die gesonde inname van kafeïne en alkohol.
- Voorkomende gesondheidsorg soos byvoorbeeld masserings en strek oefeninge.
- Gereelde voorkomende mediese afsprake by dokters, tandartse, ens.
- Die neem van vakansies, mini breuke, daguitstappies en tyd weg van telefone.

1. Ek is reeds besig om die volgende positiewe dinge te doen om my fisiese gesondheid en welstand te ondersteun:

2. Die een aspek van my fisiese welstand wat ek die graagste vir die volgende ses maande aan wil werk is:

3. 'n Paar redelike en spesifieke doelwitte wat ek wil stel vir die volgende ses maande rondom my fisiese welstand is:

4. Die maklikste, klein stappie wat ek kan neem om my fisiese selfsorg te verbeter, is:

5. Die eerste, klein positiewe teken wat ek sal sien as ek beter fisies na myself omsien, is:

6. Die frase wat my fisiese selfsorg op hierdie punt in tyd die beste beskryf, is:

- ___ Ek doen goed in hierdie area en wil die gewoontes wat ek tans het, handhaaf.
- ___ Ek benodig verbetering wat my fisiese selfsorg aanbetref.
- ___ Ek het nodig om my fisiese welstand nog baie te versterk.

B. GEESTELIKE WELSTAND:

Dit sluit moontlik die volgende in:

- Die beoefening van die sabatsbeginsel deur rustye, ontspanning, gebed, stilte en vernuwing elke week.
- Die maak van 'n gereelde tyd vir gebed, meditasie, refleksie, om te luister na God en om onderskeidingsvaardighede te ontwikkel
- Korporatiewe aanbidding
- Deelname in 'n groep, of op 'n individuele vlak geestelike begeleiding te ontvang soos in 'n Bybelstudie of gebedsgroep.
- Om 'n bewustheid te kweek ten opsigte van die teenwoordige moment en om ten volle daarin teenwoordig te wees.
- Die beoefening van stokperdjies soos om te dans, te verf en om na musiek te luister.
- Die adressering van onderliggende geloofsake.
- Om tyd te neem om in die natuur te kom.
- Die oop wees vir inspirasie.
- Die koestering van optimisme en hoop.
- Die gemaklikheid met situasies waar daar nie altyd direkte antwoorde is nie.
- Die identifisering van dit wat betekenisvol is en die posisionering daarvan in jou eie lewe.
- Die betrokkenheid en bydrae tot 'n saak waarin jy glo.

1. Hoe versorg jy jou siel en verhouding met God tans?

2. 'n Aspek van my geestelike welstand wat ek die graagste wil adresseer in die volgende ses maande, is:

3. Billike en spesifieke doelwitte wat ek wil najaag in my geestelike lewe, is:

4. Die maklikste eerste tree wat ek kan gee in my geestelike lewe, is:

5. Wat ek eerste sal agterkom as ek beter geestelik na myself omsien, is:

6. Die frase wat my geestelike welstand op hierdie stadium die beste beskryf is:

___ Ek is in die algemeen tevrede met my geestelike lewe asook met waar ek myself geestelik op hierdie stadium bevind.

___ Ek het 'n paar dinge rondom my geestelike welstand wat ek in die volgende ses maande sal wil adresseer.

___ Daar is baie aspekte van my geestelike welstand wat ek beplan om hierdie ses maande te adresseer.

C. SIELKUNDIGE WELSTAND:

Dit sluit moontlik die volgende in:

- Maak tyd vir selfrefleksie. Joernaal skrywe is nuttig hier. Word bewus van jou innerlike ervaring: luister na jou gedagtes, oordele, oortuigings, houdings en gevoelens.
- Ondergaan terapie of berading om onopgeloste kwessies te identifiseer en om ondersteuning te vind ten opsigte van depressie, angs, verlies, besluitneming, verhoudings, kompulsiewe gedrag, en roeping.
- Adresseer werkolisme, perfeksonisme, die geneigdheid tot uitstel, ongesonde kompetisie, ens.
- Bestuur tyd en geld met sorg sodat daar tyd en bronne oor is vir ontspanning.
- Monitor ontvlugtinge soos TV, video speletjies, inkopies, die Internet, ens.
- Ontwikkel gewoontes van aanmoediging en genade teenoor jouself en ander en vermy veroordeling. Gee jouself bemoedigings en erkenning.
- Bou selfbeeld deur bewustelik besluite te neem en die voortdurende deurvoer van daardie besluite volgens waardes. Handhaaf ook 'n sin vir humor en beoefen vergifnis.
- Ontwikkel strategieë en praktyke om stres te reduseer.
- Identifiseer vertroostende aktiwiteite, voorwerpe, mense, verhoudings, plekke en benut dit.
- Lees literatuur wat nie verband hou met jou spesialisasieveld nie.
- Lees gunsteling boeke of kyk jou gunsteling fliëks weer.
- Doen iets waarin jy nie die kenner of die leier is nie.
- Laat jouself toe om te huil.
- Vind dinge wat jou laat lag.
- Speel met kinders.

1. Ek wil die volgende gesonde gewoontes kweek wat my sielkundige welstand sal ondersteun:

2. My grootste uitdaging in die area van sielkundige welstand huidiglik, is:

3. Ek wil my geestes/emosionele gesondheid bevorder deur die volgende te doen:

4. Een stap wat ek dadelik kan neem, is:

5. Die eerste positiewe teken wat ek sal sien as ek werk na my doelwit in hierdie area, is:

6. Die frase wat my sielkundige welstand op die oomblik beskryf is:

___ Ek is tevrede waar ek myself huidiglik bevind op sielkundige gebied en is redelik seker daarvan dat ek myself sal kan 'coach' indien ek die pad byster raak.

___ Ek het sielkundige uitdagings wat ek sal moet adresseer maar voel egter goed oor waar ek myself tans bevind.

___ Ek het werklik kwessies in hierdie area waaraan ek sal wil werk.

D. WELSTAND IN VERHOUDINGS

Dit sluit moontlik die volgende in:

- Bou doelbewus aan verhoudings met vriende en betreffende gemeenskapslewe. Bly in kontak met belangrike mense in jou lewe en spandeer tyd met die wie se geselskap jy geniet. Laat mense verskillende aspekte van jou leer ken.
- Pas toepaslike grense toe rondom tyd en kommunikasie.
- Eksploreer en deel gevoelens. Leer om vir hulp te vra en om van ander te ontvang.
- Ondergaan terapie om kwessies rondom die familie van oorsprong te adresseer, asook betreffende PTSTV en intimiteit.
- Gee aandag en bestee tyd aan verhoudings met die teenoorgestelde geslag, huwelik en ouers.
- Wees terselfdertyd selfhandhawend maar ook bereid om te onderhandel.

1. Die volgende praktyke is reeds deel van my sterktes wat kan bydra tot my verhoudingsgesondheid:

2. Die verhoudingsuitdaging waarop ek die meeste moet fokus die volgende ses maande, is:

3. Ek wil myself toewy aan die volgende spesifieke en billike doelwitte vir die volgende ses maande:

4. Die eerste klein stappie wat ek kan neem in die bereiking van my doel, is:

5. Gegewe my spesifieke doelwitte, sal die eerste teken dat ek gesonder in verhoudings begin funksioneer, die volgende wees:

6. Die frase wat die beste beskryf waar ek nou is in my verhoudingsgesondheid, is:

___ Ek voel goed oor die kwaliteit en bestek van die meeste van my verhoudings op die huidige stadium.

___ Daar is aspekte rondom my verhoudings waaraan ek steeds sal moet werk.

___ Daar is baie aspekte in my verhoudingsgesondheid wat ek sal moet adresseer en spesifieke verhoudings waaraan ek sal moet werk.

E. BALANS

- Verkry balans binne jou beroepslewe en werksdag.
- Strewe na balans rondom werk, familie, verhoudings, speelyd en rus.

Saamgestel uit :

SCHONGALLA-BOWMAN, N. 2003. Self-Care Goal-Setting Tool.
www.ptsem.edu/uploadedFiles/Students/Student_Counseling/files/Self-Care%20Goal-Setting%20Tool%2005-06.pdf Datum van gebruik: 6 Junie 2006

SAAKVITNE, K. W. & PEARLMAN, L.A. 1996. Transforming the pain. A workbook on vicarious traumatization. New York/London: W. W. Norton & Company.

BYLAAG 1.3
UITBRANDING ONDER GEESTELIKE AMPSDRAERS: CLERGY BURNOUT
INVENTORY (CBI)
ONTWIKKEL DEUR ROY M. OSWALD (THE ALBAN INSTITUTE)

1. Die mate waarin ek negatief of sinies voel ten opsigte van die mense met wie ek werk -
wantroue betreffende hulle vermoë om te verander en te groei

1.	2.	3.	4.	5.	6.
Optimisties aangaande lidmate					Sinies aangaande lidmate

2. Die mate van entoesiasme wat ek vir my werk het - ek geniet my werk en sien gereeld
daarna uit

1.	2.	3.	4.	5.	6.
Hoë innerlike energie vir my werk					Verlies aan entoesiasme Vir my werk

3. Die mate waarin ek emosioneel betrokke is by my werk in die gemeente

1.	2.	3.	4.	5.	6.
Intens betrokke					Onttrek en op 'n afstand

4. Die mate waarin uitputting en irritasie deel van my daaglikse ervaring is

1.	2.	3.	4.	5.	6.
Opgewek en hoë energie meeste van die tyd					Moeg en geïrriteerd meeste van die tyd

5. Die mate waarin my humor 'n siniese en bytende toon het

1.	2.	3.	4.	5.	6.
Humor reflekteer 'n positiewe en vreugdevolle ingesteldheid					Siniese en sarkastiese humor

6. Die mate waarin ek agterkom dat ek al minder tyd spandeer aan gemeentelide

1.	2.	3.	4.	5.	6.
Gretig om by gemeentelide betrokke te wees					Al hoe meer ontrekking vanaf gemeentelide

7. Die mate waarin ek al minder plooibaar en tegemoetkomend raak in my betrokkenheid by gemeentelede

1.	2.	3.	4.	5.	6.
'n Openheid en plooibaarheid betreffende gemeentelede					Rigiditeit en onplooibaarheid

8. Die mate waarin ek voel dat ek ondersteuning geniet in my werk

1.	2.	3.	4.	5.	6.
Die gevoel van algehele ondersteuning					Gevoelens van alleenheid en isolering

9. Die mate waarin ek frustrasie ervaar in my pogings om take uit te voer wat vir my belangrik is

1.	2.	3.	4.	5.	6.
Redelik suksesvol in die afdeling van take					Hoofsaaklik gefrustreerd in die afhandeling van take

10. Die mate waarin ek soms deur onverklaarbare hartseer/treurigheid oorval word

1.	2.	3.	4.	5.	6.
Oor die algemeen optimisties					Swaarmoedigheid/hartseer meeste van die tyd

11. Die mate waarin ek worstel met fisiese probleme (bv. pyne, hoofpyne, uitgerekte verkoues ens)

1.	2.	3.	4.	5.	6.
Voel gesond meeste van die tyd					Konstant gefrustreer deur fisiese kwale

12. Die mate waarin seksuele aktiwiteite onnodige spanning veroorsaak

1.	2.	3.	4.	5.	6.
Seksuele lewe verloop baie goed					Seksuele Aktiwiteit is maar net nog 'n verantwoordelikheid

13. Die mate waarin ek andere blameer vir die probleme wat ek moet hanteer

1.	2.	3.	4.	5.	6.
Minimum blamering of soek na 'n sondebok					Andere is verantwoordelik vir die goor gevoelens wat ek ervaar

14. Die mate waarin ek skuldig voel oor die dinge wat nie gebeur in hierdie gemeente of met lidmate nie

1.	2.	3.	4.	5.	6.
Sonder skuldgevoelens					Skuldgevoelens meeste van die tyd

15. Die mate waarin ek bloot my situasie verduur totdat ek kan aftree of 'n ander skuif kan maak

1.	2.	3.	4.	5.	6.
Hoogs betrokke in my werk					Doen wat gedoen moet word om die tyd om te kry

16. Die mate waarin ek opgebruik en uitgegee voel

1.	2.	3.	4.	5.	6.
Hoë bron van energie vir my werk					Voel leeg en getap

Sleutel vir Oswald se uitbranding vraelys

<u>Telling</u>	<u>Betekenis</u>
0-32	Uitbranding is nie 'n probleem nie
33-48	Grens aan uitbranding
49-64	Uitbranding is 'n faktor in my lewe
65-80	Jy is die slagoffer van ekstreme uitbranding -jou lewe benodig 'n radikale verandering sodat jy jou gesondheid en lewenskragte kan herwin

BYLAAG 2.1
NAVORSINGSVRAELYS

Greylingstraat 124
Potchefstroom
2531
26 Augustus 2005

In Sake : Navorsings Onderhoud

Wie dit mag aangaan,

Ek, Amanda van der Merwe, is 'n student aan die Noordes Universiteit, Potchefstroom-kampus. Ek is tans besig met my Meestersgraad in Pastorale studies, onder leiding van Prof. W.C. Coetzer. Die doel van my studie behels die bepaling van riglyne rondom die effektiewe funksionering van die pastorale terapeut op emosionele vlak. As deel van my verhandeling rondom hierdie tema benodig ek inligting van persone wat vanuit 'n Christelike perspektief as terapeut of berader funksioneer. Indien dit vir jou moontlik sou wees om aan my studie deel te neem, sal dit opreg waardeer word. Inligting sal uiters vertroulik en anoniem hanteer word. Die inligting wat versamel word sal die eiendom van die navorser bly en sal nie onverwerk gepubliseer word nie. Opregte dank vir jou tyd en dat jy ingewillig het om die vraelys te voltooi. Nadat jy die vraelys voltooi het, sal enige onduidelikhede wat daar mag wees met uitgeklaar word. Jy is egter ook welkom om my te skakel.

Die Uwe
Amanda van der Merwe

Kontak nommers:
Sel 0727178733 / 0721295651
Huis: (018) 297 7897

Die effektiewe funksionering van die Christen terapeut of berader op emosionele vlak: 'n Navorsingsvraelys

Indeks

- A. Instruksies
- B. Persoonlike Inligting
- C. Emosie en emosionele heling
- D. Sekondêre trauma en uitbranding
- E. Geestelike lewe
- F. Praktiese oplossing en wenke
- G. Aantekeninge

A. Instruksies

Hierdie vraelys sal as riglyn dien vir 'n onderhoud met die oog om informasie in te samel vir navorsingsdoeleindes. Inligting wat verkry word sal met u toestemming op band opgeneem word. Beantwoord asb. die volgende vraelys, wat handel oor die Christen terapeut/berader se emosionele funksionering, so volledig moontlik. Alle inligting wat verskaf word, is streng vertroulik. Nogmaals dankie vir die tyd wat u afstaan en vir die insette wat u lewer.

B. Persoonlike Inligting

Ouderdom:	
20-30	
30-40	
40-50	
50-60	
60-70	
70 en hoër	
Geslag:	
M	V
Beroep:	
1. Predikant	
2. Maatskaplike werker	
3. Sielkundige	
4. Pastorale terapeut/berader	
5. Ander (spesifiseer)	
Hoe lank beoefen jy al hierdie beroep?	
Hoeveel ure is jy gemiddeld per week aktief betrokke by persoonlike berading?	
In watter spesifieke area van terapie of berading spesialiseer jy?	

1. Kliniese werk
2. Gesin of huweliksterapie
3. Kinders
4. Trauma
5. Ander (spesifiseer)

C. Emosie en emosionele heling

1. Hoe sou jy jou emosionele lewe op persoonlike vlak op die oomblik beskryf?
2. Watter emosionele behoeftes het jy?
3. Hoe vervul jy hierdie emosionele behoeftes?
4. Hoe sou jy jou emosionele lewe op professionele vlak op die oomblik beskryf?
5. Wat is die mees veeleisende emosionele komponent van jou werk as terapeut?

1. Die voortdurende aanhoor van trauma
2. Empatie wat ek voortdurend moet gee
3. Kritiek
4. Werksure/lading
5. Te min aanmoediging /ondersteuning
6. Uitsette nie na wense/ onvoldoende werk-satisfaksie
7. Ander (spesifiseer)

6. Tot watter mate beïnvloed jou emosionele lewe jou werk?

1. Geweldig baie	2. Soms speel dit 'n rol	3. Ietwat	4. Nie veel nie
------------------	--------------------------	-----------	-----------------

7. Hoe beïnvloed jou emosionele lewe jou werk?

8. Tot watter mate beïnvloed jou werk jou emosionele lewe?

1. Geweldig baie	2. Soms speel dit 'n rol	3. Ietwat	4. Nie veel nie
------------------	--------------------------	-----------	-----------------

9. Hoe beïnvloed jou werk jou emosionele lewe?

10. Tot watter mate beïnvloed jou emosionele lewe jou geestelike lewe?

1. Geweldig baie	2. Soms speel dit 'n rol	3. Ietwat	4. Nie veel nie
------------------	--------------------------	-----------	-----------------

11. Hoe beïnvloed jou emosionele lewe jou geestelike lewe?

12. Waar staan jy rondom jou eie emosionele heling op hierdie stadium?

1. Ek beskou dit as 'n voortdurende proses	2. Ek voel dat ek nog heelwat emosionele heling benodig	3. Ek ontdek nou en dan nog iets wat emosionele heling benodig	4. Ek is nie op hierdie stadium bewus van enige area waar emosionele heling nodig is nie
---	--	---	---

13. Watter aspekte het jou emosionele genesing aangehelp?
14. Hoe het jou eie emosionele wonde jou werk beïnvloed?
15. Watter riglyne sal jy vir ander terapeute/beraders wou gee rondom die terrein van die emosionele?

D. Medelye moegheid (sekondêre trauma) en uitbranding

Vervolgens word die konsepte waaroor hierdie afdeling handel gedefinieer:

Medelye moegheid: Medelye moegheid (*compassion fatigue*) is 'n resente en groeiende konsep wat in die veld van traumatologie wat bekend staan as sekondêre traumatiese stres, of die stres wat ervaar word deur versorgers. Om medelye met ander te hê, beteken heel dikwels lyding of swaarkry vir die terapeut/berader/versorger self. Gevolglik sal medelye moegheid, soos enige ander vorm van moegheid, die terapeut se kapasiteit vir versorging en hulp aan dié wat swaarkry, inperk. Medelye moegheid kan gedefinieer word as *“a state of tension and preoccupation with the traumatized patients by re-experiencing the traumatic events, avoidancelnumbing of reminders and persistant arousal (e.g. anxiety) associated with the patient.”*

Uitbranding: Die omskrywing van uitbranding wat die mees algemeenste gebruik word is dié van Maslach, nl. dat uitbranding 'n fisiologiese sindroom is van emosionele uitputting, depersonalisasie en verminderde persoonlike vervulling, wat kan voorkom by individue wat in een of ander hoedanigheid met ander mense werk.

D1 Medelye moegheid

16. Het jy al aan medelye moegheid (die stres wat beleef word omdat jy in 'n hulpverlenersrol is en medelye met persone in pyn het) gelei?

Ja (Dui aan wanneer)	Nee
----------------------------	-----

17. Indien wel, dui aan watter faktore aanleiding daartoe gegee het op persoonlike vlak.
18. Watter faktore het daartoe aanleiding gegee op 'n professionele vlak?
19. Watter invloed het medelye moegheid op jou geestelike lewe gehad?
20. Watter faktore het aanleiding gegee tot jou herstel?
21. Watter behoeftes het jy op professionele vlak rondom die hantering of die voorkoming van medelye moegheid?

D2 Uitbranding

22. Het jy al aan uitbranding gelei?

Ja (Dui aan wanneer)	Nee
----------------------------	-----

24. Indien wel, dui aan watter faktore aanleiding daartoe gegee het op persoonlike vlak.
25. Watter faktore het daartoe aanleiding gegee op professionele vlak?
26. Watter invloed het uitbranding op jou geestelike lewe gehad?
27. Watter faktore het aanleiding gegee tot jou herstel?
28. Watter behoeftes het jy op professionele vlak rondom die hantering of die voorkoming van uitbranding?

E. Geestelike lewe

29. Hoe sou jy jou geestelike lewe op die oomblik beskryf?

1. Ek het 'n hegte, intieme verhouding met God	2. Dit wissel: soms voel dit asof ek en God ná aan mekaar is en soms voel ek ietwat verwyderd van God	3. Dit voel vir my asof daar besig is om afstand tussen my en God in te tree	4. God voel vir my ver op die oomblik
---	--	--	---

30. Watter geestelike behoeftes het jy?

1. Meer tyd vir persoonlike stiltetyd
2. 'n <i>Retreat</i> met 'n geestelike aanslag
3. Die ondersteuning van ander medegelowiges rondom geestelike sake
4. Die ondersteuning van kollegas rondom geestelike sake
5. 'n Geestelike mentor
6. Geestelike groei
7. Emosionele ontlading teenoor God
8. Ander (spesifiseer)

31. Tot watter mate beïnvloed jou geestelike lewe jou emosionele lewe?

1. Geweldig baie	2. Soms speel dit 'n rol	3. Ietwat	4. Nie veel nie
------------------	-----------------------------	-----------	-----------------

32. Hoe beïnvloed jou geestelike lewe jou emosionele lewe?

33. Tot watter mate beïnvloed jou geestelike lewe jou werk?

1. Geweldig baie	2. Soms speel dit 'n rol	3. Ietwat	4. Nie veel nie
------------------	--------------------------	-----------	-----------------

34. Hoe beïnvloed jou geestelik lewe jou werk?

35. Watter geestelike praktyke wat jy beoefen, voed jou geestelike lewe?

1. Persoonlike stiltetyd
2. Gebed
3. Geestelike <i>retreats</i>
4. Lofsang en aanbidding
5. 'n Selgroep
6. Meditasie
7. 'n Geestelike mentor
8. Ander

36. Watter geestelike praktyk as sodanig, is vir jou die waardevolste?

1. Persoonlike stiltetyd
2. Gebed
3. Geestelike <i>retreats</i>
4. Lofsang en aanbidding
5. 'n Selgroep
6. Meditasie
7. 'n Geestelike mentor
8. Ander

37. Watter rol speel medegelowiges se ondersteuning in jou as terapeut/berader se geestelike lewe?

F. Praktiese oplossing en wenke

38. Het u al voorheen persoonlike terapie/berading ontvang?

Ja	Nee
----	-----

39. Indien wel, hoe het dit jou gehelp om emosionele, geestelike of werksbalans te verkry?

40. Merk die binne watter deel/dele van jou funksionering beoefen jy selfsorg aktiwiteite?

1. Fisiese
2. Sielkundige
3. Emosionele
4. Geestelike
5. Werksplek of professionele
6. Ander (spesifiseer)

41. Noem nou 'n paar van die selfsorg aktiwiteite wat jy beoefen. 'n Paar voorbeelde word genoem

1. Fisiese selfsorg aktiwiteite bv. oefeninge, eetgewoontes en vakansies
2. Sielkundige selfsorg aktiwiteite bv. tyd vir selfrefleksie, joernaal skrywe en persoonlike terapie
3. Emosionele selfsorg aktiwiteite bv. om te huil, om jouself erkenning te gee en die behou van kontak met vriende
4. Geestelike selfsorg aktiwiteite bv. om tyd te maak vir geestelike refleksie, meditasie en gebed

5. Werksplek of professionele selfsorg aktiwiteite bv. supervisie, die stel van grense met kliënte asook die bestuur van lading

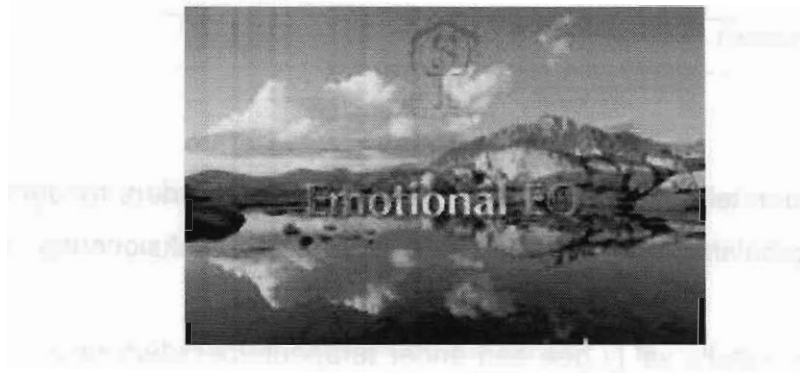
6. Ander (spesifiseer)

42. Watter voorstelle sal jy gee aan ander terapeute/beraders rondom die handhawing van 'n gebalanseerde en effektiewe emosionele funksionering op 'n persoonlike vlak?
43. Watter voorstelle sal jy gee aan ander terapeute/beraders rondom die handhawing van 'n gebalanseerde en effektiewe emosionele funksionering op 'n professionele vlak?
44. Enige ander opmerkings wat jy sou wou maak rondom hierdie tema.

Saamgestel uit idees soos gebaseer op:

- 1) Die terapeut se selfsorg vraelys. *In* Baker E. K. 2003. *Caring for Ourselves, A therapist's guide to personal and professional well-being.* Washington, DC: American Psychological Association. pp.55-58.
- 2) Assesserings Werkkaart 4: Self sorg. *In* Saakvitne, K. W. & Pearlman, L.A. 1996. *Transforming the pain. A workbook on vicarious traumatization.* New York/London: W. W. Norton & Company. pp. 63-66.

BYLAAG 3: Emosionele Intelligensie



"Emotional intelligence involves integrating head and heart" (Greenberg, 2002:38).

3.1 INLEIDING

Binne die paradigma van emosionele intelligensie is dit die onderskeie teorieë wat die grootste belangstelling gewek het (Goleman & Emmerling, 2003:12; Caruso, 2004:1). Elk met sy unieke klemverskil, poog om die vaardighede, eienskappe en vermoëns van sosiale en emosionele intelligensie meer verstaanbaar te maak (Emmerling & Goleman, 2003:9). Soos die paradigma van emosionele intelligensie meer volwasse geword het, het die teorieë vermeerder, wat weer differensiasie tot gevolg gehad het. Volgens EQ Today (Six seconds, 2004:1) is daar 486,000 webblaaie op die internet wat handel oor emosionele intelligensie. Talle vergelykings rondom die definisies en inhoudelike konstrakte van emosionele intelligensie is reeds gedoen (Fleischmann, 1999:11; Six Seconds, 2004:1; Day *et al.*, 2002:11-15; Caruso, 2004:3; Dulewicz & Higgs, 2000). Volgens Goleman en Cheriss (2001:14) deel al die modelle van emosionele intelligensie sekere basiese konsepte, naamlik die volgende:

- Self-bewustheid
- Self-bestuur
- Sosiale bewustheid
- Verhoudingsbestuur.

3.2 VERSKILLENDE TEORETIESE BENADERINGS MET BETREKKING TOT EMOSIONELE INTELLIGENSIE

3.2.1 Inleiding

Daar is veral twee hoofbenaderings waaronder die modelle rakende emosionele intelligensie ingedeel kan word, naamlik die vermoëns gebaseerde model soos voorgestaan deur Mayer en kollegas teenoor die gemengde of eienskapgebaseerde modelle van Goleman en Bar-On (Day *et al.*, 2002: 11). Hierdie twee benaderings word vervolgens kortliks bespreek.

3.2.2 Vermoëns gebaseerde modelle

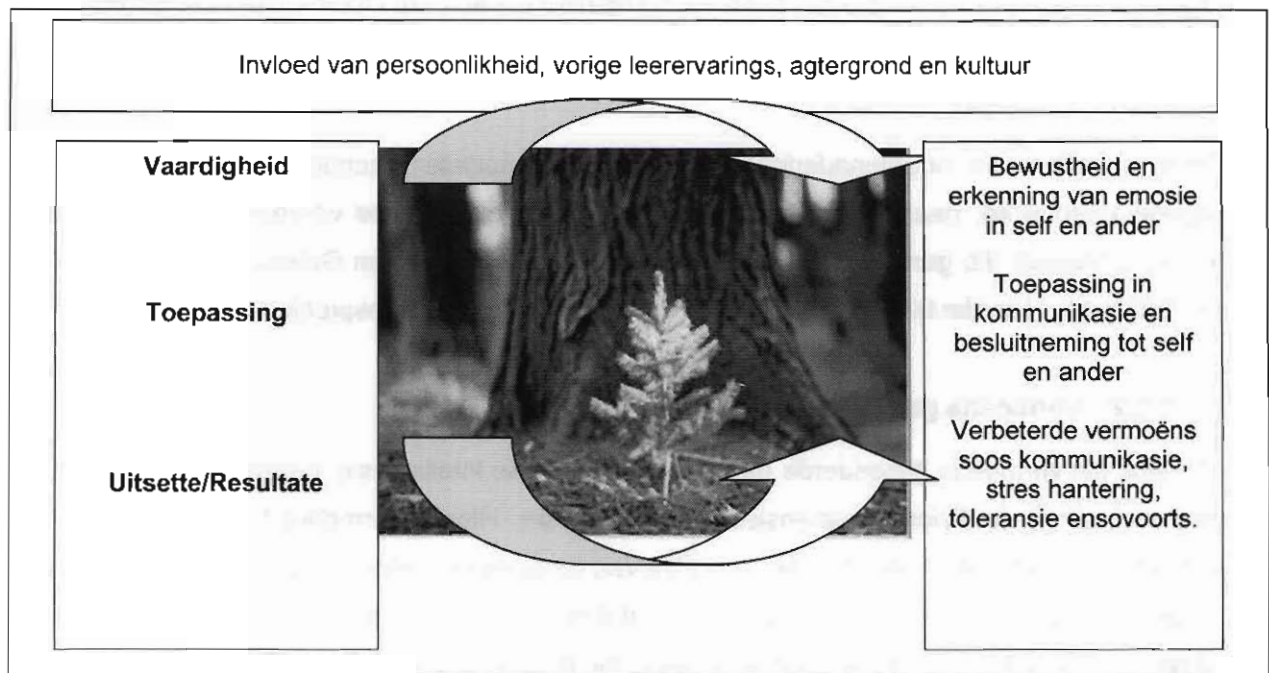
Volgens die vermoëns gebaseerde modelle is emosionele intelligensie 'n groep van vermoëns wat saamval met die tradisionele dimensies van intelligensie. Hierdie vermoëns fasiliteer die persepsie, ekspressie, assimilasië, verstaan en regulasie van emosies om emosionele en intellektuele groei te fasiliteer (Day *et al.*, 2002:11-12). Die klem val dus hier meer op die kognitiewe. Navorsers soos Mayer, Salovey en Caruso het in onder meer in die hoofstuk "*The positive Psychology of Emotional Intelligence*" veral op hierdie terrein 'n belangrike bydrae gelewer (Salovey *et al.*, 2002:5).

3.2.3 Gemengde of eienskap gebaseerde modelle

Goleman en Reuven Bar-On meen dat emosionele intelligensie uit nie-kognitiewe vermoëns, eienskappe en vaardighede bestaan (soos aangehaal deur Day, 2002:12,22). Goleman het byvoorbeeld emosionele intelligensie as nie-kognitief van aard beskou. Dit handel vir hom oor persoonlike eienskappe soos empatie, optimisme, aanpasbaarheid, warmte en motivering. Bar-on het emosionele intelligensie in terme van 'n breë stel nie-kognitiewe vermoëns, eienskappe en vaardighede gedefinieer wat 'n persoon se vermoë bepaal betreffende hoe hy/sy suksesvol met die omgewing "*cope*" (Bar-On, 1997, 14). Die klem val hier dus meer op die affektiewe of persoonlike eienskappe.

3.2.4 'n Kombinasie: Die groei gebaseerde model van Jonker

Dit blyk dat deur gebruik maak van 'n kombinasie van beide teoretiese paradigmas of te wel 'n eklektiese paradigma, dit die beste benadering tot emosionele intelligensie sal daarstel. Jonker (2002:70) se model betreffende emosionele intelligensie val onder hierdie benadering en word vervolgens skematies in Illustrasie 1 uiteengesit:



Illustrasie 1. Emosionele intelligensie: Jonker se model vir emosionele intelligensie

3.3 DEFINISIES EN ONDERLIGGENDE KONSEPTE.

3.3.1 Goleman : 'n Bevoegdheids/werksplek perspektief

Volgens Goleman en Cherniss (2001:14) word emosionele intelligensie in die algemeen gedefinieer as die vermoë om emosies te kan erken en in onself en ander te kan reguleer. In Goleman (1995:agterblad) se baanbrekers werk rakende emosionele intelligensie definieer hy emosionele intelligensie as volg :

“Emotional intelligence includes self-awareness and impulse control, persistence, zeal and motivation, empathy and social deftness.”

In 1998 verwoord Goleman (1998:317) emosionele intelligensie nadat hy sy oorspronklike konsep verfyn het as volg:

“The capacity for recognizing our own feelings and those of others, for motivating ourselves, and for managing emotions in ourselves, and in our relationships.”

Die vier domeine van sy model met dienooreenkomstige konstrunkte is die volgende (Goleman & Cherniss, 2001:28):

Tabel 1. Emosionele intelligensie: Goleman se uiteensetting van emosionele intelligensie

<p>SELFBEWUSTHEID: Die verstaan van gevoelens en akkurate self assessering</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emosionele self bewustheid • Akkurate self assessering • Self vertrouwe 	<p>SOSIALE BEWUSTHEID: Die akkurate lees van mense en groepe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empatie • Diens oriëntasie • Organisasoriese bewustheid
<p>SELF BESTUUR: Die bestuur van interne toestande, impulse en bronne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emosionele self beheer • Betroubaarheid • Konsensieus • Aanpasbaar • Bereikingsgerigtheid • Inisiatief 	<p>VERHOUDINGSBESTUUR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ontwikkel andere • Invloed • Kommunikasie • Konflikbestuur • Visioenêre leierskap • Veranderingskatalisator • Bou bande • Spanwerk en samewerking

3.3.2 Mayer en Salovey : 'n Intelligensie perspektief

Mayer en Salovey (1990:189) definieer emosionele intelligensie as volg:

"The ability to monitor one's own and other's feelings and emotions, to discriminate among them, and to use this information to guide one's thinking and action."

Mayer en Salovey het dus hul oorspronklike definisie uit drie domeine gekonstrueer. Hierdie definisie het egter mettertyd uitgebrei sodat die fokus op die kognitiewe val. Hulle meen dat "thinking about feeling" ook by emosionele intelligensie ingesluit moet word. Hul model is terselfdertyd ook binne 'n ontwikkelingsraamwerk gesetel, aangesien die vier domeine progressief gegroei het vanaf die eerste tot die laaste domein (Goleman & Cherniss, 2001:18). Die vier domeine in hul model soos uitgewys in die emosionele intelligensie toets van Mayer, Salovey en Caruso, naamlik die MSCEIT meetinstrument, word vervolgens aan die orde gestel (Salovey *et al.*, 2002:8-9, 29; Day *et al.*, 2002:13):

Tabel 2. Emosionele intelligensie - die MSCEIT meetinstrument

Faktor	Definisie	Sub skale
1. Emosionele Persepsie	Die vermoë om emosies in jouself en ander sowel as ten opsigte van objekte, kuns en stories te kan waarneem	Gesigte Landskappe en ontwerp
2. Die emosionele fasilitering van denke	Die vermoë om emosies te genereer en te gebruik om geestesgesondheid te bevorder.	" <i>Synesthesia</i> " / die vertaling van gevoelens Fasilitasie
3. Emosionele insig of verstaan	Die vermoë om emosionele informasie te verstaan (bv. hoe emosies kombineer en verander) en om te kan redeneer oor hierdie emosionele betekenis.	Die definiering van emosies en komplekse emosionele vermenings Progressies en Veranderings
4. Emosionele bestuur	Die vermoë om oop te wees oor jou gevoelens en om dit te verander om persoonlike insig te verkry asook groei.	Emosies in verhoudings Emosionele bestuur

3.3.3 Reuven Bar-On : 'n Welstandsperspektief

Reuven Bar-On het die eerste poging geloods om emosionele intelligensie te meet. Vandaar het sy welstandsbenadering rondom emosionele intelligensie ontstaan (Jonker, 2002:226). Hy definieer emosionele intelligensie as die versameling van nie-kognitiewe vermoëns, bekwaamhede en vaardighede wat 'n uitwerking het op 'n mens se vermoë om sukses te behaal in die hantering van omgewingseise of druk (Van Jaarsveld, 2003:12). Die vyf domeine in sy model, soos uitgewys in die emosionele intelligensie toets van Bar-On, is die volgende (Bar-On, 1997; Jonker, 2002; 43-53; Day *et al.*, 2002:15):

Faktore	Definisie	Sub skale
1. Intrapersoonlike funksionering	Die vermoë om bewus te wees en die verstaan van jou eie emosies, gevoelens en idees.	Emosionele self bewustheid Selfhandhawing Self-respek Self-aktualisasie Onafhanklikheid
2. Interpersoonlike vaardighede	Die vermoë om bewus te wees en die verstaan van ander se emosies, gevoelens en idees.	Empatie Interpersoonlike verhoudings Sosiale verantwoordelikheid
3. Aanpasbaarheid	Die vermoë om aanpasbaar te wees en om jou gevoelens aan te pas by veranderende situasies	Probleemoplossing Realiteitstoetsing Aanpasbaarheid
4. Stresbestuur	Die vermoë om stres te kan beheer en te kan beheer	Stres-toleransie Impuls-beheer
5. Algemene gemoed	Die vermoë om positiewe emosies te voel en te kan wys en om optimisties te kan bly.	Geluk Optimisme

BIBLIOGRAFIE BETREFFENDE EMOSIONELE INTELLIGENSIE

- BAR-ON, R. 1997. Emotional Quotient Inventory (EQ-I): Technical manual. Toronto: Multi-Health Systems.
- CARUSO, D.R. 2004. Comment on R.J. Emmerling and D. Goleman, Emotional intelligence : Issues and common misunderstandings. <http://www.eiconsortium.org> Datum van gebruik: 25 Junie 2005.
- DAY, L.A., NEWSOME, S. & CATANO, V.M. 2002. Emotional intelligence and leadership. <http://www.cda-acd.forces.gc.ca/CFLI/engraph/research/pdf/07.pdf> Datum van gebruik : 25 Junie 2005.
- DULEWICZ, V. & HIGGS, M. 2000. Emotional intelligence. *Journal of Managerial Psychology*, 15(4): 341-373.
- FLEISCHMANN, J.P. 1999. The emotional intelligence of MBA students. Potchefstroom: Noordwes-Universiteit. (Verhandeling - M.A.)
- GOLEMAN, D. 1995. Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ. Great Britain: Bloomsbury.
- GOLEMAN, D. 1998. Working with emotional intelligence. London: Bloomsbury Publishing.
- GOLEMAN, D. & CHERNISS, C., eds. 2001. The Emotionally Intelligent workplace. How to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations. San Fransisco: Jossey-Bass.
- GOLEMAN, D. & EMMERLING, R.J. 2003. Emotional Intelligence: Issues and common misunderstandings. Consortium for research on Emotional Intelligence in organizations. <http://www.eiconsortium.org> Datum van gebruik : 25 Junie 2005
- GREENBERG, L.S. 2002. Emotion Focused Therapy. Coaching clients to work through their feelings. Wahington, DC: American Psychological Association.

JONKER, C.S. 2002. The compilation and evaluation of a development programme aimed at emotional intelligence. Potchefstroom: Noordwes-Universiteit. (Thesis–P.h.d.)

MAYER, J.D. & SALOVEY, P. 1990. Emotional intelligence. *Imagination, cognition, and personality*, 185-211.

SALOVEY, P, MAYER, J.D. & CARUSO, D. 2002. The positive Psychology of Emotional Intelligence. (In SNYDER, C.R. & Lopez, S.J., eds. *The Handbook of Positive Psychology*. New York : Oxford University Press. p.159-171).

SIX SECONDS. 2004. EQ Today. Emotional What? Definitions and history of emotional intelligence. <http://www.eqtoday.com/02/emotional.php> Datum van gebruik: 25 Junie 2005.

VAN JAARVELD, P. 2003. Die hart van 'n wenner. Ontwikkel jou emosionele intelligensie. Wellington: Lux Verbi.BM.

BYLAAG 4

BRONNE WAT BENUT KAN WORD IN DIE PRAKTYKMODEL

1. CLOUD, H. & TOWNSEND, J. 2002. Grense. Wanneer om ja of nee te sê om beheer oor jou lewe te neem. Johannesburg, Jeppestown: Jonathan Ball Uitgewers.
2. HART, A. D. 1992. Me, Myself, & I. How far should we Go in our search for self-fulfillment? Michigan: Servant Publications.
3. FREDRICKSON, B.L. 2002. Positive emotions. (In SNYDER, C.R. & LOPEZ, S.J. Handbook of positive psychology. Oxford: University Press).
4. GENTRY, J.E. 2002a. Compassion fatigue: A crucible of transformation. *Journal of trauma practice*, 1(3/4), 37-61
http://www.compassionunlimited.com/pdf/CompassionFatigue_AcrucibleofTransformation
Datum van gebruik: 25 Junie 2005 (Pdf formaat, bl. 1-40).
5. GREENBERG, L.S. & BOLGER, E. 2001. An Emotion-focused approach to the overregulation of emotion and emotional pain. *Psychotherapy in Practice*, 57(2):197-211.
6. MCGEE, R S. 2003. The search for significance. Book and workbook. Revised and Expanded. Nashville, Tennessee: W Publishing Group.
7. MCGRAW, P.C. Self matters, creating your life from the inside out. Hoofstukke 4-9. New York: Simon & Schucter Source
8. NEETHLING, K. RUTHERFORD, R. & STANDER, H. 2000. Dink soos Jesus. Vanderbijlpark : Carpe Diem.
9. NEETLING, K., STANDER, H. & RUTHERFORD, R. 2002. Feel like Jesus. Seven guidelines for emotional health. Vanderbijlpark : Carpe Diem Books.
10. SKOVHOLT, T. M & RONNESTAD, M. H. 1992. The evolving professional self. Stages and themes in therapist and counsellor development. England : Wiley Publishers

11. YANCEY, P. 2001. *Where is God when it hurts? A comforting, healing guide for coping with hard times.* Grand Rapids, Michigan : Zondervan.

BYLAAG 5
LYS VAN TABELLE EN ILLUSTRASIES

Tabelle

Tabel naam	Hoofstuk en tabelnommer	Bladsy
Skrifgedeeltes vir eksegeese.	1.1	11
'n Skematiese voorstelling betreffende die uitvoering van hierdie studie	1.2	13
'n Vergelyking tussen Elia en Baäl.	2.1	40
Die interkasie tussen Elia en God tydens Elia se donkerste uur	2.2	42
Die konstruktiewe en destruktiewe hantering van emosie	3.1	69
McGee se model rakende die hantering van emosie	3.2	70
Kroon se model met betrekking tot die hantering van emosies	3.3	71
Intimiteit met God	3.4	89
Die drie belangrikste oorvleuelende komponente van emosie	4.1	103
'n Model van emosionele ekspressie.	4.2	107
Greenberg se EFT model	4.3	114
Die simptome van medelye moegheid	4.4	133
Die persoonlike impak van medelye-moegheid.	4.5	135
Die onderskeid tussen stres, depressie en uitbranding	4.6	139
Die simptome van uitbranding	4.7	142
Die verskil tussen die kwantitatiewe en kwalitatiewe navorsingstyl.	5.1	150
Die kwalitatiewe navorsingsproses.	5.2	151
Die persoonlike inligting van respondente	5.3	153
Addisionele selfsorg aktiwiteite wat deur die respondente genoem is	5.4	179
Die vier fases/temas wat pastorale riglyne daarstel	6.1	185
Komponente van die persoonlike tydlyn	6.2	187
Die oorsigtelike raamwerk van die pastorale riglyne.	6.3	190
Die ABC van die beginsels wat die effektiewe emosionele funksionering van die Christen-berader bevorder	6.4	227
Die boodskap van onderskeie perikope wat na vore gekom het vanuit eksegeese	7.1	228

Illustrasies

Illustrasie naam	Hoofstuk en Illustrasienuummer	Bladsy
'n Voorstelling van Trito-Jesaja	2.1	18
'n Skematiese voorstelling van die beginsels van dissipelskap soos uit Lukas 21:34	2.2	59
Die verband tussen denke en emosie	3.1	70
Die proses van die distorsie van die Godsbeeld	3.2	86
Die prioriteite van die geestelike leier	3.3	92
'n Skematiese voorstelling van Fredrickson se "'roaden en build"-teorie van positiewe emosies.	4.1	111
'n Voorstelling van Figley se medelye-moegheid model	4.2	127
Die siklus van uitbranding	4.3	140
Die ouderdomsverspreiding van respondente	5.1	154
Die geslagsverspreiding van respondente	5.2	154
Die beroepsverspreiding van respondente	5.3	154
Respondente se jare ervaring in hul onderskeie beroepsvelde	5.4	155
Die gemiddelde aantal ure berading wat die respondente per week begelei	5.5	156
Die onderskeie spesialisingsareas van die respondente	5.6	157
Die mees veeleisende emosionele komponent van die berader se werk	5.7	161
Die mate waartoe die emosionele lewe van die berader sy werk beïnvloed	5.8	162
Die mate waartoe die berader se werk sy emosionele lewe beïnvloed	5.9	163
Die mate waartoe die emosionele dimensie die geestelike beïnvloed	5.10	164
Die respondente se persoonlike assessering van hul eie emosionele heling	5.11	165
Die voorkoms van medelye-moegheid	5.12	168
Die voorkoms van uitbranding	5.13	171
Die berader se geestelike lewe	5.14	173
Die geestelike behoeftes van beraders	5.15	174
Die geestelike praktyke wat deur	5.16	174

beraders beoefen word		
Die waardevolste geestelike praktyke vir beraders	5.17	175
Die invloed van die geestelike dimensie op die emosionele	5.18	176
Die invloed van die geestelike dimensie op die berader se werk	5.19	176
Beraders se persoonlike terapie/berading	5.20	178
Areas waarbinne selfsorg toegepas word	5.21	179
Die seisoene waarvolgens assessering moet plaasvind	6.1	187

BIBLIOGRAFIE

ALEXANDER, P. & ALEXANDER, D. red. 2002. Handboek by die Bybel. Kaapstad: Lux Verbi.

ALEXANDER, T.D. & ROSNER, B.S. eds. 2000. New Dictionary of Biblical theology. England: Inter-varsity press.

ANON. 2001. Counseling and Career Services, University of California, Santa Barbara. Bibliography for secondary trauma. <http://www.Appic.org/downloads/UCSBTraumahandouts.pdf>
Datum van gebruik: 2004.

ANON. 2003. Psychology Glossary. <http://www.alleydog.com> Datum van gebruik: 18 Julie 2005.

AVERILL, J.R. 1990. Inner feelings, works of the flesh, the beast within, diseases of the mind, driving force, and putting on a show: Six metaphors of emotion and their theoretical extensions. (In Leary, D. E., ed. Metaphors in the history of psychology. New York: Cambridge University Press. p. 104-132).

BAKER, E.K. 2003. Caring for Ourselves. A therapist's guide to personal and professional well-being. Washington, DC: American Psychological Association.

BALDWIN, D. 2005. Dawid Baldwin's trauma information pages. www.trauma-pages.com Datum van gebruik: 25 Junie 2005.

BARLOW, D.H. & DURAND, M.V. 2005. Abnormal Psychology. An integrative approach. 2nd Edition. U.S.: Thomason & Wadsworth.

BEN-ZE'EV, A. 2000. The subtlety of emotions. England, London: Bradford.

BOCK, D.L. 1994. The IVP New Testament commentary series. Luke. England, Downer Grove: Intervarsity Press.

BOLGER, E. 1999. Grounded theory analysis of emotional pain. *Psychotherapy Research*, 99:342-362.

- BRADSHAW, J. 1990. Homecoming. Reclaiming and championing your inner child. New York: Bantam Books.
- BRATTON, M. 1999. From surviving to thriving. A therapist's guide to stage 2 recovery for survivors of childhood abuse. New York: The Haworth maltreatment and trauma press. .
- BURNEY, R. 2001. Codependent Counselors/Therapists/Healers. http://www.joy2meu.com/codependency_therapy.html Datum van gebruik: 2 Augustus 2005 (In: BURNEY, R. Codependency Recovery: Wounded Souls Dancing in the Light. Book 2: A Dysfunctional Relationship with Life. Chapter 11. p. 1-27).
- BYBEL. 1983. Die Bybel: nuwe vertaling. Kaapstad: Bybelgenootskap van Suid-Afrika.
- BYBEL IN PRAKTYK. 1993. Die Bybel: Nuwe Vertaling. Kaapstad: Bybelgenootskap van Suid-Afrika.
- CARFAGNA, R. 1990. A spirituality for the helping professions. *The Journal of pastoral care*, 44(1):61-65.
- CARR, W. 2002. The new dictionary of pastoral studies. London: Society for promoting Christian knowledge.
- CLINTON, T., ed. 2001. The soul care Bible. Nashville: Thomas Nelson publishers.
- CLOUD, H. 1992. Change your life with changes that heal: How to understand your past to ensure a healthier future. Grand Rapids, Michigan: Zondervan.
- CLOUD, H. & TOWNSEND, J. 2002. Grense. Wanneer om ja of nee te sê om beheer oor jou lewe te neem. Johannesburg, Jeppestown: Jonathan Ball Uitgewers.
- COETZEE, J.C. 1990. Die Skrif en die wetenskap: hermeneutiese reëls. (In Floor, L. & Coetzee, J. Die Skrif en wetenskap. Potchefstroom: PU vir CHO. p.15-30.)
- COETZER, W.C. 2004. Medelye moegheid - die hantering van sekondêre traumatiese stres. *Koers*, 69(2):199-219.

- COETZER, W.C. 2005a. Uitgebrande beraders. Medelye moegheid en sekondêre trauma. Potchefstroom: Ongepubliseerde bundel.
- COETZER, W.C. 2005b. Uitbranding in die bediening. Potchefstroom: Ongepubliseerde bundel.
- COLLINS, G.R. 1993. Christian counseling. A comprehensive guide. Revised Edition. Dallas: Word publishing.
- CRABB, L. 1987. Understanding people. Why we long for relationships. Grand Rapids, Michigan: Zondervan.
- CULPEPPER, R.A. 1995. The new interpreter's Bible. Luke. Nashville: Abingdon Press.
- CUMMINGS, J. 1997. The role of emotional experience in the psychotherapeutic process: A qualitative research study. *Dissertation Abstracts International*, 56(1-B).
- DEIST, F. 1984. A concise dictionary of theological and related terms. Pretoria: Van Schaik
- DE KLERK, B.J. & VAN RENSBURG, F.J. 2005. Preekgeboorte. 'n Handleiding vir Gereformeerde eksegeese en prediking toegepas op 1 Petrus 2:11-12, 18-25. Potchefstroom: Potchefstroomse Teologiese Publikasies.
- DESILVA, D.A. 2004. An introduction to the New Testament. Context, methods, and ministry formation. England: Intervarsity Press.
- DIENER, E., SANDVIK, E. & PAVOT, W. 1991. Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. (*In Strack, F., eds. Subjective well-being: An interdisciplinary perspective, Oxford: Pergamon. p 119-139*).
- DIENER, E.D. & LUCAS, R. E. 2000. Subjective emotional well-being. (*In LEWIS, M. & HAVILAND, J. M. Handbook of Emotions. 2nd Ed. New York: Guilford Press. p 325-337*). (bl 1-10 uitgeprint)
- DOBBINS, R. 2001 Emotional well being. (*In Clinton, T., ed The soul care Bible: experiencing and sharing hope God's way. Nashville: T. Nelson. p 1040-1041*).

- DU TOIT, A.B., ed. 1998. Guide to the New Testament II. The New Testament milieu. Johannesburg: Orion.
- DUNN, J.D. 2003. Eerdmans commentary on the Bible. Michigan: William B. Eerdmans publishing company.
- DUNNAM, M., MACDONALD, G. & MCCULLOUGH, D.W. 1992. Mastering personal growth. Oregon: Multnomah Press. Chapter 2.
- ENDRES, A. 2003. Voorkom uitbranding. Hoe om volgens God se tempo te leef. Wellington: Lux Verbi.
- EVERS, W. & TOMIC, W. 2003. Burnout among Dutch Reformed pastors. *Journal of Psychology and Theology*, 31(4):329-338.
- FIGLEY, C.R. 1995. Compassion Fatigue : Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in those who treat the traumatized. New York: Brunner/Mazel.
- FIGLEY, C.R. 1997. Burnout in families : The systemic costs of caring. Boca Raton: CRC Press.
- FIGLEY, C.R. 2002a. Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Psychotherapy in practise*, 58(11):1433-1441.
- FIGLEY, C.R. 2002b. Treating compassion fatigue. New York: Brunner-Routledge.
- FIGLEY, C.R. 2003. Compassion fatigue : An introduction by C.R. Figley. Florida state university. Traumatology institute. <http://mailer.fsu.edu/~cfigley/documents/FigleyModelOfCF.pdf> Datum van gebruik: 25 Junie 2005.
- FISCHER, T.F. 2006a. The intimate pastorate. Reflections of a pastor. Artikel 270.. www.ministryhealth.net Datum van gebruik: 14 April 2006.
- FISCHER, T.F. 2006b. Intimacy is the issue! Artikel 272. www.ministryhealth.net Datum van gebruik: 14 April 2006.

FISCHER, T.F. 2006c. The dark side of the intimate pastorate. www.ministryhealth.net Datum van gebruik: 14 April 2006.

FLEISCHMANN, J.P. 1999. The emotional intelligence of MBA students. Potchefstroom: PU vir CHO. (Verhandeling - MBA).

FOURIE, L.A. 2004. Burnout and engagement of non-professional counsellors in South Africa. Potchefstroom: North-West University. (Thesis - Ph.D.).

FREDRICKSON, B.L. 1998. What good are positive emotions? *Review of general psychology*, 2:300-319.

FREDRICKSON, B.L. 2001. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build-theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.

FREDRICKSON, B.L. 2002a. Cultivating positive emotions to optimize health and wellbeing. *Prevention & Treatment*, 3, article 0001a. <http://www.journals.apa.org/prevention/volume3/pre0030001a.html> Datum van gebruik: 26 April 2006.

FREDRICKSON, B.L. 2002b. Positive emotions. (In Snyder, C.R. & Lopez, S.J. *Handbook of positive psychology*. Oxford: University Press).

FREDRICKSON, B.L. & BRANIGAN, C. 2001. Positive emotions. (In Mayne, T.J. & Bannano, G. A., eds. *Emotion: Current issues and future directions*. New York: Guildford. p. 123-151).

FREDRICKSON, B.L., TUGADE, M.M., WAUGH, C.E. & LARKIN, G.R. 2003. What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84: 365-376.

GASKELL, G. 2000. Individual and Group Interviewing. (In Bauer, M.W. & Gaskell, G. *Qualitative Researching with text, image and sound*. London: Sage Publications Ltd. p.38-56).

GELLER, J.D. 1984. Moods, feelings and the processing of affect information. (In VanDyke, C. Temoshok, I. & Zegans, L.S., Eds. *Emotions in health and illness: Applications to clinical practice*. New York: Grune & Stratton. p.171-186).

GENTRY, J.E. 2002a. Compassion fatigue: A crucible of transformation. *Journal of trauma practice*, 1(3/4), 37-61. <http://www.compassionunlimited.com/pdf/CompassionFatigueAcrucibleofTransformation>) Datum van gebruik:25 Junie 2005 (Pdf formaat, bl. 1-40).

GENTRY, J.E. 2002b. Burning up: The negative effects of caregiving. <http://www.onlinece.net/courses.asp?course=212&action=view> Datum van gebruik: 25 Junie 2005.

GENTRY, J.E., BARANOWSKY, A.B. & DUNNING, K. 2002. The accelerated recovery program (ARP) for compassion fatigue. (In Figley, C.R, eds. *Treating compassion fatigue*. New York: Brunner-Routledge. p.123-138).

GREENBERG, L.S. 1998. Allowing and accepting painful emotional experiences. *International Journal of Action Methods*, 51(2):1096-7680. (bl.1-14 uitgedruk)

GREENBERG, L.S. 2002. Emotion Focused Therapy. Coaching clients to work through their feelings. Wahington, DC: American Psychological Association.

GREENBERG, L.S. & BOLGER, E. 2001. An Emotion-focused approach to the overregulation of emotion and emotional pain. *Psychotherapy in Practice*, 57(2):197-211.

GREENBERG, L.S. & GELLER, S. 2001. Congruence and therapeutic presence. (In Wyatt, G., Ed. *Roger's therapeutic conditions: Vol. 1. Congruence*. Ross-on-Wye, Herefordshire, UK: PCCS Books. p.131-149).

GREENBERG, L.S. & MALCOLM, W. 2002. Resolving unfinished business: relating process to outcome. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2):406-416.

GREENBERG, L.S. & PAVIO, S.C. 1997. Working with emotions in psychotherapy. New York: Guildford.

GREENBERG, L.S., RICE, L.N., & ELLIOTT, R. 1993. Facilitating emotional change: The moment-by-moment process. New York: Guilford Press.

GREENBERG, L.S. & SAFRAN, J.D. 1990. Emotion-change processes in psychotherapy. (*In* Plutchik, R. & Kellerman, H., Eds. *Emotion, psychopathology, and psychotherapy*. New York: Academic Press. (5):59-88).

GROSS, J.J. & MUNOZ, R.F. 1995. Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology; Science and Practice*, 2:151-164.

GUIDANO, V.F. 1991. *The self in process*. New York: Guilford Press.

GUNDRY, R.H. 1993. *Mark. A Commentary on His Apology for the cross*. Michigan: William B. Eerdmans publishing company.

HANDS, D.R. & FEHR, W.L. 1993. *Spiritual wholeness for clergy: a new psychology of intimacy with God, self and others*. Washington, DC : Alban institute.

HART, A.D. 1990. *Unlocking the mystery of your emotions*. Dallas/London/Sydney/Singapore: Word publishing.

HART, A.D. 2004a. The emotional hazards of ministry. (slide: 1-53) (*In* Association for Christian Counseling. Third South African Conference, 2004.)[CD-ROM.].

HART, A.D. 2004b. The emotional health of the Christian leader. (slide: 1-17) (*In* Association for Christian Counseling. Third South African Conference, 2004.)[CD-ROM.].

HART, A.D. 2004c. A Psychology and theology of emotion and anger. (Word document, p 1-11) (*In* Association for Christian Counseling. Third South African Conference, 2004.)[CD-ROM.].

HART, A.D. 2004d. Burnout in ministry-prevention and cure. (*In* Association for Christian Counseling. Third South African Conference, 2004.)[CD-ROM.]. (Word document:1-11).

HART, A. D. 2004e. Addiction to adrenaline. (Word document: 1-4) (*In* Association for Christian Counseling Third South African Conference, 2004.)[CD-ROM.].

HART, A.D. 2006. Healing the personal life of the counselor. Voordrag gelewer tydens die Assosiasie vir Christen beraders in Suid-Afrika se jaarvergadering (Notas).

- HEITINK, G. 1999. Practical theology. Grand Rapids, MI: Eerdmans Publishing.
- HENKE, B. 1994. Coping with compassion fatigue. The master's touch. Saint Louis: CPH.
- HEYNS, L.M. & PIETERSE, H.J.C. 1998. Eerste treë in die praktiese teologie. Menlopark, PTA: Gnosis.
- HIGGENS-KESSLER, M.R. & WERNER-WILSON, R.J. 2000. Emotion Management of Marriage and Family Therapists: How is it different for Women and Men? *American Journal of Family Therapy*, 28(3):243-254. (Word dokument bl. 1-15).
- HILL, E.W. & ARMSTRONG, G.F. 1998. Integrity in Pastoral counselling. *Journal of Religion and Health*, 37(2):105-113.
- HILL, A.E. & WALTON, J.H. 2000. A survey of the Old Testament. 2nd Edition. Grand Rapids, Michigan: Zondervan.
- HOUSE, P.R. 1995. The new American commentary. 1,2 Kings. USA : Broadman & Holman Publishers.
- INSTITUTE ON CRISIS MANAGEMENT IN HIGHER EDUCATION. 2006. Examples of compassion fatigue/burnout syndrome Figley (1995/97). mailer.fsu.edu/~cfigley/ExampleCI.pdf
Datum van gebruik 25 Junie 2005.
- JENNINGS, L & SKOVHOLT, T.M. 1999. The cognitive, emotional, and relational characteristics of master therapists. *Journal of Counseling Psychology*, 46(1):3-11.
- JOUBERT, P. 2005. Trichotomous therapy: A proposed pastoral paradigm. Potchefstroom: Noordwes-Universiteit. (Thesis-Ph.D).
- KAHILL, S. 1988. Interventions for burnout in the helping professions: A review of the emperical evidence. *Canadian Journal of counseling review*, 22(3):310-342.
- KENNEDY-MOORE, E. & WATSON, J.C. 1999. Expressing Emotion: Myths, realities, and therapeutic strategies. New York: Guilford Press.

KEYS, C. 2006. If health matters: when will we stop saying one thing and doing another? Keynote address at the 1st South African conference on Positive Psychology: Individual, social and work wellness. 5 April 2006. Potchefstroom.

KLEINKE, C.L. 1998. Coping with life challenges. 2nd Edition. Pacific Grove, Calif.: Brooks/Cole Publishers.

KNIGHT, J. 1998. Luke's Gospel. New Testament readings. London: Routledge.

KOHN, P.M. 1996. On coping adaptively with daily hassles. (In Zeidner, M. & Endler, N.S., Eds. Handbook of coping: Theory, research, applications. New York : Wiley. p.181-201).

KÖNIG, A. 1998. Ek glo die Bybel. Ondanks al die vrae. Vaste bakens vir 'n tyd waarin die Bybel in gedrang is. Wellington: Lux Verbi.

KROON, L. 2005. Vergifnis en groei by die kruis. Voordrag gelewer tydens 'n personeelwielstand lesing, Noordwes-Universiteit. (Notas).

LANE, R.D. & SCHWARTZ, G.E. 1987. Levels of emotional awareness: A cognitive developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*. 144:133-143.

LAZARUS, R.S. 1991. Emotion and adaption. New York: Oxford University Press.

LAZARUS, R.S. & FOLKMAN, S. 1984. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.

LAZARUS, R.S. & LAZARUS, B.N. 1994. Passion and reason. Making sense of our emotions. New York : Oxford University Press.

LEBON, T. 2005. A Positive Psychology glossary. <http://members.aol.com/timlebeon/positive.htm>
Datum van gebruik: 5 Mei 2006.

LEVENSON, R.W. 1994. Human emotion: A functional view. (In Ekman, P. & Davidson, R. J. (Ed.) The nature of emotion: Fundamental questions. New York: Oxford University Press. p.123-126).

- LONDON, H.B. & WISEMAN, N.B. 1993. Pastors at risk : help for pastors, hope for the church. Weaton, USA: Victor books.
- LOPEZ, S.J. & SNYDER, C.R., Eds. 2005. Handbook of positive psychology. Oxford, New York: Oxford University Press.
- LOUW, D.J. 1993. Pastoraat as ontmoeting. Ontwerp vir 'n basisteorie, antropologie , metode en terapie. Pretoria: Raad vir Geesteswetenskaplike Navorsing.
- LOUW, D.J. 1999. Pastoraat as vertolking en ontmoeting. Teologiese ontwerp vir 'n basisteorie, antropologie, metode en terapie. Wellington: Lux Verbi.
- LOUW, J.P. & NIDA, E.A. 1988. Greek-English lexicon of the New Testament based on semantic domains. 2 vols. New York: UBS.
- MACDONALD, G. 2003. Ordering your private world. Nashville, Tennessee: Thomas Nelson, Inc.
- MACHADO, P.P., BEUTLER, L.E. & GREENBERG, L.S. 1999. Emotion recognition in psychotherapy: Impact of therapist level of experience and emotional awareness. *Journal of Clinical Psychology*, 55(1):39-57.
- MAHONEY, M.J. 1991. Human change processes: The scientific foundations of psychotherapy. New York: Basic Books.
- MARTIN, W.E., EASTON, C., WILSON, S. TAKMOTO, M. & SULLIVAN, S. 2004. Salience of emotional intelligence as a core characteristic of being a counselor. *Counselor Education & Supervision*, 44:17-30.
- MASLACH, C. 1993. Burnout: A multidimensional perspective. (In Achaufeli, W.B., Maslach, C. & Marek, T., Eds. Professional burnout: Recent developments in theory and research. Washington, DC: Taylor & Francis. p. 19-32).
- MAYS, D. 2002. Worried sick. Secondary traumatic stress and burnout. http://www.dhfs.state.wi.us/mh_bcmh/Teleconference/Burnout_July15.pdf Datum van gebruik: 25 Junie 2005

- MCCULLOUGH, V.L. 1997. *Changing character*. New York: Basic Books.
- McGEE, R S. 2003. *The search for significance. Book and workbook. Revised and Expanded*. Nashville, Tennessee: W publishing group.
- McGRAW, P.C. 2003. *The ultimate weight solution. The 7 keys to weight loss freedom*. New York. Free Press.
- MERLEVEDE, P.E., BRIDOUX, D. & VANDAMME, R. 2003. *7 Steps to emotional intelligence*. Wales, UK: crown house publishing limited.
- MILLER, K.I., STIFF, J.B., & ELLIS, B.H. 1988. Communication and empathy as precursors to burnout among human service workers. *Communication Monographs*, 55(9),336-341.
- MITCHELL, M. 2004. *The role of faith in emotions: A pastoral study*. Potchefstroom: Noordwes-Universiteit. (Verhandeling-M.A.)
- MULLENBACH, M.A. 2000. Master therapists: A study of professional resiliency and emotional wellness. *The sciences & engineering*, 61(6B):3286.
- NAJAVITS, L.M. 2000. Researching therapist emotions and countertransference. *Cognitive & Behavioural Practice*, 7(3):312-321.
- NEETLING, K., STANDER, H. & RUTHERFORD, R. 2002. *Feel like Jesus. Seven guidelines for emotional health*. Vanderbijlpark: Carpe Diem Books.
- NEUMAN, W.L. 1997. *Social research methods*. London: Allyn and Bacon.
- NEW REVISED STANDARD VERSION, 1989. *The Holy Bible: containing the Old and New Testaments with the Apocryphal/Deuterocanonical Books : New Revised Standard Version*. New York: Oxford University Press.
- NOUWEN, H. 1972. *The wounded healer*. New York: Doubleday & Company, INC.
- OSWALD, R.M. 1993. *Clergy self-care: Finding a balance for effective ministry*. Washington, DC: Alban Institute.

- PARGAMENT, K.I. 1997. *The psychology of religion and coping. Theory, research and practice.* New York: The Guilford Press.
- PERKINS, P. 1995. *The gospel of Mark. The new interpreters Bible.* Nashville: Abingdon Press.
- PETERSON, C. & PARK, N. 2003. Positive psychology as the even handed positive psychologist views it. *Psychological inquiry*, 14:143-147.
- PLUTCHIK, R. 2000. *Emotions in the practice of psychotherapy. Clinical Implications of affect theories.* Washington, DC: American psychological association.
- POPE, K.S. & TABACHNICK, B. 1994. Therapists as patients: A national survey of psychologists' experiences, problems, and beliefs. *Professional Psychology: Research and Practice*, 25:247-258.
- PROVAN, I.W. 1995. *New international Biblical commentary.* Massachusetts: Hendrickson Publishers.
- RICHARDS, J.M. & GROSS, J.J. 1999. Composure at any cost? The cognitive consequences of emotion suppression. *Personality and social psychology bulletin*, 25: 1033-1044.
- ROUX, G. 2004. *Uitbranding. Lesing gelewer by die Jaarkongres van die South African Association of Christian Counselors.* Pretoria.
- ROZOV, E.J. 2002. Therapist attachment style and emotional trait biases: A study of therapist contribution to the working alliance. *The Sciences & Engineering*, 62(9B),4235.
- RYKEN, L., WILHOIT, J.C & LONGMAN, T. 1998. *Dictionary of Biblical Imagery.* USA: Intervarsity Press.
- SAAKVITNE, K.W. & PEARLMAN, L.A. 1996. *Transforming the pain. A workbook on vicarious traumatization.* New York/London: W. W. Norton & Company.

SAINDON, C. 2004. Secondary Traumatization. Fostering resilience, when healing hurts. www.violentlossnetwork.com/presentations/8_SecondaryTraumatization.pdf Datum van gebruik: 25 Junie 2005 (Power point voorlegging, skyfie 1-30).

SCAUFELI, W.B., MASLACH, C., & MAREK, T. 1993. Professional burnout: Recent developments in theory and research. Washington, D.C: Taylor and Francis.

SCHOEMAN, O. 2005. 'Failure': A pastoral study. Potchefstroom: North-West University. (Thesis-Ph.D.).

SCHONGALLA-BOWMAN, N. 2003. Self-Care Goal-Setting Tool. www.ptsem.edu/uploadedFiles/Students/Student_Counseling/files/Self-Care%20Goal-Setting%20Tool%2005-06.pdf Datum van gebruik: 6 Junie 2006

SEAMANDS, D.A. 1995. Healing of memories. Amersham-on-the Hill, Bucks : Scripture Press Foundation.

SEAMANDS, D.A. 2004. Genesing van emosionele pyn. Nuwe hoop vir mense wat seergekry het. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskapy.

SEITZ, C.R. 2001. The new interpreter's Bible. Isaiah. Abingdon Press: Nashville.

SEOW, C. 1999. The new interpreters Bible. 1 & 2 Kings. Nashville: Abingdon Press.

SILVERMAN, D. 2001. Interpreting Qualitative Data. Second Edition. London: SAGE Publications.

SKOVHOLT, T.M. & RONNESTAD, M.H. 1992. The evolving professional self. England: Wiley Publishers.

STAMM, B.H. 1995. Secondary traumatic stress. Self-care issues for clinicians, researchers, and educators. Lutherville, Maryland: Sidran Press.

STAMM, B.H. 1999. Secondary traumatic stress. Self-care issues for clinicians, researchers, and educators. 2nd Edition. Lutherville, Maryland: Sidran Press.

STAMM, B.H. 2002a. Professional Quality of life: Compassion satisfaction and fatigue subscales III http://isu.edu/~bhstamm_of_www.greencross.org/selftest4psychotherapist.pdf Datum van gebruik: 25 Junie 2005.

STAMM, B.H. 2002b. Measuring compassion satisfaction as well as fatigue: Developmental history of the compassion satisfaction and fatigue test. (In Figley, C.R., Ed. Treating compassion fatigue. New York: Brunner-Routledge. p. 107-119).

STANTON, A.L., KIRK, S.B., CAMERON, C.L. & DANOFF-BURGS, S. 2000. Coping through emotional approach: Scale construction and validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78:1150-1169.

STANTON, A.L., PARSA, A. & AUSTENFELD, J.L. 2002. The adaptive potential of coping through emotional approach. (In SNYDER, C.R. & LOPEZ, S.J. Handbook of positive psychology. Oxford: University Press).

STERNBERG, R. 1988. The Triangle of Love. New York: Basic Books.

STONE, H.W. & CLEMENTS, W.M. 1991. Basic types of Pastoral Counseling. Nashville: Abingdon Press.

STRONGMAN, K.T. 2003. The Psychology of Emotion. From everyday life to theory. 5th Edition. England, West Sussex : John Wiley & Sons Ltd.

STRÜMPFER, D.J.W. 2004. Positive emotions, positive emotionality and their contribution to fortigenic living: A review. Johannesburg & Pretoria: Universities of Johannesburg and Pretoria.

SWART, T. 2006. Selsorg: die eerste, belangrikste tree om 'n 'vdm' te wees. *Kerkbode*, 176(5): 13.

TAPSCOTT, B. 1975. Inner healing through healing of memories. God's gift- peace of mind. Houston: Dr. and Mrs. Ed Tapscott.

THERON, P.M. 2004. Pastoral guidance of the "unequally yoked" marriage partners. Potchefstroom: NoordWes-Universiteit. (MA - Verhandeling)

THOMPSON, M. 2001. Epworth commentaries. ISAIAH 40-66. Peterborough: Epworth Press.

TOWNSEND, J. 1996. Hiding from love. How to change the withdrawal patterns that isolate and imprison you. Grand Rapids, Michigan: Zondervan.

VAN DER MERWE, M. 2000. Tussen die pole van vlees en Gees. 'n Retraite program. Stellenbosch: Universiteit van Stellenbosch, Buvton.

VAN DER WATT, J. 2003. Die Bybel A-Z. 'n Omvattende, nuttige hulpbron wat die Bybel en sy leefwêreld vir hedendaagse gelowiges oopsluit. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.

VAN GEMEREN, W.A., ed. 1997. New international dictionary of Old Testament theology and exegesis. 5 vols. Grand Rapids, Mich.: Zondervan.

VAN LINGEN, J.M. 2005. Perspectives on wellness amongst students at the university of Port Elizabeth. Port Elizabeth: Nelson Mandela Metropolitan University. (Proefskrif - Ph. D.).

VAN RENSBURG, F.J. & VOSLOO, W. 1999. BYBELLENNIUM. Eenvolumekommentaar. Die Bybel uitgelê vir eietydse toepassing. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.

VAN ZYL-EDELING, H. 2006. Dealing with stress and burnout. (In Dunbar-Krige, H. & Fritz, E., eds. The supervision of counselors in South Africa. Travels in new territory. Pretoria: Van Schaik publishers.

VARMA, V. & HORTON, I. 1997. The needs of counselors and psychotherapists. Emotional, social, physical and professional. London: Sage publications.

VENTER, C. 1996. Uitkringende liefdesbetoon. Kommunikatiewe handeling in diens van die onderlinge liefdesgemeenskap in die kerk. Pretoria: Raad vir Geesteswetenskaplike Navorsing.

VENTER, C.J.H. 1993. Basisteoretiese perspektiewe op kommunikasie in die bediening. *In die Skriflig*, 27(2):247-260.

VERWYSINGSBYBEL. 1998. Die Bybel : Nuwe Vertaling. Kaapstad: Bybelgenootskap van Suid-Afrika.

VOS, A.S., Ed. 2002. Research at Grass Roots. For the social sciences and human service professions. 2nd Edition. Pretoria: Van Schaik Publishers.

WARREN, R. 2002. Die doelgerigte lewe. Wat op aarde doen ek nou eintlik hier? Jeppetown: Jonathan Ball uitgewers.

WEBB, B.G. 1996. The message of Isaiah. The Bible speaks today. England: Inter-Varsity Press.

WIKIPEDIA, 2006. Pathos. From Wikipedia, the free encyclopedia. <http://en.wikipedia.org/wiki/Pathos> Datum van gebruik: 7 November 2006.

WILSON, S. & WILSON, R. 2004. Extraordinary marriage: Gods plan for your journey. Halfway Church resources. www.pastors.com Datum van gebruik: 4 Mei 2006.

WISSING, M.P. & VAN EEDEN, C. 1998. Psychological well-being: A fortogenic conceptualization and empirical clarification. (In Schlebusch, L., Ed. South Africa Beyond Transition: Psychological well-being. Proceedings of the 3rd Annual congress of the Psychological society of South Africa. PsySSA: Pretoria. p.379-399).

YANCEY, P. 2001. Where is God when it hurts? A comforting, healing guide for coping with hard times. Grand Rapids, Michigan: Zondervan.

ZERFASS, R. 1974. Praktische Theologie als Handlungswissenschaft. (In Klostermann, F. & Zerfass, R. Praktische Theologie Heute. München: Kaiser/Grünwald. p.164-177).