



MYFILADELFIA

'n Deur is vir jou geopen

Inleiding tot Pastorale Berading

BAM142

Studie-ure: 160

1. Kopiereg © www.myfiladelfia.com

Alle regte word voorbehou. Geen deel van hierdie gids, of bygaande materiaal, mag weergegee, in 'n herroepingsstelsel gestoor word, of op enige wyse, hetsy elektronies, meganies, deur fotokopieëring, opname, of andersins, oorgedra word nie, tensy uitdruklike toestemming deur die toepaslike kopieregwette, of skriftelike toestemming deur My Filadelfia, verkry is. Ongemagtigde gebruik, sonder sodanige toestemming, is verbode.

2. BELANGRIKE KENNISGEWING

Kandidate wat hierdie kursus volg, moet deur www.myfiladelfia.com registreer. Alle geregistreerde kandidate sal die geleentheid hê om assessee te word, na voltooiing van 'n module.

3. KONTAKINLIGTING

<u>Fisiese adres:</u>	McFarlanestraat 7, Paarl, Weskaap, Suid-Afrika.
<u>Posadres:</u>	Posbus 1337, Suider-Paarl, 7646, Suid-Afrika.
<u>Telefoon:</u>	+27 21 863 0914
<u>Faksimilee:</u>	+27 86 698 8077
<u>Web:</u>	www.myfiladelfia.com
<u>E-pos:</u>	hallo@myfiladelfia.com

4. PLAGIAAT

1. Plagiaat word omskryf as: “om te steel en (ander se woorde, of idees) as jou eie voor te stel: (ander se produk) te gebruik sonder erkenning van die bron”.¹
2. Plagiaat is 'n baie ernstige oortreding en sal as sodanig hanteer word. Dit mag skorsing, finansiële boetes (aangesien die nasiener die werk moet her-nasien), asook 'n vereiste om die gedeeltes, waarin die plagiaat opgemerk is, oor te doen.
3. Gebruik asseblief u eie woorde met die beantwoording van studie-opdragte – dit is ook van toepassing wanneer 'n boekrapport, of opsomming, gedoen word.
4. U studie-opdragte sal deur 'n plagiaat-opspoorprogram nagegaan word.

5. STUDIEHULP

1. Studiegids
2. Studieleier
3. Besprekings
4. “Facebook”-bladsye
5. Skype
6. Elektroniese pos
7. Telefoon
8. Besoeke

¹ <http://www.merriam-onebster.com/dictionary/plagiarize>. Accessed 16 September 2015.

9. Navorsing
10. Filadelfia biblioteek
11. Ander biblioteke
12. Kontakssessies

6. TOEGEPASTE BEVOEGDHEID

Hierdie kursus is saamgestel om bevoegdheid in die volgende velde, te ontwikkel:

1. BASIESE BEVOEGDHEID

Dit behels die intellektuele / akademiese vaardighede van kennis, tesame met analise (ontleding), sintese (samevoeging) en evaluering (beoordeling), wat die prosessering van inligting, asook probleemoplossing, insluit. Die verlangde bevoegdheid sal bekom word deur formatiewe, asook summatiewe wyses. Daar sal dikwels oorgegaan word vanaf teorie, na toepassing, ten opsigte van probleemoplossing. Die doel van hierdie kursusse is om deurlopend teorie toe te pas op gebeure waaroor in die media berig word.

2. PRAKTIESE BEVOEGDHEID

Dit sluit in die konsep van operasionele konteks en word verwerf deur middel van gevallestudies, praktiese studie-opdragte onder toesig, asook kontakssessies.

3. REFLEKSIEWE BEVOEGDHEID

Dit behels selfstandigheid van die leerder. Die student sal gelei word om, onafhanklik, kwaliteit akademiese, asook wetenskaplik-gefundeerde inligting, na te vors. Daarna sal die student gelei word om die genoemde materiaal suksesvol en in konteks, toe te pas.

7. ASSESSERING

1. KRITERIA

- a. Definisie en beskrywing van verskeie temas wat bespreek is.
- b. Vertroudheid met die vakinhoud.
- c. Identifisering van draaipunte in pastorale intervensie.
- d. Insig in die temas onder bespreking.
- e. Interpretasie van verskeie scenarios en voorgestelde uitkomst.
- f. Toepassing (onder toesig) van aangeleerde vaardighede.
- g. Posisionering van die self in ruimte, tyd en funksie.
- h. Slaagsyfer is 50%.
- i. Cum Laude is 80% en hoër.

2. BENADERING

- a. Formatiewe assessering: Studie-opdrag
- b. Summatiewe assessering: Projek
- c. Jaar-eind eksamen

3. KRITERIA VIR VOLTOOIING

- a. Studie-opdragte geslaag
- b. Projekte geslaag
- c. Jaar-eind eksamen geslaag

Inhoudsopgawe

1. Inleiding	1
2. Waarheen is ons oppad?	1
3. Uitkomste.....	2
4. Voorgeskrewe boeke	2
5. Werkskedule en studie	2
Studie-eenheid 1: Die Aard van Pastorale Berading	3
1.1 Inleiding	3
1.2 Vals Self.....	5
1.3 Ware Self.....	5
1.4 Bybelse Berading.....	6
1.5 Die Taak van Stigting	9
1.6 Die Taak van Evangelisering.....	9
1.7 Teologie en Berading	10
1.8 Wat is berading?	12
1.9 Kommunikasie.....	13
1.10 Verbale kommunikasie	13
1.11 Luistervaardighede	14
1.12 Faktore wat doeltreffende luister mag belemmer.....	14
1.13 Nuttige riglyne om kommunikasie te verbeter	15
1.14 Nie-verbale kommunikasie	16
1.15 Karaktereenskappe van 'n suksesvolle berader.....	17
1.16 Enkele praktiese wenke	19
Studie-eenheid 2: Empatie, deernis en begrip	20
2.1 Inleiding	20
2.2 Die belangrikheid van empatiese verhoudings	21
2.3 Luister na en begrip van verbale boodskappe	22
2.4 Luister na en begrip van kliënte binne konteks	23
2.5 Die drie dimensies van responsvaardighede	26
2.6 Basiese empatie: Hoe om begrip aan kliënte te kommunikeer	26
2.7 Herstel van onakkurate begrip.....	31
2.8 Swak plaasvervangers vir empatie	33
2.9 Metodes om empatie te kommunikeer.....	36
2.10 Voorstelle vir die gebruik van empatie.....	37
2.11 Definisies.....	38

Studie-eenheid 3: Herstel van verhoudings en vergifnis	39
3.1 Inleiding	39
3.2 Hoe om 'n monster te verslaan.....	40
3.3 Vergifnis is 'n proses.....	43
3.4 Vergifnis is 'n wilsbesluit – 'n keuse	43
3.5 Hoe om te vergewe	44
3.6 Die volle betekenis van vergifnis.....	47
3.7 Preek.....	53
Studie-eenheid 4: Die Pastorale gesprek	60
4.1 Inleiding	60
4.2 Die ontmoetingsfase.....	61
4.3 Die verbintenisfase.....	65
4.4 Die ontkoppelingsfase	69
Studie-eenheid 5: Die gebruik van effektiewe en wetenskaplik-gebaseerde hulpmiddels	73
5.1 Inleiding: die emosiesirkel	73
5.2 Negatiewe emosies (E1)	75
5.3 Verlies van verhouding met God sedert die sondeval (E2).....	76
5.4 Omskrywing van die belewenis van die verhouding (E3)	77
5.5 Gebed vir innerlike genesing (E4).....	78
5.6 Oorwinning oor ontwigte emosies (E5).....	80
5.7 Hantering van emosionele pyn (E6)	80
5.8 Genogram: Die familie van oorsprong.....	82
5.9 Die lewenslyn	93
5.10 Gestaltterapie	95
5.11 Ekokaart.....	96
Bibliografie	98
Studie-opdrag 1	100
Studie-opdrag 2	104

1. Inleiding

'n Woord van welkom!

Ons vertrou dat hierdie kursus sal bydra tot u geestelike groei en dat dit u sal toerus om meer effektief te wees in u diens in God se Koninkryk. Pastorale werk is evangelies, deurdat die goeie nuus van Jesus Christus uitgedra word in alledaagse scenarios.

Ons vertrou dat u in staat sal wees om u roeping uit te leef en by ons aan te sluit in 'n passiewolte reis, waar gestrewe word om Hom te verheerlik!

Ingesluit, is die studieprogram wat oor 'n jaar strek, asook belangrike datums. Die program is op so 'n wyse saamgestel, dat die nodige teorie reeds gedek sal wees, voor die inhandigingsdatum van studie-opdragte.

Soos dit die geval is met enige kursus, of reekse kursusse, of kwalifikasies, by ander instellings, is dit nodig om 'n portefeulje by te hou van bewyse van werk wat reeds afgehandel is.

2. Waarheen is ons oppad?

- Die aard van pastorale berading.
- Empatie, medelye en algemene begrip.
- Herstel van verhoudings en vergifnis.
- Die pastorale gesprek.
- Gebruik te maak van effektiewe en wetenskaplik-gebaseerde hulpmiddels.



3. Uitkomste

1. Om die student bekend te stel aan Pastorale Berading as 'n vakgebied van Praktiese Teologie.
2. Om die student bekend te stel aan basiese probleemareas wat algemeen in die Pastorate voorkom.
3. Om die student bekend te stel aan die grondbeginsels van Bybelsgabaseerde Pastorale Berading.
4. Ontwikkel die nodige pastorale kommunikasievaardighede.
5. Om die fondament te lê vir verdere studies in Pastorale Berading.
6. U Om die rol van die Vader, Seun en Heilige Gees in Christelike Pastorale Berading te verstaan.
7. Om in Christus te groei.

4. Voorgeskrewe boeke

1. COLLINS, G.R. Die A tot Z van Berading. (Verpligtend)
 - <http://www.cumbooks.co.za/a-tot-z-van-berading>
 - <http://www.takealot.com/die-a-tot-z-van-berading/PLID42263167>
 - <http://www.takealot.com/die-a-z-van-berading-ebook/PLID37564413>

5. Werkskedule en studie

	Studie-eenheid	Studie-ure
1	Die aard van Pastorale berading	31
2	Empatie, deernis en begrip	32
3	Herstel van verhoudings en vergifnis	37
4	Die pastorale gesprek	15
5	Die gebruik van effektiewe en wetenskaplik-gebaseerde hulpmiddels	45
		160

Studie-eenheid 1

Die Aard van Pastorale Berading

1.1 Inleiding

Per definisie, is die Bybelse berader iemand wat oortuig is van en getrou is aan, 'n Christelike wêreldsiening – dus iemand wat funksioneer binne 'n raamwerk wat: bewustelik al die realiteite en verhoudings van die lewe waarneem, 'n perspektief wat Bybels samehangend en standvastig is en dus die God van die Woord eerbiedig.

Die een element van sodanige wêreldsiening, wat dit die dramatieste onderskei van alle aanspraakmakers, is die verbintenis tot 'n teosentriese perspektief op alle lewe en sienings.

Daarom sal enige model van berading wat onvervals Bybels is, saamgestel, ontwerp en uitgevoer word in blymoedige onderdanigheid aan die Bybelse opdrag dat ons lewens gelewe moet word uitsluitlik tot die verheerliking van God.

In kort, word Bybelse berading gedryf deur 'n Godgerigte fokus.

Die versoeking vandag, selfs binne die Christelike gemeenskap, is om anders op te tree, om berading te doen met die primêre fokus op iemand, of iets, anders as God. Die Bybelse berader moet egter verbind bly aan 'n Godgerigte fokus in berading.

Daar is drie basiese redes:

1. Omdat God dit vereis;
2. Omdat die natuurlike selfverheerliking vernietigend is;
3. Omdat die sielsbevredigende lewe, wat God vir Sy kinders bestem, slegs gevind kan word deur Jesus se geestelike paradoks van verloëning van die self en fokus op God.

Die wese van wie ons is, spruit uit gebeure en hoe ons daarop reageer. Ons is die somtotaal van wat ons belewe en ons reaksies op daardie belewenisse.

Geheue, die herroeping van die verlede, is ons gees wat staar na die inhoud van ons siel, wat soms ons lewe rig, eerder as die Woord van God. Daarom spruit meeste van ons probleme uit onkunde oor hoe om Bybels te reageer op die lewe, asook hoe om die lewe se teenspoed tot ons voordeel te gebruik – as geleenthede om te groei en volwasse te word in Christus. (Romeine 8:28-29).

Hierdie geestelike hulpbronne is beskikbaar aan diegene wat gedring word deur God se wil. Deur die aanvaarding van Jesus Christus as Verlosser en Heer, word die gelowige, deur die Heilige Gees, in staat gestel om die lewe aan te durf, teenspoed die hoof te bied, te groei in genade en krag en om in vrede en vreugde te leef. (Johannes 1:12; Johannes 3:16).

Die kwessie is die self, die siel van die mens. Die self, geskep deur God, behoort aan God. Die self, verlei om god sonder God te wees, is verkneg deur Satan. (Genesis 1:26-27; Genesis 2:7; Genesis 3:1-6).

Die lewende siel is wat ons sal hanteer, deur te leer:

1. Om dit te bevry.
2. Om weereens heeltemal afhanklik van God te wees.
3. Om Hom te volg en Hom te verheerlik.

Filippense 2:12-13; 2 Petrus 1:3-11 leer ons om daaglik ons verlossing te bewerk deur te konformeer met die beeld van Christus. Die sleutel is om daaglik, vier-en-twintig uur lank, Godbewus te wees.

Ons denke is óf God se gedagtes, óf ons val terug na laer denke. Daar is geen grys gebied nie. Jy is vir God, óf teen Hom (Matteus 12:30).

Dwarsdeur die beradingsessie, is die doel om die beradene se fokus van die valse self, van begeertes en neigings, te verander na 'n bewuswording van sy ware self, in gemeenskap met Christus. Dit word bewerkstellig deur 'n aanhoudende proses van beoordeling van jouself, jou eie sonde, nie ander nie; verandering van fokus vanaf eie behoeftes, na volvoering van God se doel vir jou lewe, deur:

- Hom en ander eerstens lief te hê;
- daaglikse afsterf van die ou mens en aantrek van die nuwe mens;
- asook die handhawing van 'n toestand van vergifnis en versoening deur die lewe.

Die uiteindelige doelwit is nou vir die beradene om 'n dissipel te wees, om ander te help en genees tot dieselfde vlak, waar hulle weer dieselfde sal doen.

1.2 Vals Self

Die hele lewe in die natuurlike omgewing, kondisioneer en dryf ons om lewensondervindings vanuit 'n horisontale perspektief te hanteer, dit beteken om te reageer vanuit 'n selfbeskermdede en selfverdedigende hoek, ten einde te oorleef in 'n kompeterende en gevalle omgewing. Hierdie besliste selffokus ontaard mettertyd, totdat die lewe gekenmerk word deur skuld, skande, woede, bitterheid en vrees, 'n lewe ontdaan van God se teenwoordigheid.

Die lewe word gevul met die self, wat probeer om sy eie behoeftes te vervul, deur 'n vrugtelose soeke na die doel van die lewe in 'n wêreldsissteeem, wat gevoed word deur boosheid.

Iemand in hierdie toestand, soek verligting:

- in die modes en gewoontes van hierdie wêreld,
- in die begeertes en neigings van die vlees,
- in regverdiging van sy eie gedrag,
- in die plaas van blaam op ander,
- in die soeke na vreugde in dinge, mense en besittings.

Die klem is op wat ander gedoen of niè gedoen het nie en die raat is om ander en die omstandighede van die lewe te verander, deur enige menslike (gevalle) hulpbron wat beskikbaar is.

Die fokus is op die self, om die self te beskerm en ander, asook wêreldse dinge, te gebruik om die sin van die lewe te bepaal.

1.3 Ware Self

Alles wat aan ons gedoen is, wat ons aan ander gedoen het, die mislukkings, die kwaad, die vergrype teen ons, die wreedheid, die verdorwenheid van die lewe, verwerpings, dood van geliefdes, tragedies, eensaamheid, verlatenheid – Jesus het die straf vir ál hierdie sonde betaal en die wyse waarop sulke tragedies in die lewe hanteer moet word, voorsien. Ons het nie nodig om hierdie oortredings en die tragedies van die lewe, alleen te hanteer nie. Christus is ín ons, om elke dag ons verlossing te bewerk. (Filippense 2:12-13; Galasiërs 2:20; 2 Korintiërs 5:17; 2 Korintiërs 5:21; Romeine 6:3-6; Esegïel 18:20).

Aangesien ons in Christus is, is ons nuwe skepsels en moet ons die lewe nou vanuit 'n Bybelse perspektief hanteer. Ons probleem is nie Satan, of mense, of omstandighede van die lewe nie, maar ons probleem lê by ons verhouding met God. Ons mikpunt is om te verander, vanaf 'n besorgdheid oor onself, na 'n besorgdheid oor God se heerlikheid en ons slaag daarin deur ons goddelike response teenoor ander en die lewe in die algemeen. (Romeine 5:17; 2 Korintiërs 5:21).

1.4 Bybelse Berading

Sedert apostoliese tye, was berading in gemeentes 'n natuurlike funksie van die kerklike geestelike lewe. Trouens, die Nuwe Testament *beveel* gelowiges om “ook mekaar te vermaan” (Romeine 15:14 – 1953 vertaling); “moet julle mekaar elke dag aanspoor” (Hebreërs 3:13); “troos mekaar” (1 Tessalonisense 4:18); “praat mekaar moed in en versterk mekaar” (1 Tessalonisense 5:11); “Bely julle sondes eerlik teenoor mekaar en bid vir mekaar, sodat julle gesond kan word.” (Jakobus 5:16).

Die apostel Paulus het geskryf: “Op ons wat sterk is in die geloof, rus die verpligting om die swakhede te verdra van dié wat nie sterk is nie. Ons moenie aan onself dink nie.” (Romeine 15:1); asook “Broers, as iemand in die een of ander sonde val, moet julle wat julle deur die Gees laat lei, so iemand in 'n gees van sagmoedigheid reghelp. En pas op: jy kan self ook in versoeking kom” (Galasiërs 6:1-2).

Al hierdie opdragte is op alle gelowiges van toepassing, nie slegs op party priesterlike kundiges nie. Berading, veral berading wat ten volle gebruik maak van God se Woord, is 'n noodsaaklike plig van die Christelike lewe en gemeenskap. Dit is ook die verwagte resultaat van ware geestelike volwassenheid.

“Die boodskap van Christus moet in sy volle rykdom in julle bly. Leer en onderrig mekaar met alle wysheid. Met dankbaarheid in julle harte moet julle psalms, lofgesange en ander geestelike liedere tot eer van God sing.” (Kolossense 3:16)

☞ Wat is die algemene verpligting? Wat is die grondslag van Bybelse berading? Hier is sewe kernelemente:

1. God is die sentrum van berading. God is almagtig, aktief, rigtinggewend, kragtig en spreek genadig. Die Heer en Verlosser, Jesus Christus, is die sentrale fokus van berading en die model van die Wonderbare Berader. Die Woord van God en die werke van die Heilige Gees, is die grondslag vir alle betekenisvolle en volhoubare lewensverandering. Die Woord van God handel oor berading en voorsien beide begrip van mense, asook maniere van bediening aan mense. Die Bybel is gesaghebbend, toepaslik en onvattend voldoende vir berading. God praat waarlik oor elke basiese kwessie van die menslike natuur, asook die probleme van die lewe.

Sy Woord bepaal die doel van berading, hoe mense kan verander, die rol van die berader, beradingsmetodes, ensovoorts. Christene het die enigste gesaghebbende bron van beradingswysheid: die Heilige Gees, wat deur die Woord van God met ons praat. Vrees vir die Here is die begin van wysheid en wysheid is die enigste waardige doelwit van berading.

2. Verbintenis tot God het grondliggende gevolge. Eerstens, moet ander bronne van kennis onderwerp word aan die gesag van die Skrif. Die wetenskap, persoonlike ondervinding, letterkunde, ensovoorts, is handig, maar mag nie 'n wesentliche rol speel in berading nie. Tweedens, is daar 'n tweestryd in die mens se lewe. Genesis 3, Psalm 1 en Jeremia 23 is paradigmatis. Berading wat teenstellend is met God se leiding, bestaan reeds sedert die tuin van Eden, met die uitdaging van God se opdragte, vanaf die vestiging van voorveronderstellings, na ander doelwitte. Daar moet kennis geneem word van sulke valse raad en dit moet teengestaan word. Veral in hierdie tyd en op hierdie plek, het sekulêre psigologie die gebied van Bybelse waarheid en gebruike binnegedring. Sekulêre teorieë en terapieë vervang Bybelse wysheid en bedrieg mense binne en buite die kerk. Die valse aanspraakmakers op gesaghebbendheid, moet ontmasker en teengestaan word.
3. Die primêre probleem wat beraders moet hanteer, is sonde. Dit geld alle dimensies van sonde (byvoorbeeld, beide dryfveer en gedrag; beide die sonde wat ons doen en die sonde wat teenoor ons gedoen word; beide die gevolge van persoonlike sonde en die gevolge van Adam se sonde). Sonde sluit in: verkeerde gedrag, verwronge denke, 'n geneigdheid om toe te gee aan persoonlike begeertes, asook slegte gesindheid. Sonde is 'n misleidende gewoonte en heelwat van die probleme in berading, het te doen met die erkenning van die sonde en om die houvas daarvan, te verbreek. Die lewensprobleme wat berading noodsaak, is nie sake van onbeantwoorde sielkundige behoeftes, inwonende duiwels, swak sosialisering, geaardheid, genetiese neigings, of enigiets anders wat die aandag aftrek van die verantwoordelike persoon, nie. Die probleem van gelowiges, is oorblywende sonde; die probleem van ongelowiges, is heersende sonde. Sonde is die probleem.
4. Die Evangelie van Jesus Christus is die antwoord. Die grootste behoeftes van die mensdom is vergifnis van sonde en krag om te verander na Christus se beeld. Christus hanteer die sonde: die skuld, die krag, die misleiding, asook die ellende van sonde. Hy is gekruisig vir sondaars, Hy heers oor harte, deur die krag van die Heilige Gees en Hy sal terugkeer om die verlossing van Sy kinders uit hul sonde en lyding, te voltooi. Die beradingsproses moet deurspek wees met hierdie kernwaarhede.
5. Die mikpunt van berading, volgens die Bybelse veranderingsproses, is toenemende heiligmaking. Daar bestaan vele maniere om mense te verander, maar die mikpunt

van Bybelse berading, is die herskepping van die mens na die beeld van Jesus Christus, te midde van die worsteling van die daaglikse lewe. Verandering kom nie dadelik nie, maar dit ontwikkel deur die hele lewe. Hierdie siening van heiligmaking, het vele implikasies, byvoorbeeld, die proses van verandering is slegs metafories, nie werklike, genesing. Die metafoer is bedoel om die proses van heiligmaking vas te vang:

- voortdurende berou,
 - hernuwing van binneste na Bybelse waarheid en
 - gehoorsaamheid in die krag van die Heilige Gees.
6. Die struikelblokke wat mense in situasies teëkom, is nie die gewone oorsake van probleme waarmee mens te doen kry in die alledaagse lewe nie. Hierdie struikelblokke val onder die heerskappy van God. Dit is die konteks waarin harte openbaar word en geloof en gehoorsaamheid gesuiwer word, deur die worstelstryd tussen die Gees en die vlees. Aspekte wat ons lewens beïnvloed, veroorsaak nie sonde nie. Oorerflikheid, geaardheid, persoonlikheid, kultuur, onderdrukking en boosheid, verlies, struikelblokke, ouderdom, Satan, siekte, ensovoorts, is redes vir berading, maar veroorsaak nie noodwendig sonde nie.
7. Berading is in wese 'n pastorale aktiwiteit en moet baseer word op die kerk. Dit moet gereguleer word deur die gesag van God se aangewese herders. Beide die samestelling en inhoud van berading, is gekoppel aan ander aspekte van die pastorale taak: onderrig, verkondiging, gebed, kerkdissipline, gebruik van gawes, sending, aanbidding, ensovoorts. Berading is die private bediening van die Woord van God, wat spesifiek gerig is op die betrokke individue. Die verskil tussen verkondiging en berading, lê nie by begrip nie, maar slegs in die metodiek. Dieselfde waarhede word op verskillende wyse toegepas.

Hierdie sewe ondernemings verenig die Bybelse beradingsbeweging. Dit verskaf 'n raamwerk, waarbinne vele sekondêre verskille van Bybelse interpretasies, soos teologiese verbintenisse, omyning van berading, asook persoonlikheid, opbouend, eerder as afbrekend, kan bestaan. Daar is egter talle ander sake wat helder Bybelse denke verg, asook 'n ferm verbintenis:

- die rol van die verlede,
- die rol van gevoelens,
- die Bybelse siening van menslike motivering,

- die verhouding van Bybelse waarheid, teenoor sekulêre psigologie,
- die plek van lyding,
- hoe om verskeie aspekte van Bybelse waarheid toe te pas op verskeie soorte probleme
- hoe om metodes van Bybelse bediening toe te pas op verskeie soorte probleme.

Sal Bybelse beraders die grense op die regte plekke stel? Sal die perke dalk te nou gestel wees en 'n sektariese gees skep? Sal die perke dalk te wyd gestel word en kompromie en wegdrywing toelaat? Energie vir stigting en evangelisasie kan slegs binne behoorlike geloofsgrense gelei en vrygelaat word.

1.5 Die Taak van Stigting

Hoe kan Bybelse beraders groter vaardigheid ontwikkel in die genesing van siele? Hoe kan ons kundiger praktisyns, denkers, apologete en Christenmans en -vroue word?

Die taak om Bybelse beraders te stig (geestelik op te bou), verg benaderings wat eksegeties korrek, sowel as bewese gevallestudies, is. Dit vereis diep denke oor baie aangeleenthede. Een van die aspekte van Jay Adams se werk wat dikwels ignoreer word, is sy herhaalde besef dat sy werk 'n beginpunt is en dat baie werk nog gedoen moet word op daardie grondslag. Bybelse berading is herontdek, maar dis miskien meer korrek om te sê dat die *idee* van Bybelse berading en die *roeping* om Bybelse berading te doen, herontdek is. Dit het vele nuwe ontdekkings, asook nuwe insigte in die genesing van siele, na vore gebring. Bepaling van beradingsmetodiek (soos tegnieke van vrae stel, bou van verhoudings, stel van doelwitte, waarheid praat en huiswerk), wat nuttige ontwikkelings tot gevolg gehad het, is 'n voorbeeld daarvan. Die verklaring van Bybelse waarhede, wat lei na 'n spesifieke hernuwing van binne, sowel as buite, is verfrissend nuut. Sal Bybelse berading voortgaan om intellektueel en prakties te ontwikkel? Of sal ons stagneer en gister se deurbrake laat versink in môre se formulistiese gemeenplase en tegnieke?

1.6 Die Taak van Evangelisering

Hoe sal Bybelse beraders die saak van Bybelse berading bevorder? Die oortuigingstaak moet met drie bepaalde groepe mense aangepak word:

1. Die groot gros van die gelowige kerk;
2. Die geïntegreerde gemeenskap;
3. Lede van die sekulêre psigologiekultuur.

Heelwat mense bly onbewus van die bestaan van Bybelse berading, terwyl ander dit afmaak as 'n karikatuur, wat geen ooreenkoms toon met enigiets wat die Bybel leer, of enigiets wat wyse beraders dink en doen nie. Bybelse berading benodig evangeliste en ondersteuners, wat aanvoeling en passie het vir elkeen van hierdie gemeenskappe. Ons het antwoorde wat mense nodig het; antwoorde wat beter is as dié wat hulle reeds het. Bybelse beraders moet deeglik besin, spesifiek bid en aktief redeneer, om sodoende energieke en skeppende apologetiese en evangeliese pogings te ontwikkel om mense te help om antwoorde te vind.

1.7 Teologie en Berading

Wat is teologie en wat is die verwantskap tot berading?

In die eenvoudigste vorm, is teologie niks meer, of minder, as die stelselmatige begrip van wat die Skrif leer van verskeie onderwerpe, nie. Bybelse gedeeltes oor enige onderwerp, byvoorbeeld, die Bybel se onderwysing oor God, word:

- gevind,
- uitgelê in konteks,
- geplaas in die stroom van die geskiedenis van verlossing,
- die leringe geklassifiseer volgens die verskeie aspekte van daardie onderwerp (God se alvermoë, alwetendheid, alomteenwoordigheid).

Binne elke klassifikasie, word hierdie leringe vergelyk met mekaar (een gedeelte wat die ander aanvul en bevestig), ten einde die algehele Skriftuurlike lering van hierdie aspek van die leerstelling, te ontdek. Om die algehele Skriftuurlike lering van daardie kwessie te begryp, word elke aspek vergelyk met ander aspekte (verskeie onderwerpe word ook in samehang bestudeer, ter wille van uitbreiding en wysiging, volgens die lig wat een onderwerp op 'n ander werp).

Eenvoudig gestel, is teologie dus 'n poging om alles wat die Bybel sê van enige bepaalde leerstelling, uit te lig. Bybelse teologie neem ook kennis van die ontwikkeling van besondere openbarings, veral in verband met die verlossingswerk van Christus.

Omdat sy berading onderworpe is aan Bybelse beginsels, moet 'n Christen-berader (soos 'n Christenprediker) *alles* begryp wat die Skrif sê oor 'n gegewe onderwerp, ten einde volledige Bybelse leiding aan sy beradenes te gee.

Een van die belangrikste probleme wat beraders moet hanteer wanneer hulle beradenes wil help (dikwels as 'n kompliserende probleem), is die probleem van frustrasie en ontmoediging by die beradene. Heelwat van die onverskilligheid spruit uit die onvermoë van beradenes om die Bybelse teologie te verstaan. As gevolg van wanbegrip van die Bybel, doen hulle allerhande dinge wat misluk (soos om gebed as 'n gelukbringer te gebruik). Dan kom daar ook twyfel oor God en die betroubaarheid van die Skrif, of anders, twyfel oor hulself ("dalk kon Paulus dit doen, maar ek is nie Paulus nie).

In gevalle waar die beradene reeds basiese teologiese voorskrifte ontvang het, moet beraders komplikasies van oorspronklike probleme, wat spruit uit verkeerde oplossings, verwag (en op die uitkyk wees daarvoor). Dit is noodsaaklik dat die berader sulke beradenes benader met die volle wete van hoe teologie kan help.

Tydens die beradingsproses, is dit nie slegs belangrik om 'n teologiese gesindheid (d.i. 'n volronde gesindheid wat stelselmatig begryp is) tot die Woord te hê, om misleiding van beradenes te vermy, asook om flaters in die denkwysse en praktyk van beradenes reg te stel nie, maar dit is ook noodsaaklik om hierdie gesindheid te hê om die waarheid met gesag oor te dra. Die berader wat self teologies onseker is, sal sy Bybelse onsekerheid oordra deur die wyse waarop hy met beradenes praat (en op die wyse wat hy oor berading skryf).

Betroubare verklarings van die Woord in prediking en in berading (nie outoritêr nie), spruit slegs uit 'n deeglike kennis van teologie. Dit was omdat die Skrifgeleerdes en Fariseërs bespiegeland, eerder as teologies, was in hul denke, dat Christus se gesaghebbende leringe in so 'n skille kontras uitgestaan het, "want Hy het hulle geleer soos 'n man met gesag en nie soos hulle Skrifgeleerdes nie" (Matteus 7:29). Die Skrifgeleerdes het hul onderrig nie op eksegetiese en teologiese begrip van die Bybel baseer nie, maar wel op teenstrydige debatte, bontpraterij en spekulasies, soos gevind in die "tradisies van die voorvaders", wat dikwels die duidelike bedoeling van verskeie gedeeltes negeer het (Markus 7:13)

Die self-aangestelde Christelike "beroepsmens" het jare gewy aan psigologiese studies op graadvlak, maar het weinig meer as Sondagskool- (of ten beste, Bybelskool)-kennis van die Bybel. Dit is bedroeflik onvoldoende vir 'n voltydse berader of onderwyser van berading! Teologiese beginsels en metodes verg tyd om te ontwikkel en te leer. Dit neem boonop ook jare se harde werk om dit toe te pas op die bestudering van die Skrif, ten einde bevredigende resultate, wat nodig is vir berading, te lewer.

"Hoekom is daar nie meer mense wat berading Bybels hanteer nie?", is 'n algemene vraag. Die antwoord is dat daar min mense met genoegsame teologiese skoling, in die veld is. Hoe kan 'n berader, wat nie eers die woord "eksegese" gebruik in sy gewone spreektaal nie en wat nie eers die probleme van teologiese besinning oor waarhede van die Skrif begryp nie, begin om 'n Bybelse stelsel te ontwikkel? Die blote gedagte is absurd.

Dit is belangrik:

1. Om bewus te word van jou eie beginsels en die redes vir die ontstaan en volhouding daarvan,
2. Om bewustelik hersiening daarvan te doen, asook van toekomstige betrokkenheid, op die basis van voldoende Bybelse teologie,
3. Om deurentyd teologie te bestudeer vir bykomende bedoelings van waarhede, wat sal lei na 'n meer Bybelse soort berading, wat ook die regte soort gesag aan die berading sal verleen.

Opsommend, is die verhouding tussen berading en teologie, lewend; berading kan nie apart van teologiese verbintnisse gedoen word nie. Elke handeling en woord (of die gebrek daaraan) veronderstel teologiese betrokkenheid. Aan die ander kant, lei teologiese studies tot beradingsimplikasies. Moenie probeer om die twee te skei nie; hulle kan nie geskei word, sonder om beide te benadeel nie. Die skeiding is so onnatuurlik (en gevaarlik) soos die skeiding van die gees en die liggaam. Om vir Jakobus aan te haal, kan ons sê dat berading, sonder teologie, dood is.

1.8 Wat is berading?

Daar is baie teorieë en definisies oor berading, maar in 'n praktiese sin, kan berading beskou word as 'n proses waar die berader optree as iemand wat:

K – Kennis opdoen

R – Raadgee

U – Uitlê.

K – Koester.

Gebruik (tydelik) as **Kruk** om 'n persoon te help om te:

“M – Motivated (Gemotiveerd)

O – Objective/optimistic (Optimisties)

V – With a vision (met 'n visie)

E – Encourage/enthusiastic (entoesiasties)”

“Move on permanently and competently in life.”

Berading is ook 'n proses om mense te help, deur gunstige omstandighede te skep waarin hulle hul eie insigte en innerlike verandering kan bereik. Dit is nie 'n proses waarin hul besluite oorgeneem word, of waar oplossings vir probleme verskaf word nie. Op hierdie manier, word vertrouwe ontwikkel in hul vermoë om hul eie vindingrykheid te gebruik en word hulle aangemoedig om selfbepaling en verantwoordelikheid vir hul lewens te neem.

Kortliks, kan berading gesien word as: om mense te help om hulself te help, individueel of as 'n groep. Wanneer iemand honger is, kan jy daardie behoefte bevredig deur hom 'n vis te gee, maar wanneer jy daardie persoon leer om 'n vis te vang, sal hy in staat wees om hierdie behoefte altyd, sonder jou hulp, te bevredig.

1.9 Kommunikasie

Suksesvolle berading gaan oor suksesvolle kommunikasie, beide verbaal en nie-verbaal. Kommunikasie is die interaksie tussen twee mense, waar geestelike kontak plaasvind deur praat, luister, deel, aanvaarding en vertrouwe.

Die belangrikste kommunikasievaardigheid in berading, is die vermoë om effektief te luister. Luister is 'n aktiewe proses, wat beide verbale, sowel as nie-verbale boodskappe in ag neem.

1.10 Verbale kommunikasie

Bemoedigende response, gebaseer op BOA (Begrip, Opregtheid en Aanvaarding), byvoorbeeld:

- Uh-Uh.
- Ja.
- Ek luister.
- Gaan aan.
- Ek hoor wat jy sê.
- Dit is veilig om te sê wat jy voel.
- Ja, vertel my meer.
- Wil jy daaroor praat?

Bogenoemde moet vergesel word van empatiese kopknikke, asook 'n vriendelike, warm stemtoon.

1.11 Luistervaardighede

Effektiewe luister benodig toegewydheid in 'n ontspanne atmosfeer, asook genoeg tyd. Die volgende basiese luistervaardighede is van die uiterste belang:

- Simpatieke stilte. Weerhou jouself daarvan om dadelik kommentaar te lewer, indien jy ernstig verskil. Dit sal aandui dat jy gewillig is om te luister.
- Passiewe luister is 'n aktiewe proses, deur jou onverdeelde aandag te gee, bv. "Ja, ek sien," , terwyl jy kopknik.
- Vertel my meer-tegniek, bv. "Ja, vertel my meer," of "wil jy daaroor gesels?" sonder veroordeling, kruis-ondervraging of nuuskierigheid.
- Opsomming. Som die belangrikste punte op en herhaal dit aan die persoon, ten einde te verseker dat jy reg verstaan het. Beklemtoon die kern van wat gesê is, om te toon dat jy geluister het.
- Gepaste vrae om meer inligting te bekom en nie om te beskuldig nie, mag op die regte tyd gevra word. Oop vrae help die kommunikasieproses, bv. "wat maak jou hartseer?" in plaas van "is jy hartseer?"
- Wees geduldig deur die ander persoon 'n geleentheid te gee om sy of haar verhaal klaar te vertel. Moenie onderbreek nie.

1.12 Faktore wat doeltreffende luister mag belemmer

- Eksterne steurnisse. Telefoon, TV, deurklokkie, ens. *Voorstel: Beheer jou omgewing so ver moontlik.*
- Interne hindernisse. Stres, spanning, prioriteite, werksdruk, emosies, buie, tyd. *Voorstel: Jou probleem is belangrik en het my aandag nou nodig.*
- Vooropgestelde idees. Terwyl die persoon praat, is jy besig om jou eie opinies te bedink en dus luister jy nie. *Voorstel: Dink voordat jy praat!*
- Gebrek aan vertroue in jou eie luistervaardighede. Die mag van negatiewe gedagtes sal veroorsaak dat jy nie eers probeer luister nie. Hierdie houding sal beteken dat jy misluk. *Voorstel: Probeer – jy kan as jy wil. Wees positief.*
- Luister slegs na weerklanke. Dit is aangenaam om na mense te luister wat dieselfde as jy dink en onaangenaam om na iemand te luister wat verskil van jou geloof,

waardes, ens. Jy wil luister na wat jy wil hoor! Dit is swak luister! Voorstel: *Onthou – elke mens het die reg tot sy of haar eie mening. Niemand kan nog ‘n jy wees nie.*

- Gebrek aan begrip dat luister harde werk is. Ware luister vereis verstandelike, sowel as emosionele inspanning, asook algehele konsentrasie. Dit is uitputtend! *Voorstel: Wees bereid om die poging aan te wend.*
- Goeie luister behels nie slegs beleefdheid nie. Mense leer dikwels om te hoor, maar nie te luister nie. Dit kan vele probleme ten opsigte van kommunikasie veroorsaak. *Voorstel: Luister met ore, verstand en emosies.*

1.13 Nuttige riglyne om kommunikasie te verbeter

Die volgende riglyne word aanbeveel:

- Skep ‘n klimaat van aanvaarding, waarin die persoon sy probleem openlik kan kommunikeer.
- Praat net so beleefd met die persoon as wat jy met ‘n vreemdeling sal praat.
- Moenie die persoon verneder nie en verhinder sy tydgenote om dit onder mekaar te doen.
- Gee jou volle aandag wanneer die persoon die behoefte het om iets te bespreek; luister kalm en probeer om sy mening in te sien, selfs wanneer jy verskil van sy gesindheid of gedrag.
- Wees “oop” vir besprekings oor enige onderwerp; moenie sekere onderwerpe uitsonder as te sensitief vir bespreking nie.
- Moedig die persoon aan om sy gedagtes en idees te beproef en weerhou jouself daarvan om te oordeel en kritiek te lewer oor hom.
- Verbeter die persoon se selfbeeld en selfvertroue deur hom aan te moedig om deel te neem aan die bespreking.
- Onthou dat dit vir die persoon nodig is om menings en gedrag te toets, ten einde die nodige afstand te verkry om sy eie menswees te bepaal.

1.14 Nie-verbale kommunikasie

Gesels is nie die enigste manier van kommunikasie tussen mense nie, maar ons liggaamshouding, handgebare, gesigsuitdrukkings, oogkontak en selfs ons kleredrag, kan 'n wye reeks boodskappe en seine oordra. Optrede "praat" soms duideliker as woorde. Wat jy sê, moet beklemtoon word deur jou nie-verbale boodskappe.

Die basiese elemente van fisiese teenwoordigheid tydens 'n oefening in kommunikasie, kan as volg opgesom word:

- Kyk direk na die kliënt (glimlaggend, vriendelik).
- Neem 'n "oop" liggaamshouding aan (ontspanne).
- Leun soms oor na die kliënt.
- Handhaaf goeie oogkontak.
- Bly relatief ontspanne met die kliënt.

Suksesvolle kommunikasie dra by tot suksesvolle verhoudings. Mense het ander mense nodig en mislukte verhoudings dryf mense weg van mekaar, wat probleme en ongelukkigheid mag veroorsaak. Probeer om die volgende te memoriseer en toe te pas:

1.14.1 Die tien geboeie van suksesvolle inter-persoonlike verhoudings

1. Praat met mense.
2. Glimlag met mense.
3. Luister na mense.
4. Gebruik en onthou mense se name.
5. Wees vriendelik en hulpvaardig.
6. Wees warm en opreg.
7. Toon belangstelling in ander mense.
8. Komplimenteer mense.
9. Besin oor en respekteer mense se gevoelens en menings.
10. Toon begrip en aanvaar mense soos hulle is.

1.15 Karaktereienskappe van 'n suksesvolle berader

Die sukses van die beradingsproses hang af van die karaktertrekke van die berader. 'n Berader moet 'n sorgsame gesindheid hê, wat deur die kliënt begryp en as sodanig interpreteer word. 'n Berader moet ook aangenaam, betroubaar, aanvaardend, aanvaarbaar, waardierend, oop, hulpvaardig, fatsoenlik en nie-bedreigend wees.

Die berader moet oor die volgende kwaliteite beskik: vriendelikheid, simpatieke gesindheid, humorsin, stabiliteit, geduld, objektiwiteit, opregtheid, takt, regverdigheid, verdraagsaamheid, netheid, bedaardheid, onbekrompenheid, goedhartigheid, aangenaamheid, selfversekerdheid, demokratiese gesindheid, bedagsaamheid, konsekwentheid, en sosiale intelligensie.

Vir die taak van skoolleiding en berading, is die voorligter se doelwit om iets van homself / haarself te gee. Dit is hier waar die belangrikheid van 'n voorligtingsonderwyser duidelik word.

Ingebore bekwaamhede, soos die volgende, is belangrik vir die suksesvolle jeugberader:

- Liefde vir kinders.
- Belangstelling in kinders se behoeftes.
- Geduld met kinders se behoeftes.
- Simpatieke gesindheid teenoor kinders.
- Empatie met kinders se behoeftes.
- Bedagsaamheid teenoor elke kind.
- Onkreukbaarheid in optrede.
- Eerlikheid.
- Redelikheid.
- 'n Aanleg vir die hantering van kinders.
- Gebalanseerde gedrag.
- Nederigheid teenoor kinders.
- Humorsin.

- Onbevooroordeeldheid.
- 'n Vermoë om simpatieke, gesaghebbende leiding te gee.
- Wye belangstellings.
- 'n Verantwoordelikebesef.

Om 'n rolmodel te wees vir leerlinge, sowel as vir jou kollegas, asook vir die gemeenskap as 'n geheel, moet 'n berader se woorde in sy lewe weerspieël word. 'n Berader moet daarna streef om 'n rolmodel te wees, sodat hy ander kan help.

Belangrik: Niemand is volmaak nie, dus kan jy nie verwag om oor al hierdie persoonlikheidseienskappe te beskik nie, maar jy moet so veel as moontlik openbaar:

- Beheer oor jouself.
- Kan besluite neem.
- Ken jouself en bly standvastig en voorspelbaar.
- Realisties oor jouself.
- Wens nie dat jy iemand anders is nie.
- Openhartigheid.
- Kruip nie weg agter 'n masker nie.
- Selfvertroue.
- Onafhanklikheid.
- Dink vir jouself.
- Maak jou eie gevolgtrekkings.
- Aanvaar verantwoordelikheid vir jou eie lewe.
- Het doelwitte.
- Het 'n tydrooster.
- Leef in die hede.
- Ken jou gevoelens en beperkings, maar is nie bang daarvoor nie.

- Geniet die lewe, mense, werk en die natuur.
- Gee om vir die wêreld en sy gemeenskappe.
- Werk om die wêreld 'n beter plek te maak.

Selfbegrip is die manier waarop 'n persoon hom-/ haarself sien ten opsigte van sosiale, liggaamlike en intellektuele eienskappe. Mense met 'n positiewe selfbegrip is beter aangepas as diegene met 'n negatiewe selfbegrip.

1.16 Enkele praktiese wenke

Mense reageer baie positief teenoor:

- 'n Vriendelike glimlag.
- 'n Opmerking, vraag of kompliment waar of wanneer julle ontmoet. Dit wys dat jy omgee.
- 'n Fisiese aanraking, afhangende van die soort verhouding tussen julle. Hierdie kwessie moet omsigtig hanteer word.
- Kommunikasie deur middel van 'n kort briefie, of kaartjie, tydens siekte, hartseer, geluk of wanneer sukses behaal is.
- 'n Apologie, indien jy fouteer het, of die persoon afgeskeep het.
- Iets van jouself meedeel (nie te persoonlik nie) as 'n vriend, indien dit van enige nut of troos kan wees in hul omstandighede. Onthou, dit gaan altyd oor die ander persoon, nie oor jou nie.

Vra jouself altyd af: Sal ek my probleme, bekommernisse, vrese of drome, deel met 'n berader soos ek? Hoekom? Hoekom nie?

Om 'n suksesvolle berader te wees, moet dit vir die persoon moontlik wees om jou te vertrou, sy gedagtes met jou te deel, onbevange hom-/ haarself te wees in jou teenwoordigheid, om jou (tydelik) as 'n KRUK te gebruik, indien nodig, ten einde op sy / haar eie te "MOVE on in life".

Studie-eenheid 2

Empatie, deernis en begrip

2.1 Inleiding

Wanneer 'n kliënt homself aan beraders voorstel, is daar geen manier waarop bepaal kan word wat in hul harte aangaan nie. Hoewel dit nie aanvanklik duidelik is nie, ontvou dit gedurende die beradingsessies. Daar is nie 'n handboekmodel om 'n storie te vertel nie. 'n Hele verskeidenheid is betrokke.

1. 'n Mens hanteer die kwaliteit van die storie wat vertel word. Aan die een kant kry jy kliënte wat hul stories reguit vertel, duidelik en in besonderhede; aan die ander kant vind jy kliënte wat stories in die algemeen, gedeeltelik en dubbelsinnig vertel.
2. 'n Tweede soort handel oor besorgdheid ten opsigte van selfuitbeelding. Aan die een kant kry jy kliënte wat nie juis omgee oor wat hul beraders van hulle dink nie; dis nie vir hulle nodig om in 'n gunstige lig beskou te word nie. Aan die ander kant vind jy kliënte wat ontsettend behep is met die berader se opinie oor hulle en diesulkes sal hulle stories verdraai, om hulself in die beste lig te stel.
3. 'n Derde soort handel oor die geloofwaardigheid van die storie. Aan die een kant kry jy kliënte wat hulle verhale so eerlik moontlik oordra; aan die ander kant kry jy kliënte wat lieg, om watter rede ookal. Laasgenoemde gee dalk nie 'n snars om oor die berader se opinie oor hom / haar nie, maar sal nogtans lieg.

By al drie tipes vind ons skakerings tussen-in. Wanneer al die verskillende moontlikhede, tesame met hul variasies en kombinasies, bygevoeg word by elke ander motief, vind jy 'n ontelbare aantal style van storievertel.

Elke kliënt het sy of haar eie styl. Wanneer die geweldige verskeidenheid kliënte en style van storievertel in ag geneem word, word dit duidelik vir selfversekerde beraders, dat elke kliënt 'n N = 1 (enigste persoon) navorsingsprojek is.

Beide professionele- en lekeberaders, asook gewone mense, neem dikwels deel aan mini-weergawes van die hulpproses, sonder dat hulle dit agterkom. Die hele proses, wat weke en selfs maande of jare kan duur, kan ook letterlik binne minute plaasvind. Hoe lank dit ookal duur, behoort beraders 'n algehele-proses-benadering volg. Oordink die volgende situasie:

Lara, 'n pastorale dienswerker in 'n voorstedelike hospitaal, kry 'n oproep van 'n verpleegster, wat te kenne gee dat 'n pasiënt, wat die volgende dag 'n operasie

moet ondergaan, graag besoek wil ontvang van iemand van die pastorale diensspan. Sy besoek die pasiënt, 'n man wat 'n operasie moet ondergaan vir kolonkanker. Sy luister na sy kwellings, sien sy angstigheid en besef dat hy 'n mate van vrede soek in die lig van die teëspoed. Sagmoedig vra sy of saambid sal help, waarop hy antwoord dat, hoewel hy nie juis "godsdienstig" is nie, hy tog die "Almagtige" in 'n beter geestestoestand sal wil ontmoet. Sy kies toe die Psalm wat met die woorde "Die Here is my Herder" begin en beklemtoon die temas wat die gepasste is in sy huidige toestand en gemoed. Tussen die gedeeltes van die gebed, praat hulle oor sy kwellings. Toe hulle klaar is, sê hy dat hy steeds bang is, maar dat hy tog voel dat hy beter in staat is om die volgende dag aan te pak. Lara sê dat sy die verpleegster sal vra om te kom uitvind of hy iets nodig vir sy angstigheid. Later besoek die verpleegster hom en gee aan hom medikasie om die angstigheid te verlig en hom te laat slaap.

Lara luister na die pasiënt se kwellings en help hom om uitdrukking daaraan te gee. Sy besef dat hy verligting van sy angstigheid wil hê, asook vrede, vanuit 'n godsdienstige oogpunt, ten opsigte van die komende operasie. Sy maak gebruik van gebed en dialoog, deur middel van die temas in die gebed (vanuit die Psalm) om hom te help in sy soeke na vrede. Beraders moet 'n holistiese benadering ontwikkel.

2.2 Die belangrikheid van empatiese verhoudings

In alledaagse kommunikasie, is empatie die instrument van hoflikheid. 'n Poging om ander se verwysingsraamwerk te begryp, toon respek. Empatie speel dus 'n belangrike rol in die bou van verhoudings. Dit gee uitdrukking aan die waarde van respek. Kommunikasievaardighede, soos toegepas in hulpsituasies, loop egter nie noodwendig oor na die gewone sosiale opset van alledaagse lewe nie.

In die alledaagse lewe is dit nie nodig om empatie om te sit in woorde nie. Met genoeg tyd tot hul beskikking, kan mense empatiese verhoudings, waarin begrip op 'n wye verskeidenheid ryk en subtiele wyses oorgedra word, met mekaar vestig, sonder om noodwendig woorde te gebruik. 'n Eenvoudige blik oor die lengte van 'n vertrek, kan 'n wêreld van begrip oordra, byvoorbeeld wanneer 'n persoon sy / haar huweliksmaat vasgevang sien in 'n gesprek met iemand by wie hy of sy nie wil wees nie. So 'n blik sê: "Ek weet jy voel gevange. Ek weet jy wil nie die ander persoon se gevoelens seermaak nie. Ek kan die stryd binne-in jou voel. Ek weet ook dat jy wil hê dat ek jou moet uitred, indien ek dit taktvol kan doen."

2.3 Luister na en begrip van verbale boodskappe

Eerstens moet beraders na kliënte se verbale boodskappe luister. Hul “verhale” sal bestaan uit ‘n mengsel van kliënte se belewenisse, gedrag en invloede. Tradisioneel, word menslike aktiwiteit verdeel in drie dele: denke, gevoel en optrede. Hier word ‘n effe ander aanslag gevolg.

- Kliënte praat oor hul belewenisse, met ander woorde, wat met hulle gebeur. Wanneer ‘n kliënt aan jou vertel dat sy afgedank is, praat sy van haar probleemsituasie as ‘n belewenis.
- Kliënte praat oor hul gedrag, met ander woorde, wat hulle doen of niè doen nie. Wanneer ‘n kliënt aan jou vertel dat hy baie rook en drink, of as hy sê dat hy baie dagdroom, dan praat hy van sy probleemsituasie as ‘n optrede.
- Kliënte praat van hul beïnvloeding, met ander woorde, die gevoelens en emosies wat spruit uit, of geassosieer word met, belewenisse of gedrag. Wanneer ‘n kliënt aan jou vertel hoe depressief sy word na verbale verskille met haar verloofde, dan praat sy eintlik van die invloed wat met haar probleemsituasie geassosieer is.

Al drie is onderling verbind in die dag-tot-dag lewens van kliënte en tydens beradingsdialoog, praat kliënte oor al drie tesame.

Die meeste kliënte spandeer heelwat tyd aan die vertelling oor wat met hulle gebeur, byvoorbeeld:

- "Ek kry dikwels hoofpyn."
- "My maagseer vererger wanneer gesinslede stry."
- "My vrou verstaan my nie."

Gesprekke oor belewenisse, fokus dikwels op wat ander mense doen, of nalaat om te doen. Soms is die aanduiding dat ander blameer moet word vir jou eie probleme:

- "Sy doen die hele dag niks nie. Die huis is altyd deurmekaar wanneer ek tuiskom van die werk af. Dis geen wonder dat ek nie by die werk kan konsentreer nie."
- "Hy vertel sy ou grappies waarvan ek altyd die skyf is. Geen wonder dat ek meeste van die tyd sleg voel oor myself nie."

Sommige kliënte praat van innerlike belewenisse wat buite hul beheer is.

- "Hierdie gevoelens van depressie, het nie 'n oorsaak nie en wil my versmoor."
- "Ek kan net nie ophou om aan hom te dink nie."

2.4 Luister na en begrip van kliënte binne konteks

Mense bestaan uit meer as hul verbale en nie-verbale boodskappe. In die diepste sin, beteken luister, om na kliënte self te luister, vanuit die oogpunt van hoe hulle beïnvloed word deur die samehang van hulle "lewe, beweeg en bestaan".

2.4.1 Die hulpverband is ook belangrik

'n Berader moet sensitief wees vir hoe die kliënt mag voel om met iemand, wat heeltemal anders as hy is, te praat. Die kliënt mag dalk bedenkinge hê oor professionele hulpdienste. Met ander woorde, die berader moet probeer om al die temas, wat hy in die kliënt se verhaal waarneem, saam te trek en in konteks te sien. Gebeure mag dalk nie slegs persoonlik wees nie, maar ook sosiaal. Die berader luister aktief en deeglik, want hy/sy weet dat hul vermoë om te help, deels afhang van onverdraaide begrippe van dit wat hy/sy gehoor het.

2.4.2 Empatiese luister

Beide empatiese luister en empatiese respons, is belangrike begrippe en vaardighede. Daar is egter baie verwarring in die psigologie-literatuur oor wat empatie beteken. Empatie kan gesien word as 'n intellektuele proses wat die korrekte begrip van 'n ander persoon se emosionele staat en sienswyse behels.

Empatie kan ook verwys na empatiese emosies wat deur die berader ondervind word. Daar word klem gelê op die intellektuele proses. Al "voel hulle nie saam" met die kliënte nie, is dit belangrik dat beraders die gevoelens en emosies van hul kliënte moet verstaan, asook die betekenis daarvan vir die kliënte. Verder, word die intellektuele proses beskou as 'n kommunikasievaardigheid.

Empatiese luister sentreer rondom oplettendheid, waarneming en luister; die soort "by wees" wat nodig is om 'n begrip van die kliënt en sy/haar wêreld te ontwikkel. Dit is wel fisies onmoontlik om "in" die wêreld van 'n ander persoon te beland en die wêreld soos hy/sy te ondervind, maar dit is wel moontlik om dit vir jou in te dink. Selfs 'n veronderstelling kan nuttig wees. Indien mense vir mekaar moet omgee, is daar 'n mate van empatie nodig. Om vir kliënte en hul belange om te gee, is 'n onderdeel van respek.

Rogers praat passievol oor basiese empatiese luister: om by 'n ander te wees en hom/haar te verstaan. Hy noem dit selfs "n ongewaardeerde wyse van bestaan". Hy gebruik die woord "ongewaardeerd", omdat weinig mense uit die algemene bevolking, hierdie vermoë om "innig te luister", ontwikkel het. Selfs sogenaamde deskundige beraders, gee nie die nodige aandag daaraan nie. Hier volg sy beskrywing van basiese empatiese luister, of "by wees":

Dit beteken om die wêreld, volgens die persoonlike begrip van 'n ander mens, te betree en heeltemal tuis te voel. Dit behels oomblik vir oomblik sensitiwiteit vir die veranderende gevoelens wat deur die ander persoon vloei, na die angs of woede, tederheid of verwarring, of wat hy/sy ookal ondervind. Dit beteken om jou tydelik, ligvoets, sonder enige veroordeling, in die ander persoon se lewe in te leef.

Sulke empatiese luister is onbaatsugtig, aangesien beraders hul eie belange opsy moet skuif, om volledig by hul kliënte te wees. Volgens Rogers, is hierdie dieper begrip van kliënte betekenisloos, tensy dit op een of ander wyse aan hulle kommunikeer word. Alhoewel kliënte kan insien dat daar intens na hulle geluister word en aandag aan hulle gegee word, moet hulle en hul belange, steeds begryp word. Empatiese luister lei tot empatiese begrip, wat weer lei tot empatiese respons.

Daar is verskillende grade van empatiese deelname in die wêreld van 'n ander persoon. As 'n berader, moet jy in staat wees om 'n kliënt se wêreld diep genoeg binne te dring om hul worsteling met probleemsituasies, asook hul soeke na geleenthede, te verstaan. Daar moet genoeg diepte wees om jou deelname in probleemhantering en ontwikkeling van geleenthede, geldig en beduidend te maak. Indien jou hulp baseer word op 'n verkeerde of ongegronde begrip van die kliënt, mag jou hulp hom van die wal in die sloot help. Indien jou begrip gegrond, maar kunsmatig is, mag die kern-aangeleenthede van die kliënt se lewe by jou verbygaan.

2.4.3 Oordeelkundige luister

Geskoolde beraders neem nie slegs die belewenisse, gedrag en emosies van kliënte waar tydens beradingsessies en luister na die verhale nie, maar hulle luister ook na moontlike aksente of kinkels wat in die verhale mag voorkom.

Alhoewel kliënte se sienings en gevoelens omtrent hulself, ander en die wêreld, eg is en begryp moet word, is hul sienings van hulself en hul wêreld, soms verwronge. Byvoorbeeld, wanneer 'n pragtige kliënt haarself sien as lelik, is daardie belewenis van haarself, eg en is dit nodig dat daarna geluister en dit verstaan word. Haar belewenis van haarself strook egter nie met die feite nie. Ook hierna moet

geluister en begrip getoon word. Wanneer 'n kliënt homself as bo-gemiddeld beleef in sy vermoë om met ander te kommunikeer, terwyl hy in werklikheid ondergemiddeld is, moet daar na sy belewenis van homself geluister en dit verstaan word, maar die werklikheid kan nie ignoreer word nie.

Om gapings, verdraaiings en afwykings, wat deel is van kliënte se belewenis van die werklikheid, waar te neem, is deel van oordeelkundige luister. Dit beteken nie dat beraders die kliënte moet konfronteer sodra hulle enige verdraaiing hoor nie. Onthou die gapings en verdraaiings en konfronteer hulle daarmee wanneer die tyd meer geleë is.

'n Berader moet eerstens werklikheid-gesentreerd wees, voordat hy kliënt-gesentreerd kan wees.

2.4.4 Luister na jouself

“Skadugesprek” is die gesprek wat 'n berader met homself voer tydens hulpessies. Om 'n doeltreffende berader te wees, is dit nodig om na die kliënt, sowel as na jouself, te luister. Om na jouself te luister, mag jou help om te bepaal wat jy moet doen om van verdere hulp te wees vir die kliënt. Dit mag jou ook help om vas te stel wat jou verhinder om aandag aan die kliënt te gee en na hom te luister. Dit is 'n positiewe vorm van selfbewussyn.

Beraders kan dit gebruik om te luister na hul eie verbale boodskappe aan hulself, hul nie-verbale gedrag en hul gevoelens en emosies. Hierdie boodskappe kan verwys na die berader, die kliënt, of die verhouding, byvoorbeeld:

- "Ek laat toe dat die kliënt my omkrap. Ek sal iets moet doen om die dialoog weer op die regte pad te kry."
- "My gedagtes het gedwaal. Ek is besig met dit wat ek môre moet doen. Ek sal dit uit my gedagtes moet verban."
- "Hierdie is 'n kliënt wat 'n moeilike tyd beleef het, maar haar selfbejammering verhinder haar om iets daaraan te doen. Ek sal stadig moet optree."
- "Dis nie duidelik of hierdie kliënt geïnteresseerd is daarin om te verander nie. Dit is nou tyd om ondersoek in te stel."

Hierdie skadugesprek hou deurentyd aan. Dit kan 'n aandag-afleier, of 'n hulpmiddel wees. Die kliënt het ook 'n skadugesprek met hom / haarself.

2.5 Die drie dimensies van responsvaardighede

Die kommunikasievaardighede wat nodig is ten opsigte van respons teenoor kliënte, het drie dimensies: waarnemingsvermoë, kundigheid en beslistheid. Hierdie drie dimensies word bespreek, soos dit toegepas word in basiese empatie.

2.5.1 Waarnemingsvermoë

Die akkuraatheid van jou waarnemings, bepaal jou responsvaardighede.

2.5.2 Kundigheid

Sodra jy besluit watter respons benodig word, moet jy in staat wees om dit toe te pas. Byvoorbeeld, indien jy bewus is dat 'n kliënt angstig en verward is, omdat dit sy eerste besoek aan 'n berader is, sal dit weinig beteken, indien jou begrip opgesluit bly binne jou.

2.5.3 Beslistheid

Akkurate waarnemings en uitmuntende kundigheid beteken niks, indien dit nie gebruik word wanneer dit nodig is nie. Indien jy waarneem dat die kliënt se verhaal en soeke na 'n beter toekoms, deurspek is met twyfel in die self en jy weet hoe om hom uit te daag om hierdie neiging te ondersoek, maar jy doen dit nie, druij jy die beslistheidstoets. Jou vaardighede bly opgesluit binne jou.

Beslistheid is opsigself 'n oorheersende bate. Om beslis te wees, sonder waarnemingsvermoë en kundigheid, is 'n ramp.

2.6 Basiese empatie: Hoe om begrip aan kliënte te kommunikeer

Terwyl oplettendheid en luister die vaardighede is wat beraders gebruik om in aanraking te kom met die wêreld van die kliënt, is basiese empatie die vaardigheid wat dit vir hulle moontlik maak om hul begrip van daardie wêreld, te kommunikeer. Die term "basiese empatie", word gebruik om dit te onderskei van empatiese luister.

'n Veilige beginpunt om ander te help, is om aandagtig na hulle te luister, te strewende om hul kwellings te verstaan en om daardie begrip met hulle te deel. Begrip is hoogste op die lys van dit wat kliënte nuttig vind in beradingsonderhoude.

Covey beskou empatiese kommunikasie as een van die "sewe gewoontes van hoogs bekwame mense". Hy sê ook dat empatie "sielkundige lug" voorsien en dus help om mense meer vrylik te laat asemhaal in hul verhoudings. Daar moet egter gewaak word daarteen om van empatie 'n kultus te maak. Dit is verseker nie 'n wonderpil nie. Alhoewel

baie mense empatie vir ander mag “voel”, is die waarheid dat min weet hoe om dit in woorde om te sit. Empatie, as kommunikasie van begrip vir ander, bly ‘n onwaarskynlike gebeurtenis in die alledaagse lewe. Dit is dalk hoekom dit so kragtig is in die hulp-opset. Daar is ‘n groot, onvervulde behoefte om verstaan te word.

Ons gaan basiese empatie uitmekaar haal en die stukke ondersoek.

2.6.1 Die basiese empatie-formule

Basiese empatiese begrip kan in die volgende formule uitgedruk word:

Jy voel . . . [noem hier die korrekte emosie soos verwoord deur die kliënt] . . . omdat (of wanneer) . . . [noem hier die korrekte belewenisse en gedrag wat gelei het tot die gevoelens]. . .

Hierdie formule is die gereedskap van ‘n beginner en word gebruik om gewoon te raak aan die konsep van empatie. Die formule word in die volgende voorbeelde gebruik. Vergeet vir die oomblik hoe formeel dit klink. Gewone mensetaal sal later gebruik word.

Die akkuraatheid van die berader se respons los nie die kliënt se probleme op nie, maar die kliënt beweeg tog ‘n bietjie. Hy/sy deel sy/haar kwellings en verminder dalk angstigheid deur daaroor te praat.

2.6.2 Belewenisse, gedrag en gevoelens as elemente van empatie

Die sleutelemente van ‘n empatiese respons is dieselfde as die sleutelemente van die kliënt se verhaal, met ander woorde, belewenisse, gedrag en gevoelens, waaruit die verhaal bestaan.

Reageer op die kliënt se gevoelens. In die formule moet “Jy voel.....” gevolg word deur die korrekte familie van emosies en die korrekte intensiteit:

- Die stellings: “Jy voel seergemaak”, “Jy voel verlig” en “Jy voel entoesiasies”, spruit uit verskillende families van emosies.
- Die stellings: “Jy voel omgekrap”, “Jy voel kwaad” en “Jy is woedend”, is verskillende intensiteit in dieselfde familie (woede).

Die woorde: hartseer, kwaad, sleg en bly, verwys na vier van die hoofamilies van emosie, terwyl hartseer, baie hartseer en verskriklik hartseer, verwys na verskillende intensiteit.

Let op dat die kliënt in werklikheid mag vertel van emosies wat hy/sy in die verlede gevoel het, of uitdrukking gee aan emosies rondom die gebeurtenis, wat eers tydens die hulpsessie na vore gekom het, of selfs beide.

Dit is vanselfsprekend dat die kliënt nie altyd gevoelens en emosies ophaal nie. Indien hulle wel van emosies praat, is dit deel van die boodskap en sal dit nodig wees om dit te identifiseer en verstaan. Dikwels moet beraders hul kliënte se emosies, beide die familie en die intensiteit, waarneem uit hul nie-verbale optrede.

Natuurlik weet jy nog nie die wat die belewenisse en gedrag is wat aanleiding gegee het tot hierdie emosies nie. Om gevoelens op te haal en te bespreek, laat sommige kliënte bedreig voel. In sulke gevalle, mag dit beter wees om te fokus op belewenisse en gedrag en slegs geleidelik te vorder na 'n bespreking van gevoelens. Sommige kliënte is huiwerig om oor sekere emosies te praat. 'n Kliënt mag dit maklik vind om oor sy woede te praat, maar nie oor sy seerkry nie. 'n Ander kliënt mag net die teenoorgestelde ondervind. Empatie sluit die vermoë in om hierdie verskille raak te sien en dit te hanteer.

Laastens, hou in gedagte dat gevoelens en emosies meestal spruit uit die kliënt se belewenisse en gedrag. Emosies moenie oorbeklemtoon of onderbeklemtoon word nie. Dit moet op 'n geïntegreerde wyse hanteer word. Natuurlik lei emosies wat ondervind word, tot ander gedrag. Dit is 'n belangrike deel van die probleemsituasie, of die onontwikkelde geleentheid, maar slegs 'n deel.

Aangesien kliënte hul gevoelens op vele maniere uitdruk, kan beraders begrip van gevoelens op 'n verskeidenheid van wyses kommunikeer:

- Deur enkel woorde. Jy voel goed. Jy is bedruk. Jy voel verwerp. Jy is verheug. Jy voel vasgevang. Jy is kwaad.
- Deur verskillende soorte sinsnedes. Jy is in die sewende hemel. Jy voel of die honde jou kos afgevat het. Jy voel in die steek gelaat. Jy voel jou rug is teen die muur. Jy is rookblaas-woedend.
- Deur dit waarop gesinspeel word in gedragstellings. (Die aksie wat ek graag wil neem): Jy voel jy wil moed opgee (sinspeel op emosie van wanhoop). Jy voel lus om hom te omhels (sinspeel op emosie van vreugde). Nou dat dit verby is, voel jy daarna om op te gooi (sinspeel op emosie van walging).
- Deur dit waarop gesinspeel word in belewenisse wat onthul word. Jy voel daar word op jou afgepak (sinspeel op gevoel van verontregting). Jy voel jy word gestereotipeer (sinspeel op gevoel van gegriefdheid). Jy voel jy is bo-aan haar

lys (sinspeel op gevoel van uitgelatenheid). Jy voel jy gaan uitgevang word (sinspeel op gevoel van ongerustheid). Let daarop dat die implikasie van elkeen duidelik is: Jy voel kwaad, omdat op jou afgepak word. Jy voel gegrief omdat jy gestereotipeer word. Jy voel wonderlik, omdat jy bo-aan haar lys is.

Aangesien jy uiteindelik moet wegdoen met formules en jou eie woorde moet gebruik, sal dit help om 'n verskeidenheid maniere te hê waarmee jy jou begrip van 'n kliënt se emosies, kan verwoord. Dit sal keer dat jy stokkerig voorkom in jou response. Oordink hierdie voorbeeld: Die kliënt vertel aan jou dat sy pas die werk gevind het waarna sy twee jaar reeds soek. Hier is 'n klompie moontlike response op haar emosie:

- Enkelwoord. Jy's regtig gelukkig.
- 'n Sinsnede. Jy's in die sewende hemel.
- Ervaringstelling. Jy voel jy het uiteindelik gekry wat jy verdien.
- Gedragstelling. Jy voel om uit te gaan en fees te vier.

Natuurlik moet jou response op kliënte die ware jy weerspieël en nie geblikte response uit 'n handboek wees nie. Met ondervinding, sal jou uitdrukkings verbreed in diens van jou kliënte.

Hierdie kliënt vertel ook oor syhaar belewenisse en gedrag en gee sy/haar gevoelens te kenne. Hierdie "aroma" word vasgevang in die empatiese respons. Aangesien die respons beide die kliënt se entoesiasme, asook haar talmende vrese, vasvang, is dit heel nuttig, omdat die kliënt aanbeweeg na haar behoefte om dinge te laat gebeur.

2.6.3 Beginsels om die gebruik van basiese empatie te lei

Hier volg 'n aantal beginsels wat jou kan lei in die gebruik van empatie. Onthou dat dit beginsels is, nie formules nie.

Gebruik empatie in elke fase en stap van die hulpproses. Basiese empatiese begrip is 'n handige respons tydens elke fase en stap van die hulpproses. Hier volg 'n klompie voorbeelde:

- 'n Tienderjarige in sy derde hoërskooljaar, het pas uitgevind dat hy saam met sy ouers na 'n ander dorp gaan trek. "Jy voel hartseer, miskien selfs ietwat verraai, want om te trek, beteken dat jy al jou vriende moet agterlaat." (Begrip en verduideliking)

- ‘n Vrou wat die opweeg van voordele van ‘n huwelik teenoor ‘n beroep, bespreek het: “Jy voel jy is in ‘n tweestryd gewikkel, want indien jy met Jim trou, mag jy dalk nie die beroepslewe hê wat jy verkies nie.” (keuse tussen doelwitte).
- ‘n Man wat sy cholesterolvlak probeer beheer, sonder medikasie met nuwe-effekte wat hom pla: “Jy voel verlig omdat ‘n volgehoue dieët en oefening mag beteken dat jy nie enige medikasie hoef te neem nie.” (Fase III – kies van aksiestrategieë).
- ‘n Getroude paar wat worstel om hul kommunikasie te verbeter met behulp van ‘n paar strategieë: “Julle voel vies vir juisself, omdat julle nie eers die eenvoudige aktiewe luister-doelwitte, wat julle vir juisself gestel het, kon bereik nie.” (Aksie-fase).

Basiese empatie is altyd handig as ‘n vorm van menslike kontak, ‘n verhoudingsbouer, ‘n wegbaner in gesprekke, gereedskap om begrip mee te toets, asook ‘n ligte vorm van sosiale invloed. Aangesien empatie ‘n aanhoudende stroompie begrip voorsien, is dit ‘n manier om ondersteuning te verleen tydens die hulpproses. Dit is nooit verkeerd om dit duidelik te maak aan kliënte dat jy probeer om hulle te verstaan vanuit hulle verwysingsraamwerk nie.

Kliënte wat voel dat daar begrip vir hulle is, werk beter en met meer oorgawe saam in die hulpproses. Empatie help om vertroue in te boesem. Basiese empatie baan die weg vir sterker ingrypings vanaf die berader, soos uitdagings.

Reageer selektief op kernboodskappe. Dit is onmoontlik om met empatie te reageer op alles wat ‘n kliënt sê. Probeer dus om dit wat jy glo kernboodskappe is, met ander woorde, die hart van wat die kliënt sê en uitdruk, te identifiseer en daarop te reageer, veral wanneer die kliënt lank en aanhoudend praat. Soms beteken selektiewe respons, dat besondere aandag gegee moet word aan een of twee boodskappe, selfs al kommunikeer die kliënt heelwat meer.

Ander kere beteken selektiewe respons, dat daar op ervarings, of dade, of gevoelens gefokus moet word, eerder as op al drie.

Respons op kernboodskappe is ook ‘n sosiale-invloedproses. Die soeke na kernboodskappe, behels ‘n keuringsproses. Die berader glo dat die boodskappe, wat gekies word vir aandag, kernboodskappe is, nie net vir hom/haarself nie, maar hoofsaaklik vir die kliënt. Die berader glo egter ook, op ‘n sekere vlak, dat sekere boodskappe belangrik vir die kliënt behoort te wees. Indien egte dialoog gevestig is

met die kliënt, beroof dit nie die kliënt van sy/haar verantwoordelikheid nie. Alles word nagegaan.

Reageer op die inhoud, nie slegs die woorde nie. 'n Goeie empatiese respons word nie slegs gebaseer op die kliënt se onmiddellike woorde en nie-verbale gedrag nie. Dit neem ook die verband van wat gesê word, alles wat die kliënt se stelling "omring" en deurdrenk, in ag. Hierdie kliënt mag in 'n krisis wees. Die kliënt mag besig wees met 'n rustige "bestekopname" van sy lewe. Jy luister na kliënte in die kader van hul lewe.

Gebruik empatie om beweging in die hulpproses te stimuleer. Alhoewel empatie 'n uitstekende meganisme is om die hulpverhouding te bou, moet dit ook aangewend word vir die doelwitte van die hulpproses. Daarom is empatie nuttig in die sin, dat dit die kliënt help om vorentoe te beweeg.

Wat beteken "vorentoe beweeg?" Dit hang af van die fase, of stap, in fokus. Byvoorbeeld, empatie help 'n kliënt om vorentoe te beweeg, indien dit help dat hulle 'n probleemsituasie, of onontwikkelde geleentheid, deegliker ondersoek. Empatie help kliënte om vorentoe te beweeg, deur te help om moontlikhede vir 'n beter toekoms te identifiseer en ondersoek, 'n program vir verandering op te stel, of 'n verbintenis tot daardie program te bespreek. Vorentoe beweeg, beteken uitklaring van aksiestrategieë, keuse van sekere dinge om te doen en die opstel van 'n plan. In die aksiefase beteken "vorentoe beweeg" om hindernisse in die weg van aksie te identifiseer, dit te oorkom en doelwitte te bereik.

Basiese empatiese stellings wat in die kol is, plaas druk op die kliënt om vorentoe te beweeg. Dus is empatie, hoewel 'n kommunikasie van begrip, ook deel van die sosiale invloedproses.

2.7 Herstel van onakkurate begrip

Alhoewel beraders daarna moet strewende om akkuraat te wees ten opsigte van die begrip wat hulle kommunikeer, is alle beraders somtyds verkeerd. Jy mag voel dat jy die kliënt, asook dit wat hy gesê het, reg verstaan. Wanneer jy egter jou begrip met hom deel, mag jy ontdek dat jy verkeerd was.

Daarom moet empatie gebruik word as 'n meganisme om begrip mee te toets. Indien die berader se respons akkuraat is, sal die kliënt dikwels geneig wees om die akkuraatheid op twee maniere te bevestig:

1. Die eerste is 'n soort verbale, of nie-verbale aanduiding dat die berader reg is. Die kliënt knik, of gee 'n nie-verbale teken, of gebruik 'n bevestigende woord, of

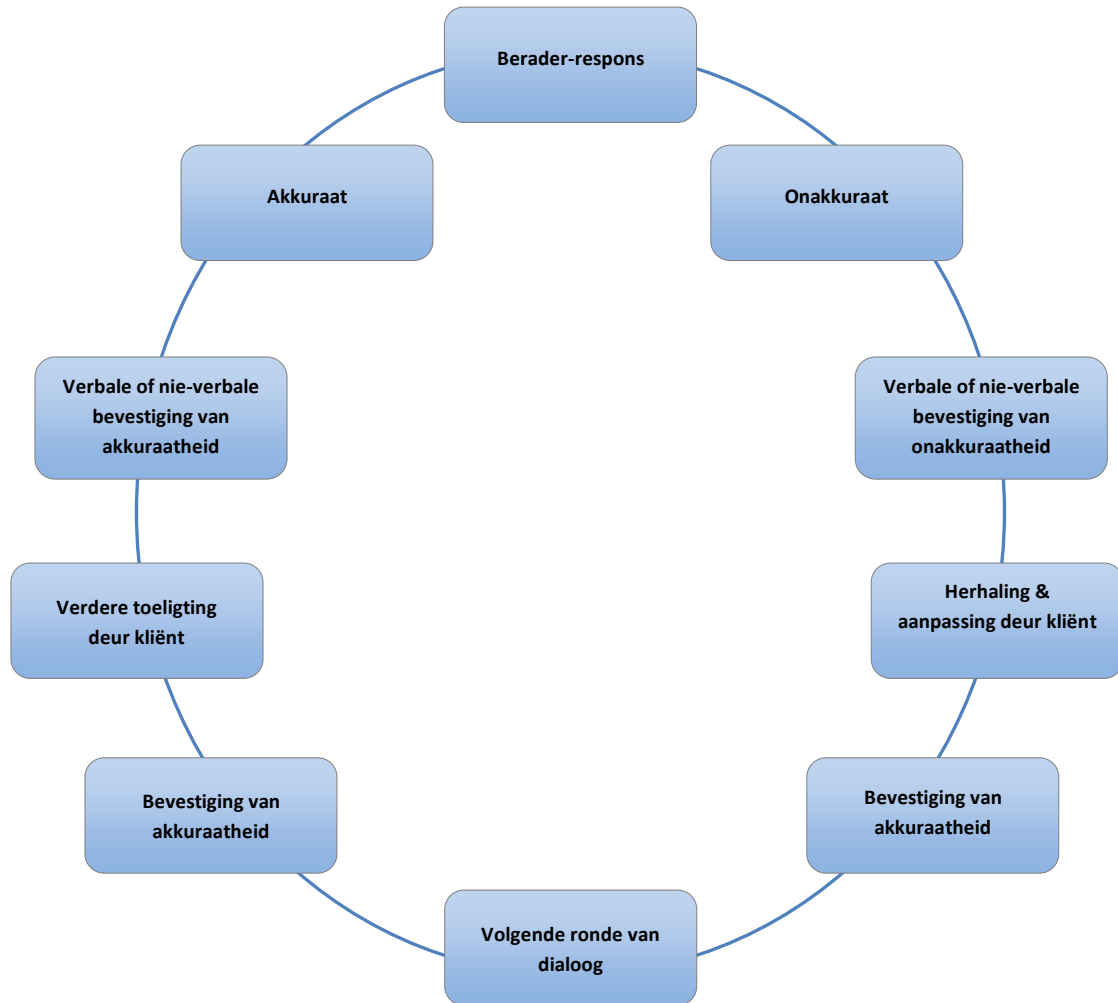
sinsnede, soos “dis reg” of “presies.”

2. Die tweede en meer effektiewe manier, waarmee kliënte die korrektheid van die berader se respons erken, is om vorentoe te beweeg in die hulpproses, deur byvoorbeeld die probleemsituasie, of die gekose scenario-moontlikhede, beter toe te lig.

Aan die ander kant, is daar verskeie maniere waarop die kliënt die berader in kennis stel wanneer ‘n respons onakkuraat is: Hy of sy mag skielik stilbly, rondvrotel, ‘n nuwe koers inslaan, of aan die berader sê: “Dis nie eintlik wat ek bedoel nie,” of selfs empaties probeer om die berader terug op koers te kry. ‘n Berader wat bedag is op hierdie wenke, kom makliker weer op koers.

Gebruik empatie om uiteenlopendheid te oorbrug. Hierdie beginsel is ‘n uitvloeisel van die voorafgaande twee. Empatie, gebaseer op doeltreffende oplettendheid en luister, is een van die belangrikste instrumente om te gebruik in wisselwerking met kliënte wat in ‘n groot mate van jou verskil.

Moenie voorgee om te verstaan nie. Kliënte is soms verward, afgetrokke en in ‘n hoogs emosionele toestand. Al hierdie omstandighede beïnvloed die duidelikheid van wat hulle oor hulself vertel. Beraders mag faal om te hoor wat die kliënt sê, as gevolg van die kliënt se verwarring, of omdat hulle self afgetrokke geraak het. Wat ookal die rede, is dit ‘n flater om begrip te veins. Ware beraders erken dat hulle verlore is en werk dan daaraan om weer op koers te kom. ‘n Stelling soos: “Ek dink ek het jou verloor. Mag ons dit asseblief nagaan?” is ‘n aanduiding dat jy dink dis belangrik om in pas met die kliënt te bly. Dit is ‘n teken van respek. Om te erken dat jy verlore is, is beslis verkieslik bo clichés soos “uh-huh,” “ummmm.” en “ek begryp.”



2.8 Swak plaasvervangers vir empatie

Heelwat van die response van nuwelingberaders of onbevoegde beraders, is werklik swak plaasvervangers vir ware empatie. Hierdie voorbeeld sal 'n spektrum van swak response illustreer:

Robin is 'n jong vrou wat pas 'n beroep in die regte begin het. Hierdie is haar tweede besoek aan 'n berader in 'n private praktyk. Tydens die eerste sessie, het sy gesê dat sy sommige van die kwessies, wat verband hou met die "oorgang" vanaf skool na die bedryfslewe, "wil deurtrap." Sy het selfversekerd voorgekom. Tydens hierdie sessie, waartydens sy aanvanklik gepraat het oor 'n aantal oorgangsprobleme, het sy op 'n gespanne toon begin praat en oogkontak met die berader vermy.

ROBIN: iets anders pla my 'n bietjie...Miskien behoort dit my nie te pla nie. Ek het mos die soort beroep waarna heelwat vroue smag. Wel, ek is bly dat my

feministiese kollegas nie naby is nie, want ek hou nie van my voorkoms nie. Ek is nie vet of maer nie, maar ek hou nie eintlik van my liggaamsvorm nie. Ek is ook ongemaklik met party van my gelaatstrekke. Miskien is dit 'n vreemde tyd van my lewe om hieroor te begin dink. Oor twee jaar sal ek dertig wees.....Ek wed ek klink soos 'n welgestelde, selgesentreerde yuppie.

Robin stop en kyk na 'n kunswerk teen die muur. Wat sal jy doen of sê?

Hier is 'n paar moontlikhede wat liever vermy moet word:

- Geen respons.

Dit kan verkeerd wees om niks te sê nie, alhoewel kulture se hantering van stilte verskil (Sue, 1990). Al is dit bondig, moet 'n mens in die meeste kulture reageer op betekenisvolle uitlatings van die kliënt. Afwesigheid van 'n respons, mag die kliënt laat dink dat dit wat hy of sy pas gesê het, nie 'n respons waardig is nie. Moenie vir Robin in haar eie sop laat kook nie. 'n Vaardige berader sal beseef dat 'n vrou se nie-aanvaarding van haar liggaam, kan neerslag vind in ander aspekte van haar lewe. Daarom moet dit nie as slegs 'n "ydigheid"-probleem hanteer word nie.

- Afleidende vrae.

'n Berader mag iets vra soos: "Is dit iets nuuts vandat jy begin werk het?" Hierdie respons ignoreer wat Robin gesê het, asook die gevoelens wat sy uitgedruk het en dit fokus eerder op die berader se soeke na meer inligting.

- Clichés.

'n Berader mag dalk sê: "Die werksplek is kompetierend. Dit is nie ongewoon dat sulke kwessies opduik nie." Dis 'n cliché. Dit maak van die berader 'n instrukteur en mag selfs vir die kliënt neerhalend klink. Clichés is leeg. Die berader sê trouens, "Jy het nie werklik 'n probleem nie, in elk geval nie 'n ernstige een nie."

- Vertolkings.

'n Berader mag iets sê, soos: "Robin, ek wed jou kwellings oor jou liggaam, is net 'n simptoom. Ek vermoed dat jy eintlik nie jouself kan aanvaar nie. Dit is die ware probleem." Die berader faal daarin om te reageer op die kliënt se gevoelens en verwring die inhoud van die kliënt se kommunikasie. Die respons sinspeel daarop dat dit wat werklik belangrik is, verskuil is vir die kliënt .

- Raad.

‘n Volgende berader mag sê: “Haai, moenie dat dit jou ontstel nie. Jy sal so besig wees met werksaangeleenthede, dat hierdie kwellings sal verdwyn.” Op hierdie stadium is raadgewing onvanpas en tot oormaat van ramp, het die raad ‘n cliché-geurtjie. Die waardes van self-verantwoordelikheid suggereer dat raadgewing tot die minimum beperk moet word.

- Napratery.

Empatie bestaan nie uit die blote herhaling van wat die kliënt gesê het nie. Sulke napratery is ‘n bespotting van empatie. BERADER: “Robin, hoewel jy ‘n wonderlike werk het, wat baie mense jou sal beny, hinder die gevoelens oor jou liggaam jou. Die feminis in jou deins ‘n bietjie terug hieroor. Daar is dinge waarvan jy nie hou nie – jou liggaamsbou, party gelaatstrekke. Jy wonder hoekom dit jou nou tref. Dit kom ook voor asof jy jou skaam oor hierdie gedagtes. ‘Dalk is ek net selfgesentreerd’, is wat jy vir jouself sê.” Dit mag wel ‘n akkurate weergawe wees, maar klink aaklig. Blote herhaling toon geen teken van begrip, of gevoel van “in voeling wees met” die kliënt, nie. Aangesien ware begrip, in ‘n sekere sin, deur jou verwerk word, omdat dit deur jou plaasvind, behoort dit tekens van jouself oor te dra. Empatie voeg altyd iets by. Om napratery te voorkom, gebruik wat die kliënt gesê het in ‘n verwerkte vorm, vanuit ‘n ander hoek. Maak gebruik van ander woorde, verander die volgorde, verwys na ‘n uitgedrukte, maar ongespesifiseerde, emosie. Doen alles in jou vermoë om die kliënt te laat besef dat jy probeer verstaan.

- Simpatie en saamstem.

Om empaties te wees is nie dieselfde as om saam te stem met die kliënt, of om simpatiek te wees nie. Simpatie is nader verwant aan spyt, medelye, bejammering en deelneming as aan empatiese begrip. Hoewel hierdie menslike kenmerke is, is dit nie van veel nut tydens berading nie. Simpatie dui op saamstem, terwyl empatie dui op begrip en aanvaarding van die persoon van die kliënt. In sy ergste vorm, is simpatie om kop in een mus te wees met die kliënt.

Let op na die verskil tussen Berader A en Berader B se response op Robin.

BERADER A: Hierdie is nie ‘n maklike ding om mee te worstel nie. Dit is selfs moeiliker om daaroor te praat. Dit is nog erger vir iemand wat gewoonlik so selfversekerd soos jy is.

ROBIN: Dit mag so wees.

Let op dat Robin met halfhartige sameswering-praatjies reageer. Die hulpproses beweeg nie voerentoe nie.

BERADER B: Jy is besorgd oor jou liggaamlike eienskappe, maar jy wonder tog of dit selfs geregverdig is om daaroor te praat..

ROBIN: Ek weet. Dis asof ek skaam is omdat dat ek skaam is. Wat erger is, is dat ek so behep raak met my liggaam, dat ek ophou om aan myself te dink as 'n mens. Dit verdoesel die feit dat ek eintlik hou van die mens wat ek is.

Berader B se respons gee aan Robin die geleentheid om haar onmiddellike angstigheid te hanteer en daarna haar probleemsituasie deegliker te bestudeer.

2.9 Metodes om empatie te kommunikeer

Die beginsels wat voorheen genoem is, verskaf strategieë vir die gebruik van basiese empatie. Hier volg 'n klompie wenke (taktieke) om die gehalte van jou empatiese response te verbeter:

- Gun jouself tyd om te dink.

Beginners is soms oorhaastig met 'n empatiese respons, wanneer die kliënt 'n oomblik stilbly. "Oorhaastig" beteken dat hulle hulself nie genoeg tyd gun om dit wat die kliënt gesê het, te oordink, om sodoende te bepaal wat die kern van die boodskap is nie. Selfs kundiges bly 'n rukkie stil, om dit wat die kliënt sê, te verwerk.

- Maak gebruik van kort response.

Die hulpproses vorder beter wanneer die kliënt betrek word in dialoog, eerder as om lang relase te gee of die kliënt toe te laat om aan en aan te gaan. Tydens dialoog kan die berader redelik dikwels kort, bondige response gee. In 'n poging om akkuraat te wees, is die beginner dikwels langdradig, veral wanneer hy of sy te lank wag om te reageer. Weereens, kan die vraag "Wat is die kern van dit wat hierdie persoon vir my sê?" help om jou response bondig, konkreet en akkuraat te maak.

- Rig jou respons aan die kliënt, maar bly jouself.

Indien 'n kliënt opgewek gesels en aan die berader vertel van sy opgetoënheid met verskeie suksesse in sy lewe en sy antwoord akkuraat, maar in 'n plat, eentonige

stem, is haar respons nie empaties nie. Dit beteken egter nie dat beraders hul kliënte moet na-aap nie. Deel daarvan om ingestel op die kliënt te wees, beteken om sy of haar emosionele trant op 'n redelike wyse te deel.

Aan die ander kant, moet beraders nie 'n taal gebruik wat nie sy/haar eie is, net om op die kliënt se golf lengte in te skakel, nie. 'n Blanke berader wat Afro-Amerikaanse sleng praat, of andersom, klink belaglik.

Mense met empatiese verhoudings, betuig dikwels empatie met daad. 'n Arm om die skouers van iemand wat pas die onderspit gedelf het, kan beide ondersteuning en empatie oordra.

2.10 Voorstelle vir die gebruik van empatie

1. Onthou dat empatie 'n lewenswyse is en nie slegs 'n professionele rol of kommunikasievaardigheid nie.
2. Let deeglik op, fisies, sowel as sielkundig en luister na die kliënt se oogpunt.
3. Probeer om jou menings en vooroordele tydelik tersyde te stel en trek jou kliënt se skoene aan.
4. Luister veral na kernboodskappe terwyl die kliënt praat.
5. Luister na verbale, sowel as na nie-verbale boodskappe en hul verband.
6. Reageer redelik dikwels, maar bondig, op die kliënt se kernboodskappe.
7. Wees buigsaam en versigtig genoeg, sodat die kliënt nie vasgedruk voel nie.
8. Gebruik empatie om die kliënt op belangrike kwessies gefokus te hou.
9. Beweeg geleidelik na die ondersoek van sensitiewe onderwerpe en gevoelens.
10. Nadat jy met empatie reageer het, moet jy goed oplet na aanduidings wat die akkuraatheid van jou respons bevestig of weerspreek.
11. Stel vas of jou empatiese response die kliënt gefokus gehou het, terwyl belangrike kwessies ontwikkel en opgeklaar word.
12. Let op na tekens van spanning of weerstand by die kliënt; probeer vasstel of dit as gevolg van onakkuraatheid is, of omdat jy te akkuraat is.
13. Hou in gedagte dat, hoewel die kommunikasievaardigheid van empatie belangrik is, dit 'n instrument is waarmee kliënte gehelp word om hulself en hul

probleemsituasies duideliker te besef, ten einde dit beter te hanteer.

2.11 Definisies

Deernis: 'n Simpatieke bewustheid van ander se kommer, tesame met 'n begeerte om dit te verlig. *Teenoorgestelde:* harteloosheid, koudheid, gevoelloosheid.

Begrip: 'n Verstandelike "verstaan". *Teenoorgestelde:* onbegrip.

Empatie: Die aksie van begrip, bewus wees van, sensitief wees vir en "inleef" in, gevoelens, gedagtes, asook belewenisse van ander, hetsy die verlede of die hede, sonder dat sodanige gevoelens, gedagtes en belewenisse, ten volle kommunikeer word op 'n objektiewe, duidelike wyse; ook: die vermoë daartoe. *Teenoorgestelde:* onsimpatiek.

Studie-eenheid 3

Herstel van verhoudings en vergifnis

3.1 Inleiding

‘n Pastoor het ‘n byeenkoms van die vrouehulpdiens gereël. Dit moes ‘n tuinparty wees op die kerk se grasperk, onder die akkerboom. Die oggend van die partytjie, het Mev. Pastoor ontdek dat sy nagelaat het om Suster Kruidjie-roer-my-nie se naam op die lys te plaas. Die pastoor skakel toe die dierbare suster en smee om vergifnis: “Ek is bitter jammer dat ons dit nie vroeër agtergekom het nie. Mev. Kruidjie-roer-my-nie, sal jy nie aseblief na die tuinparty kom nie?” “Smee sal nie nou meer help nie, Pastoor,” sê die gebelgde Mev. K., “Ek het alreeds gebid vir reën.”

Die primêre Griekse woord vir die woord wat Jesus vir vergifnis gebruik het, is *aphiemi*, ‘n kombinasie van *apo*, wat “van” beteken en *hiemi*, wat “om te stuur” beteken. *Aphiemi* word 142 keer in die Nuwe Testament gebruik en die meeste daarvan beskryf dade, anders as vergifnis. Byvoorbeeld, in Markus 1: 34 staan: “Hy het baie siekes wat allerhande kwale gehad het, gesond gemaak en baie bose geeste uitgedrywe (*aphiemi*).” In die 45 gevalle waar *aphiemi* gebruik word om vergifnis te illustreer, word die betekenis van vrylating van iets wat styf vasgehou word, of vasgekeer word, steeds behou.

Let op hoe die onderstaande verse nuwe betekenis kry wanneer *aphiemi* vertaal word met vrystel, in plaas van vergewe.

- Stel ons vry van ons oortredings soos ons ook dié vrystel wat teen ons oortree (Matteus 6:12).
- As julle ander mense vrystel van hulle oortredings, sal julle hemelse Vader julle ook vrystel. Maar as julle ander mense nie vrystel nie, sal julle Vader julle ook nie vrystel van julle oortredings nie. (Matteus 6:14, 15).
- Die koning het hom jammer gekry, hom laat gaan en sy skuld vrygestel (Matteus 18:27).
- So sal my Vader wat in die hemel is, ook met julle maak as julle nie elkeen sy broer van harte vrystel nie. (Matteus 18:35).
- En wanneer julle staan om te bid, en julle het iets teen iemand, stel hom vry; dan sal julle Vader wat in die hemel is, ook julle oortredings vrystel. (Markus 11:25, 26).

Volgens Jesus, sal ons pyn en woede in ons siele bly lê, indien ons nie 'n manier vind om mense, wat ons seermaak, vry te stel en te vergewe, ongeag die magdom pyn wat hulle veroorsaak het nie. Sonder dat ons dit agterkom, vind hulle mekaar en begin groei. Oor 'n tydperk, word die woede en trane van ander pyn bygevoeg en die somtotaal verkry 'n lewe van sy eie. Ons word nou geforseer om alles gelyktydig te hanteer, in plaas van een aparte insident. Wanneer ons verkies om nie te vergewe nie, word dit soos 'n monster wat by ons kom inwoon het. Ons kan ook verkies om te vergewe.

Om hierdie monster te tem, in 'n hok te sit en aan te gaan met ons lewens, is 'n onmoontlike taak. Om saam met die monster te lewe, verander alles omtrent ons. Niks word onaangeraak gelaat nie. Die monster kan nie weggesteek word in 'n kas in die kelder van ons lewens nie. Net wanneer ons dink dat ons ontslae is van sy uitbarstings, net wanneer ons dink dat ons dit genoeg gestreel het, sodat ons eenkant 'n video kan sit en kyk, skop hy die televisie om en jaag almal weg. Die monster verwoes huwelikke en vriendskappe. Dit grom by familiebyeenkomste en pronk breëbors by die kerk.

'n Onvergewensgesinde hart beïnvloed almal en alles wat ons aanraak.

3.2 Hoe om 'n monster te verslaan

As daar ooit iemand was wat verwerping dwarsdeur sy lewe op aarde ondervind het, was dit Jesus. Vanaf Sy geboortedag moes Hy vlug vir die dood. Daar was geen plek vir Hom in die herberg nie (Lukas 2:7), geen plek vir Hom tussen Sy mense nie (Johannes 1:11) en geen plek vir Hom in die sinagoge nie (Lukas 4:28, 29).

Die woorde: "Hulle soek Hom om Hom dood te maak" word dikwels herhaal in die Bybel. Toe hulle uiteindelik daarin slaag om Hom aan die kruis vas te spyker, spreek Hy hierdie woorde:

Matteus 27:46: "My God, my God, waarom het U My verlaat?"

Hy, wat so 'n intieme verhouding met Sy Vader gehad het, was nou verwerp, weggegooi, asof Sy Vader sy rug op Hom gedraai het. Tog, ten spyte van Sy ontsettende innerlike pyn en verwerping, het Hy gebid:

Lukas 23:34: "Vader, vergeef hulle, want hulle weet nie wat hulle doen nie!"

Wat 'n voorbeeld van algehele, onvoorwaardelike vergifnis, wat lei na absolute oorwinning!

Om genees en bevry te word van innerlike pyn, onrus en opstand, as gevolg van verwerping, is die eerste stap:

3.2.1 Erken

Erken die pyn en seerkry. Erken wat met jou as kind gebeur het. Erken wat nou die dag met jou gebeur het. Erken wat gister met jou gebeur het. Wees eerlik teenoor jousef, maar ook teenoor God. Hy weet wat jy moes deurmaak en is barmhartig teenoor jou. Erken dat jy verwerp is – maak nie saak in watter mate nie. Indien nodig, skryf die oorsake wat by jou opkom, neer. Deur ook die simptome wat teenwoordig is, neer te skryf, help jy jousef om duidelikeheid oor jou probleme te kry.

3.2.2 Maak 'n lysie

Maak 'n lysie van die mense wat verantwoordelik is vir die pyn en seerkry in jou lewe, mense deur wie jy verwerping ervaar het. Hierdie lysie behoort almal in te sluit, maak nie saak wie dit is en of hulle bewus is van wat hulle godoen het, of nie, aangesien dit jyself is wat die pyn ondervind.

Begin so ver terug as wat jy kan onthou uit jou kinderdae. Die lysie is 'n vertroulike en persoonlike saak tussen jou en die Here, hou dit dus veilig en privaat, tensy jy sekere kwessies met 'n betroubare berader wil bespreek. Dit is dikwels 'n goeie idee. Skryf die naam van die persoon, asook presies wat die persoon aan jou gedoen het, of nagelaat het om te doen, neer.

Wanneer jy begin skryf, sal jy verbaas staan om agter te kom hoeveel dinge na vore kom: pyn wat jy probeer vergeet het, negatiewe gebeure wat jy in jou onderbewuste begrawe het. Hierdie proses kan dae of weke duur. Jy mag selfs vind dat sekere gebeure maande later steeds na vore kom. Ons mag onself soms in situasies bevind waar ons onbewustelik assosieer met gebeure uit ons kindertyd. Wanneer ons dan onself afvra hoekom ons op 'n sekere manier reageer, sal ons agterkom dat die pyn wat ons as 'n kind ervaar het, steeds daar is.

Moenie dit vermy of weer onderdruk nie. Hanteer dit of skryf dit neer, om later te hanteer, al maak dit jou ook hoé seer. Ons kan nooit volkome genesing verkry as ons sielkundige pleisters oor 'n sweer plak nie; dit moet oopgemaak en skoongemaak word, voordat dit kan genees en dieselfde geld vir innerlike emosionele pyn.

Jy mag vra: “Hoekom moet dit neergeskryf word?” Deur vier of vyf sintuie te gebruik, dra ons die boodskap, dat hierdie kwessie hanteer word, oor aan ons gedagtes, ons verstand en onderbewuste. Wanneer ons later die saak na die Here neem met 'n hoorbare stem, sodat ons onself die saak kan hoor hanteer, kry ons

onderbewuste die boodskap dat die kwessie hanteer is, duidelik. Ons verstand stuur dan die boodskap na ons emosies en genesing begin plaasvind.

3.2.3 Vergeef

Die Woord van God gelas ons om te vergeef. Vergifnis is dus nie opsioneel nie. Dit is 'n opdrag wat ons moet uitvoer, of ons nou lus het om iemand te vergewe of nie. Oordink die volgende Skrifgedeeltes :

- Matteus 6:14, 15: “As julle ander mense hulle oortredings vergewe, sal julle hemelse Vader julle ook vergewe. Maar as julle ander mense nie vergewe nie, sal julle Vader julle ook nie julle oortredings vergewe nie.”
- Markus 11:25, 26: “En wanneer julle staan om te bid, en julle het iets teen iemand, vergewe hom; dan sal julle Vader wat in die hemel is, julle ook julle oortredings vergewe. Maar as julle ander mense nie vergewe nie, sal julle Vader wat in die hemel is, ook julle oortredings nie vergewe nie.”
- Lukas 6:37: “Moenie oordeel nie, en oor julle sal nie geoordeel word nie. Moenie veroordeel nie, en julle sal nie veroordeel word nie. Spreek vry, en julle sal vrygespreek word.”
- Efesiërs 4:31, 32: “Moet nooit verbitter (*woede, vyandigheid*) of opvlieënd (*bakleierig, tierend, twisgierig*) wees of woedend (*passie, woede, slegte humeur*) word nie; moenie vloek of skel nie (*kru taal, kwaadpraat, Godslastering*); moet niks doen wat sleg is (*wraak, kwaadwilligheid, gemeenheid*) nie. Wees goedgesind en hartlik (*deernisvol, vol begrip, liefdevol*) teenoor mekaar, en vergewe mekaar (*graag en vrylik*) soos God julle ook in Christus vergewe het ”
- Kolossense 3:13 “Wees geduldig met mekaar en vergewe mekaar as die een iets teen die ander het (*grief of klagte*). Soos die Here julle (*vrylik*) vergewe het, moet julle mekaar ook vergewe.

Volgens die bogenoemde Skrifverwysings, sal ons besef dat ons gebind word deur onvergifnis. Onvergifnis bind ons aan die ander persoon. Indien ons nie vergewe nie, kan ons nie loskom, of vry wees van innerlike pyn nie.

Dit verhinder ook dat ons geestelik groei en uiteindelik sal ons vind dat ons nie, verhoudingsgewys, die mens kan wees wat ons so graag wil wees nie en ook nie die mens wat God wil hê ons moet wees nie.

3.3 Vergifnis is 'n proses

Vergifnis begin in ons gedagtes, ons verstand en daarna ons emosies. Wanneer ons die Here se opdrag tot vergifnis begin uitvoer, al voel ons nie na vergewing nie, sal ons vind dat ons emosies later begin saamwerk.

Wanneer ons eers begin vergewe, sal ons vind dat dit 'n voortgesette proses is. Dit word 'n lewenswyse. Sodra ons begin om werklik te vergewe, sal ons die bevrydende krag van God ondervind. Ons ondervind opgewondenheid en opheffing in ons harte en ons wil aanhou vergewe. Ons kry feitlik elke dag te doen met mense wat ons te na kom, of seermaak en geleidelik sal ons leer om dadelik te vergewe. Deur dit te doen:

1. Behou ons die vrede van God,
2. Beskerm ons onself teen emosionele pyn,
3. Beskerm ons onself teen bitterheid,
4. Begin ons gesindheid teenoor ander verander.
5. Ontdek ons dat ons nie probleme met verhoudings het nie, veral indien ons die liefde en vrede van God toelaat om ons lewens te beheer.

Heel dikwels is ons verbaas wanneer ons hierdie proses begin, om te ontdek wat alles in ons gedagtes opkom. Soms is dit 'n iets wat ons gedink het vergeete is, soms is dit name van mense aan wie ons nie langer dink nie. Hierdie proses kan inderdaad onthullend wees en ons verstom laat oor al die "gemors" wat ons deur die jare versamel het.

Die Heilige Gees speel hier 'n belangrike rol, want God kan nie om die bos gelei word nie. Hy ken ons diepste binneste, ons innigste gedagtes, asook ons bereidwilligheid om Sy wil te doen. Hy is getrou en sal aan ons die dinge uitwys wat ons verhinder om die mens te word wat Hy wil hê ons moet word.

Psalm 94:11: "Die Here ken die gedagtes van die mens, Hy weet dit beteken niks.

3.4 Vergifnis is 'n wilsbesluit – 'n keuse

Ons is dwarsdeur ons lewens besig om besluite te neem en keuses te maak en ons pluk die vrugte van sulke besluite en keuses, of dit negatief of positief is. Vergifnis is 'n keuse, of 'n besluit wat ons maak en hierdie besluit kan ons hele lewe beïnvloed. Die menslike natuur wil wraak neem, of diegene wat ons grief, of seergemaak het, konfronteer, maar die Woord van die Here sê: VERGEWE!

Ons het 'n keuse om al die negatiewe simptome van verwerping te behou, of om vry te wees, sodat ons die mens kan word wat God wil hê ons moet wees. Onthou, vergifnis is nie 'n gevoel nie, dikwels voel ons gladnie na vergewing nie. Ons kan nie wag vir 'n gevoel om te vergewe nie, dit is teen die menslike natuur. Vergifnis is 'n keuse, 'n wilsbesluit.

Oordink die volgende Skrifgedeelte: Matteus 26:36 – 39: “Daarna kom Jesus met sy dissipels by 'n plek met die naam Getsemane, en Hy sê vir hulle: ‘Sit hier terwyl Ek daar gaan bid.’ Hy het vir Petrus en die twee seuns van Sebedeus saamgeneem. Toe het Hy bedroef en beangs geword en vir hulle gesê: ‘Ek voel doodsbenoud. Bly hier en waak saam met My.’ Hy het 'n entjie verder gegaan en daar gekniel met die gesig teen die grond en gebid: ‘My Vader, as dit moontlik is, laat hierdie lydensbeker by My verbygaan. Moet nogtans nie doen soos Ek wil nie, maar soos U wil.’”

Ek dink nie dat Jesus lus was om gekruisig te word nie, maar Hy het gedoen wat gedoen moes word.

Deur vergifnis, verkies jy om die skuldbewys, deur ander aan jou verskuldig, te laat gaan. Sodra jy elkeen op jou lys kwytskeld en onthef het, is dit nie langer jou bekommernis nie. Niemand is jou 'n apologie, 'n “Ek is jammer”, verskuldig nie. Alles is kwytskeld en kan nie langer teen hulle gehou word nie. Dis beslis nie maklik om te “laat gaan” of “kwytskeld” nie, aangesien die menslike natuur terugbetaling wil hê. Ons mag selfs voel dat ons graag sal wil sien hoe God hulle hanteer. Indien dít die geval is, is jou motiewe ver van suiwer en reg. Vergifnis hou nie aan hoop dat die ander persoon gestraf sal word nie. Toe Jesus aan die kruis gesterf het, het Hy nie gehoop dat diegene wat Hom gekruisig het, gestraf sal word nie. Sy vergifnis was onvoorwaardelik, vol liefde en deernis.

Dit is nodig om te verstaan dat ons nie kan verwag dat “omstandighede” gaan verander nie. Wanneer óns verander, begin ons ons omstandighede vanuit 'n ander perspektief sien. Wanneer ons werklik vergewe, vind ons dat omstandighede, asook ander mense se gesindhede, verander, as gevolg van ons veranderde ingesteldheid teenoor ander. Ons gebruik dikwels die aanhaling: “gebed verander dinge”, maar die waarheid is: “gebed verander mense” en dan begin dinge ook verander.

3.5 Hoe om te vergewe

1. Vra die Here om aan jou te openbaar wat die omstandighede was wat die pyn, wat jy ondervind het, veroorsaak het en ook wie die betrokke mense was.
2. Maak 'n lysie van die mense se NAME en WAT hulle gedoen of gesê het wat pyn en verwerping veroorsaak het. Aangesien jou doel is om al die negatiewe insette in jou verstand te verwyder, is dit belangrik om baie spesifiek te wees in jou lysie. Moenie dink enigiets is te klein of van te min belang nie – ALLES moet hanteer word, voordat

daar volkome genesing kan plaasvind.

3. Neem die lysie na 'n stil plek waar niemand jou kan pla of hoor nie. Dit mag nodig wees om 'n dag of twee verlof te neem by jou werk, sodat jy jou kan afsonder in 'n stil plekkie op die platteland, waar jy absoluut alleen deur jou verlede kan werk – net jy en die Here – tesame. Vra die Here om jou te help om werklik uit jou diepste binneste te vergewe. Wees absoluut eerlik met jousef, maar ook teenoor die Here. Noem elke persoon se naam voor die Here en ook wat die persoon gedoen het om jou seer te maak en vergewe dan daardie persoon. Gebruik die volgende woorde, in 'n hoorbare stem, sodat jy jousef kan hoor. Onthou, geloof kom deur gehoor; jy sal vind dat dit 'n werklikheid vir jou sal word, wanneer jy jousef hoor vergewe. Jou geloof word ook opgebou en oorwinning is behaal. Die woorde om te gebruik, is:

Here, ek vergewe _____ vir _____, omdat _____ nie regtig weet wat hy/sy aan my gedoen het of steeds doen nie. Ek onthef _____ van enige blaam en ek vra U om _____ te seën.

Terwyl ons nog bitterheid, haat en onvergifnis in ons harte teenoor hulle koester, kan ons nie in opregtheid die Here vra om iemand te seën nie.

- Matteus 5:44: “Maar Ek sê vir julle: ‘Julle moet julle vyande liefhê, seën dié wat vir julle vervloek, doen goed aan dié wat vir julle haat, en julle moet bid vir dié wat vir julle vervolg.’”
 - Romeine 12:14: “Seën julle vervolgers, ja, seën hulle, moet hulle nie vervloek nie.”
4. Indien jy nie die WIL het om te vergewe nie, bely dit aan die Here.

Somtyds verkies mense om hul pyn en hartseer te vertroetel, om aandag en simpatie van ander te ontvang. Vertel aan die Here hoe jy voel, Hy verstaan jou – bely dus die feit dat jy nie gewillig is om te vergewe nie. Al voel jy nie na vergifnis nie, sal jy 'n behoefte begin ontwikkel om werklik te vergewe, sodra jy vergifnis hoorbaar uitspreek. God vra ons om te vergewe; Hy beveel ons om te vergewe, ongeag ons gevoelens. Daarom sal Hy ons bystaan in ons swakheid, wanneer ons Hom vra, aangesien ons dan binne Sy volmaakte wil optree.

5. Hou vol om te vergewe, totdat dit 'n werklikheid word en jy ervaar dat jy volkome vry is.

Matteus 18:21, 32 – sê: $70 \times 7 = 490!$ Hier gaan dit nie om 'n getal nie, dis 'n beginsel. Vergewe soveel as nodig. Wanneer jy begin om diegene te seën wat jou

seermaak, sal jy verbaas wees om die gevoel van bevryding en genesing te ervaar. Dit is wanneer die Here, op Sy eie manier, begin om in die harte van die betrokke mense te werk. Sodra jy iemand kwytsekeld, is die band tussen julle gebreek. Jy is vry, maar so ook die ander persoon en die Here kan begin werk in hul lewens.

Indien jy vind dat jy werklik nie ontslae kan raak van negatiewe gevoelens teenoor iemand nie en jy werklik nie bevryding en kwytsekelding ondervind, nadat jy vergifnis vir 'n tyd lank toegepas het nie, kan jy, as 'n laaste uitweg, na die persoon gaan en sê:

"Vergewe MY vir die bitterheid wat ek in my hart teenoor jou toegelaat het."

Dit doen jy sonder 'n bespreking of om 'n rede te verstrek. Indien die persoon vra: "Wat het die bitterheid veroorsaak?" – kan jy net antwoord dat dit 'n saak tussen jou en die Here is en dat jy dit nie wil bespreek nie.

Waarskuwing: Moet asseblief nie hierdie toevlug neem, tensy jy werklik alles van jou kant af gedoen het om die ander persoon te vergewe nie, aangesien dit probleme aan die ander persoon se kant kan veroorsaak, wat 'n verdere breuk in die verhouding kan veroorsaak. Neem slegs hierdie toevlug, indien jy voel dat die Here jou daartoe lei. Indien dit in die regte Gees en met die regte motiewe gedoen word, kan dit wondere verrig om verhoudings te genees, veral tussen man en vrou.

- Efesiërs 4:31, 32: "Moet nooit verbitter of opvlieënd wees of woedend word nie; moenie vloek of skel nie; moet niks doen wat sleg is nie. Wees goedgesind en hartlik teenoor mekaar, en vergewe mekaar soos God julle ook in Christus vergewe het. "
- Hebreërs 12:14, 15: "Beywer julle vir vrede met alle mense asook vir 'n heilige lewe, waarsonder niemand die Here sal sien nie. Sorg dat niemand van die genade van God afvallig word nie. Sorg dat daar nie verbittering soos 'n wortel uitspruit, moeilikheid veroorsaak en baie besmet nie. "

In baie gevalle van verwerping, vind ons dit moeilik om 'n innige verhouding met die Here te sluit. Ons kan Hom nie as ons "Hemelse Vader" beleef nie, want ons het nooit 'n verhouding met ons eie aardse vader gehad nie, of ons het nie enige liefde van hom ontvang nie. Dit is dikwels ons eie aardse vader wat ons verwerp het. Dit is ontstellend hoe dikwels mense deur hul eie aardse vader misbruik of gemolesteer word. Hierdie mense vind dit byna onmoontlik om die Here lief te hê as hul "Hemelse Vader". Dit verg baie geduld, tyd en gebed, voordat hulle verlossing van bitterheid, haat, onvergifnis en verwerping ervaar en die emosionele pyn genees is. Wonde in die onderbewuste van sulke mense, kan genees word en hulle kan verlos word van hul verlede, deur algehele vergifnis, maar hulle het meestal die persoonlike bystand van die berader nodig.

Nêrens sê die Woord dat ons moet vergeef en vergeet, soos mense graag aanhaal, nie. Tog vind ons dat die insidente en seerkry kwyn wanneer vergifnis afgehandel is. Daar is nie meer 'n respons wanneer ons daaraan dink nie, dit het nie meer 'n houvas op ons nie; ons is vry, daarom bestaan dit nie meer in ons onderbewuste nie.

Soms bespeur die berader 'n "ketting" van verwerping, wat van geslag tot geslag oorgedra word, hoofsaaklik deur voorbeelde, byvoorbeeld: jou pa se pa het hom moontlik onbewustelik verwerp deur sy houding en daade. Jou pa het sy voorbeeld gevolg en jy het weer verwerping ondervind deur sý houding en daade. Dit was alles onbewustelik. Jy mag waarskynlik onbewustelik jou eie kinders verwerp, maar hierdie ketting kan verbreek word deur volledige vergewing en in Jesus se Naam. Daar is steeds 'n mate van selfdissipline nodig van jou kant af, maar die blote feit dat jy ontdek het dat jou gesindheid afbrekend vir jou kinders is en dat jy die na-aap optrede geërf het, besorg aan jou 'n mate van oorwinning. Johannes 8:36 – "Eers as die Seun julle vry maak, sal julle werklik vry wees."

3.5.1 Opsomming

Dit behoort nou duidelik te wees hoekom VERWERPING die OORSPRONG of WORTEL van menige ander probleme in mense se lewens is. Daarom moet hierdie wortel ontdek en hanteer word, voordat daar volkome oorwinning behaal kan word oor die simptome. Aangesien verwerping ook huweliksprobleme veroorsaak, is dit raadsaam om met beide huweliksmaats by hierdie punt te begin, alvorens die ander probleme aangespreek word. Slegs wanneer verwerping hanteer is, kan 'n persoon se houding teenoor homself, teenoor sy medemens, teenoor die lewe self en teenoor God, ten goede verander word. Efesiërs 4:22-24: "Hou dan op om te lewe soos julle vroeër gelewe het; breek met die ou, sondige mens in julle wat deur sondige begeertes verteer word. Julle gees en gedagtes moet nuut word; lewe as nuwe mense wat as die beeld van God geskep is: lewe volkome volgens die wil van God en wees heilig."

3.6 Die volle betekenis van vergifnis

Oor 'vergifnis', sal die humanis sê: "Jy het regte, eis jou regte op; neem wraak; draai jou rug op diegene wat jou seergemaak het; vertroetel die haat wat jy teenoor diegene voel wat jou te na gekom, of leed aangedoen het; eis alles wat daardie persoon aan jou verskuldig is; veg om jou selfagting te herwin; moenie toegee aan die persoon nie...", ensovoorts. Die Here sê in Sy Woord: VERGEWE – sodat Hy jou kan vergewe; sodat jy volkome vrede kan ondervind; sodat jou gebede beantwoord kan word; sodat en so kan ons aangaan!

3.6.1 Vergifnis is nie:

1. Vol voorwaardes nie, bv. “Ek sal jou vergewe as jy verander.” Met ander woorde, vergifnis kan nie deur die ander persoon verdien word nie.
2. ’n Gevoel nie. Vergifnis is ’n wilsbesluit – dit is ’n keuse. Vergifnis word nie vergesel van ’n gevoel om te vergewe nie. Die gevoel is gewoonlik ’n behoefte om God se gebod te vervul deur te vergewe, volgens Sy Woord. Die gevoel van volkome vrede volg op algehele vergifnis.
3. Boekhouding van die verkeerde dade wat gedoen is nie. (1 Korintiërs 13:5).
4. ’n Ontkenning dat die situasie bestaan het nie. Baie mense gaan voort met hul lewe asof hulle nooit seergemaak is, of asof geen onreg ooit teenoor hulle gepleeg is nie. Sulke mense is dikwels verstom oor hoeveel keer hulle op sekere gebeure reageer en dikwels die pyn en trauma, wat ’n persoon veroorsaak het, herleef.
5. ’n Poging om te probeer vergeet van die persoon of die pyn wat hulle veroorsaak het nie. Baie mense beleef depressie as gevolg van “onafgehandelde kwessies”, iets wat nooit onder oë gesien en afgehandel is nie.
6. Aanvaarding en instemming met iemand se verkeerde gesindheid of dade nie. Dit beteken die direkte teenoorgestelde, naamlik dat jy erken wat gebeur het, erken die pyn wat jy ervaar het en verleen kwytskelding aan die persoon wat daarvoor verantwoordelik is.
7. Saak van: “Kom ons vergeet die hele aangeleentheid” nie. Jy sal die hele aangeleentheid systap hierdeur en die hele insident sal aanhou om aan jou te knaag en sodoende ander probleme veroorsaak.
8. ’n Besluit om die hele aangeleentheid, asook die blaam, te verduur nie. Dit bly dan “onafgehandelde kwessies.”
9. ’n Strewe daarna om die ander persoon ’n les te leer nie – dit is die direkte teenoorgestelde.

3.6.2 Wat vergifnis wel is

1. Vergifnis is ’n wilsbesluit – jy SAL God se wil uitvoer en sy gebooie gehoorsaam.
2. Vergifnis bring volkome oorwinning en verlossing en herstel jou verhouding

met God en met jou medemens.

3. Vergifnis bring genesing van innerlike pyn en seerkry, hoewel dit nie waarborg dat jy nie weer sal seerkry nie.
4. Vergifnis verg moed en krag om deur te voer en is nie bedoel vir swakkeling nie. Slegs sterk mense kan vergewe. Sommige mense dink dat diegene wat ander vergewe, swak is, maar dit verg karaktervastheid om te kan vergewe. 'n Swak mens verkies meestal om in selfbejammering te versink en geniet die simpatie van ander, onbewus van die skade wat hy homself in die proses aandoen.
5. Vergifnis is 'n openbaring van God se liefde deur ons. 1 Johannes 4:10: “Werklike liefde is dit: nie die liefde wat ons vir God het nie, maar die liefde wat Hy aan ons bewys het deur sy Seun te stuur as versoening (die boete-offer) vir ons sondes.

3.6.3 Hoekom sommige mense nie kan vergewe nie

1. Hulle voel onseker en bang, aangesien gebed, wat 'n verbondenheid met God is, vir hulle vreemd is.
2. Party mense versink in die plesier wat hulle verkry deur die vyandigheid teenoor ander. Hierdie mense sê: “Ek wil dit geniet om die mens te haat wat my haat.” Efesiërs 4:31, 32. Hulle besef nie dat hulle later net soos die persoon wat hulle haat, word nie.
3. Jaloesie kan vergifnis in die wiele ry. Jy mag voel dat die persoon meer aardse besittings het as jy en dat jy nie bereid is om jouself verder te verneder deur hulle te vergewe nie.
4. Vrees om weer seergemaak te word nadat jy vergewe het, verhinder jou om te vergewe. Daar is geen waarborg dat jy nie weer seergemaak sal word nie, maar deur aanhoudend te vergewe, sal jy vrede verkry en in volkome oorwinning lewe.
5. Selfbejammering belemmer ware vergifnis. Ons hoor dikwels mense sê: “Niemand is deur die pyn wat ek verduur het nie. Ek kan nie sien hoekom ek moet aanhou vergewe nie. Ek het my deel gedoen.” Romeine 8:28: “Ons weet dat God alles ten goede laat meewerk vir dié wat Hom liefhet, dié wat volgens sy besluit geroep is.”

6. Miskien oordeel jy “Ek is nie die skuldige een nie”, in welke geval jy nie sal kan vergewe nie. Die Here vra nie wie skuldig is nie – Hy sê in der waarheid in Matteus 5:23, 24: “As jy dus jou gawe na die altaar toe bring en dit jou daar byval dat jou broer iets teen jou het, laat staan jou gawe daar by die altaar en gaan maak eers vrede met jou broer en kom dan en bring jou gawe.” Erken jou eie skuld, maar vergewe die ander persoon, wie dit ookal is en of hy skuldig is, of nie.
7. Trots belemmer dikwels ware vergifnis. Vergifnis is ‘n voorreg, nie ‘n vernedering nie. Vergifnis is eintlik ‘n seën, aangesien dit soveel vreugde, vryheid en vrede bring.
8. Die vrees dat jy nie sal kan “vergeet” nie, kan vergifnis belemmer. Jy sal die insident nooit heeltemal vergeet nie. Omdat dit egter nie meer saak maak nie, omdat jy die gebeure “laat gaan” het, sal dit vervaag en sal jy nie meer aanhoudend daarvoor wil praat nie. Dit is verby en afgehandel en jy sal nie langer reageer wanneer die kwessie opgehaal word nie.
9. Soms is ‘n persoon geneig om te dink dat die skuldige party geen vergifnis verdien nie. Die Bybel vra nie of ‘n persoon vergifnis waardig is nie. God het ons nie gevra om vergifnis te verdien nie – Hy het nie gesê dat ons te sleg is om sy vergifnis te ontvang nie. Hy het ons vergewe, ongeag ons sondige toestand. Hy gee aan ons opdrag om te VERGEWE – ongeag – onvoorwaardelik!
10. Om aanhoudend iemand te vergewe, maak dat ons later nie verder wil vergewe nie. Die Here stel belang in die gesindheid, die wil, om aan te hou vergewe. Dit word ‘n lewenswyse en lewenspatroon! Dit bring vreugde, geluk en vryheid, asook genesing.
11. Die begeerte om wraak te neem, belemmer vergifnis. Die Woord sê in Hebreërs 10:30: “Dit is my reg om te straf; Ek sal vergeld;”
12. Na diep emosionele pyn, voel jy dat jy nooit in staat sal wees om te vergewe nie. Indien dit die geval is, gebruik die volgende as gebed:

"Here, help my om te vergewe. Vergewe deur my, want in my eie krag kan ek nie vergewe nie. Ek wil U wil doen en ek wil gehoorsaam wees aan U bevel om te vergewe. Ek vergewe en stel hulle vry en skeld hulle kwyd en laat hulle gaan. Ek bedoel werklik wat ek sê. Dankie dat U my help...."

Dit sal beteken dat jy jou eie wil moet aflê en God se wil moet toelaat om deur jou te werk. Wanneer Sy Gees in jou woon, sal Hy aan jou die vermoë gee om te vergeef en sal dit 'n vreugde en lewenswyse word om te vergewe.

3.6.4 Mite#1: Vergifnis beteken versoening

Die eerste mite wat aangespreek moet word, is die veronderstelling dat, om werklik iemand te vergewe, 'n mens bereid moet wees om die ander persoon te ontmoet, in 'n poging om 'n mate van versoening te bewerkstellig.

Om ontslae te raak van onvergewensgesindheid, is die hoofsaak vir die meeste mense, om met die ander persoon daarvoor te praat. Wat nou as daardie persoon onwillig is om dit te doen? Wat as 'n geweldige hoeveelheid onregverdige pyn vir my en my geliefdes daardeur veroorsaak word? Wat as meer skade as goed, spruit uit pogings tot versoening? God se antwoord is eenvoudig: moenie versoening probeer bewerkstellig nie.

Vergifnis en versoening is soortgelyke, maar onverwante aksies. Die een is moontlik sonder die ander. Vergifnis is iets wat jy op jou eie kan doen; vir versoening is twee partye nodig. Vergifnis is eensydig; versoening kan slegs plaasvind wanneer twee partye met mekaar praat. Vergifnis is 'n opdrag uit die Skrif (Kolossense 3:13, 14). Versoening is nie 'n opdrag nie, maar dit word tog aangeraai, *indien moontlik* (Romeine 12:18).

In Matteus 7:6 leer Jesus: “Moenie wat heilig is, vir die honde gooi nie: hulle sal omspring en julle verskeur; en moenie julle pêrels voor die varke gooi nie: hulle sal dit met hulle pote vertrap.” Niemand weet werklik waarna Jesus verwys het toe Hy gepraat het van “heilig” nie. Baie meen dat Hy die boodskap van die Christelike geloof bedoel het. Ander meen dit was geloof in die algemeen. Ek dink Jesus het ons harte bedoel, toe Hy van *heilig* gepraat het. God is realities. Soms is dit net nie moontlik om te versoen, sonder om ons harte te laat vertrap en verskeur nie. Aangesien ons harte heilig en kwesbaar is, is versoening soms nie in ons beste belang nie. Soms is dit ook nie vir die ander persoon heilsaam nie.

Miskien is die persoon wat jou seergemaak het, reeds oorlede en jy kan nie versoen nie, selfs al sou jy wou. Miskien is dit nodig om die voordeel van versoening te beoordeel en dalk te probeer om te versoen. Ongeag wat Christene in die verlede aan jou vertel het, is jou vermoë om te vergewe nie afhanklik van 'n storieboekende met omhelsings, warm snoesigheid en totsiens-wuif, terwyl jy in die sonsondergang wegry met 'n traan wat oor jou wang rol, nie. Jy kan steeds ontslae raak van onvergewensgesindheid, sonder om die oortreder te ontmoet.

3.6.5 Mite#2: Indien ek nie vergewe nie, sal God my nie vergewe nie

Dis 'n onstellende gedagte. Die waarheid is:

Ons vergifnis is nie afhanklik van ons vergifnis teenoor ander nie.

Laat my toe om te verduidelik. Oordeel is 'n ou verbondsgevolg. Met wie het Jesus gepraat toe Hy geleer het dat ons moet vergewe om vergeef te word? Die Bybel leer ons dat God by twee verskillende geleenthede op twee verskillende maniere met mense omgegaan het. Die eerste manier word die Ou Verbond genoem. Indien die mense van antieke Israel God se opdragte uitgevoer het, het hulle God se seën en guns ontvang. Indien hulle dit nie gedoen het nie, het hulle dit nie ontvang nie.

Toe God Sy seun, Jesus, gestuur het om aan die kruis te sterf, het daardie gebeurtenis 'n nuwe weg gebaan vir God om met ons om te gaan. Die stand van ons verhouding met God, is nie meer gebaseer op die opdragte wat ons uitvoer nie, maar op God se genade en guns. Hierdie nuwe ooreenkoms word die Nuwe Verbond genoem en dit is hoe God nou met ons omgaan.

Jesus het geleef en geleer vanuit die perspektief van die Ou Verbond. Diegene wat na Hom geluister het, het ook onder die Ou Verbond geleef. Vanaf Moses se tyd tot Jesus se dood en opstanding, het al die Israëliete onder die ooreenkoms van die Ou Verbond geleef en hulle moes God se opdragte gehoorsaam, om Sy seëninge te ontvang. Jesus se lewe op aarde was tydens die Ou Verbond. Sy leringe, wat in die vier Evangelies verskyn, spruit egter vanuit 'n Nuwe Verbondsperspektief.

Toe Jesus gesê het dat jy moet vergewe om vergewe te word, was dit presies wat dit beteken het *vir die mense wat onder bedeling van die Ou Verbond geleef het*. Hulle verhouding met God was gebaseer op hul gehoorsaamheid aan die wet. Hoe het Jesus reageer toe die ryk jong man Hom vra: “Goeie Leermeester, wat moet ek doen om die ewige lewe te verkry?” (Markus 10:7) “Jy ken die gebooie,” het Jesus geantwoord (vers 19). Hy het die jong man herinner aan watter opdragte van die Ou Verbond hy moes gehoorsaam om hemel toe te gaan. Jesus het hom geantwoord net soos enige ander persoon onder die Ou Verbond dit sou doen. Ek glo dat die situasie dieselfde was vir diegene wat eerste Jesus se leringe oor vergifnis gehoor het – hul verhouding met God het afgehang van hul gehoorsaamheid aan die opdragte van die Ou Verbond.

Ons verhouding met God word baseer op genade, nie dade nie.

Efesiërs 2:8, 9 spel dit uit: " Julle is inderdaad uit genade gered, deur geloof. Hierdie redding kom nie uit julleself nie; dit is 'n gawe van God. Dit kom nie deur julle eie verdienste nie, en daarom het niemand enige rede om op homself trots te wees nie."

Ons kan vertrouwe hê in die stand van ons verhouding met God, aangesien God se aanhoudende aanvaarding van ons, nie gegrondves word op ons gehoorsaamheid aan die wette van die Ou Verbond nie, maar wel op ons reaksie op God se genade. Ons tree op uit liefde vir God en Sy liefde vir gebroke mense, nie omdat ons bang is God sal ons na die verdoemenis stuur nie.

Dieselfde is waar ten opsigte van Jesus se leringe oor vergifnis. Die rede hoekom ons mense vergewe onder die Nuwe Verbond, is ons begeerte om God te behaag, asook omdat vergifnis van mense wat ons seermaak, die beste manier is om te lewe en nie omdat ons bang is dat ons hel toe sal gaan, indien ons dit nie doen nie.

3.7 Preek

DIE MOETS EN MOENIES OM VERHOUDINGS TE HERSTEL

Genesis 45:1-15.

3.7.1 Inleiding

Indien jy van mening is dat jou gesin probleme het, dink aan die huwelikschaos wat veroorsaak is toe die 76-jarige Bill Baker van Londen onlangs getroud is met Edna Harvey. Sy is die ma van sy kleindogter se man. Volgens Baker se kleindogter, Lynn, is dit waar die deurmekaarspul begin het. Sy sê: "My skoonma is nou my stiefouma. My oupa is nou my stiefskoonpa. My ma is my skoonsuster en my broer is my nefie. Nog gekker, is dat ek nou getroud is met my stiefoom en my eie kinders is my neefs en niggies." Uit hierdie ondervinding, behoort Lynn diepsinnige insig te verkry oor die relatiwiteitsteorie.

Ongelukkig is die meeste verhale van deurmekaar verhoudings nie so koddig nie. Dit is gladnie grappig dat die helfte van al die huwelike in die kerk, in egskeiding eindig nie. Hierdie boodskap gaan egter nie slegs oor huweliksverhoudings nie, maar oor alle verhoudings.

Die aanleer en toepassing van verhoudingsvaardighede, is van die uiterste belang, omdat God ons geskape het om in verhouding met ander te lewe. God het gesien dat dit nie goed was dat Adam alleen in die paradys geleef het nie. Ons kan slegs in verhoudings lewe – ons het mekaar nodig. Keiser Frederik, wat die Romeinse Ryk in die dertiende eeu regeer het, het 'n kru en wrede eksperiment uitgevoer. Hy wou

vasstel wat die mensdom se oorspronklike taal was: Hebreeus, Grieks, of Latyn. Hy het toe besluit om 'n paar klein kindertjies te isoleer van die klank van mensestemme. Sy redenasie was dat hulle uiteindelik die natuurlike taal van die mensdom sal praat. Hy het slegs soogvroue, wat 'n eed tot absolute swye moes aflê, gebruik om die kinders te versorg. Die kinders het nooit 'n woord gehoor nie – nie 'n geluid van 'n menslike stem nie. Binne 'n paar maande was almal dood. (Joe E. Trull)

Studies het getoon dat enkelopende mans meer dikwels in die tronk beland, minder verdien, meer siektes het en jonger sterf, as getroude mans. Getroude mans met kanker, leef 20% langer as enkelopende mans met dieselfde kanker. Vroue, wat dikwels meer hegte vriendskappe het as mans, oorleef langer met dieselfde kankers. Getroud of nie, hou verhoudings ons aan die lewe. (Dr. Bernie Siegel, *Homemade*, May, 1989).

Dit is duidelik dat gesonde verhoudings noodsaaklik is in ons lewens. Ons gaan 'n episode in Josef se lewe bestudeer, ten einde die moets en moenies van verhoudingsherstel te bepaal. 'n Ontmoeting tussen Josef en sy broers toon aan ons die Bybelse beginsels ten opsigte van verhoudingsherstel.

3.7.2 Skriflesing

Lees asseblief Genesis 45:1-15.

3.7.3 Liggaam

1. Moenie 'n openbare spektakel van die ander persoon maak nie. (v. 1)

Jare nadat Josef se jaloerse broers hom as slaaf verkoop het, in 'n poging om ontslae te raak van hom, het hy steeds as slaaf in Egipte gewoon, waar hy later in die gevangenis was op valse aanklagte. Ná jare in die tronk, is hy vrygelaat, omdat hy, met God se hulp, 'n verontrustende droom van Farao kon uitlê. Hy is in bevel geplaas van die hele Egipte en slegs die Farao was hoër in gesag as hy. Vanuit hierdie nuwe posisie, het Josef die Egiptenare voorberei vir die hongersnood wat hy uit die droom voorspel het. Met die koms van die hongersnood, is Josef se broers gedwing om na Egipte te gaan in 'n soeke na kos. Josef het sy broers herken, maar hulle het hom nie herken nie. Hy het 'n klein toetsie bedink om vas te stel of hulle weer een van hulle broers sou uitverkoop. Hulle het die toets geslaag. Toe Josef besluit het om sy ware identiteit aan sy broers te openbaar, het hy gesorg dat hulle alleen was. Daar is heelwat wysheid opgesluit in daardie besluit. Wanneer iemand jou verontreg het, wil jy dit nie uitbasuin nie.

Daar is egter uitsonderings op die reël. Ter wille van jou eie welsyn en die veiligheid van ander, moet die owerhede in kennis gestel word van gevalle van verkragting, of ander gewelddadige vergrype.

Indien jy die oortreder moet konfronteer, doen dit in privaatheid. Jy sal sake net vererger as jy hulle in die openbaar konfronteer, of aan ander rondvertel wat hulle aan jou gedoen het. Die Bybel sê: “As jy 'n saak teen jou buurman het, moenie sê wat iemand jou vertroulik meegedeel het nie: dit kan by hom uitkom, en hy kan jou tot 'n leuenaar maak, en dan kry jy vir goed 'n slegte naam.” (Spreuke 25:9, 10). Morris Mandel sê in “Bits & Pieces” van Junie, 1990, op bl. 22: “Gossip is the most deadly microbe. It has neither legs nor wings. It is composed entirely of tales, and most of them have stings”.

Die volgende keer wat jy in die versoeking kom om van iemand te praat, B.E.S.I.N. voor jy begin.

- B** - is dit **B**ehulpsaam?
- E** - is dit **E**erlik (waarheid)?
- S** - is dit **S**orgsaam?
- I** - is dit **I**nspirerend?
- N** - is dit **N**odig?

Indien dit wat jy wil sê, nie die BESIN-toets slaag nie, bly stil.

2. **Moenie jou gevoelens opkrop nie. (v. 2)**

Ek glo dat Josef nie die filosofie dat ware mans nie huil nie, gehuldig het nie. Toe hy sy broers gekonfronteer het, het hy openlik en hard gehuil. Hy het nie sy gevoelens onderdruk of opgekrop nie, maar dit op 'n gesonde manier tot uiting laat kom. Wanneer ons emosies opgekrop word, sal dit uiteindelik uitbars. God het ons as emosionele wesens geskape en ons moenie probeer om dit weg te redeneer nie. As jy anders probeer optree as wat jy voel, is jy emosioneel oneerlik. Om verhoudings te herstel, moet ons eerstens emosioneel eerlik teenoor mekaar wees. Om emosioneel eerlik teenoor mekaar te wees, moet ons ons ware gevoelens ontbloot. Indien iemand iets gedoen het wat jou gekwes en kwaad gemaak het, is daar niks mee verkeerd om aan hulle te vertel hoe dit jou laat voel nie – as omstandighede gunstig is en

daar meriete in is. Onthou dat onsensitiewe konfrontasie meer kwaad as goed doen.

Om kwaad te wees, is nie 'n sonde nie. In Efesiërs 4: 26 sê die Bybel: “As julle kwaad word, moenie sondig nie en moenie 'n dag kwaad afsluit nie.” Volgens die Woord, is dit in orde om kwaad te wees, maar nie om kwaad te bly nie. Hoe kry ons dit reg om nie kwaad te bly nie? Deur uiting te gee aan ons emosies, in plaas daarvan om dit op te krop. Die Bybel sê: “'n Dwaas gee vrye teuels aan sy woede; 'n wyse mens kry die dwaas naderhand gekalmeer.” (Spreek 29:11). Deur 'n klein bietjie stoom af te blaas wanneer nodig, kan ons 'n uitbarsting voorkom. In 1948 het Betz en Thomas 45 mediese studente van John Hopkins Universiteit, in drie persoonlikheidsgroepe ingedeel, op grond van psigologiese toetse en vraelyste. Die groep wat geneig was om beheer oor hul emosies te verloor, is “gammag” genoem. Dertig jaar later het Betz en Thomas die gesondheidsrekords van die voormalige studente nagegaan. Hulle het bevind dat 77,3% van die gammagroep aan erge versteurings, insluitende kanker, hipertensie, hartkwale en emosionele versteurings, gelei het. Onder die groep wat wel hul emosies kon beheer, was die voorkoms van sodanige versteurings, slegs 25%. Die dokters het hul studie op 'n ander groep van 127 manlike studente uit die klasse van 1949 tot 1964 herhaal, met soortgelyke resultate (Readers Digest, November, 1979). Om jou emosies te beheer, is letterlik 'n geval van lewe en dood. 'n Emosionele uitbarsting sal nooit sake verbeter in 'n slegte verhouding nie, dus moet ons begin om eerliker met mekaar te wees.

3. **Moenie die ander persoon wegstoot nie. (v. 4)**

Tydens hierdie baie emosionele tydperk, het Josef sy broers na hom toe getrek, eerder as om hulle weg te stoot. Dit gebeur te dikwels dat ons mense wegstoot wanneer hulle ons te na gekom het. Ons kan nooit 'n verhouding met iemand herstel, as ons hom wegstoot nie. In 'n poging om verhoudings te herstel, moet ons diegene wat ons te na gekom het, nadertrek. Soms het ons egter 'n verposing in die verhouding nodig. Josef het baie jare weg van sy broers deurgebring, voordat die herstel gebeur het. Indien ons genesing wil bewerkstellig, is dit nodig dat ons bymekaar moet kom. Herstel kan nie plaasvind tydens verwydering nie. Dit is tyd om op te hou om “oortreders” uit te hou en om te begin om hulle binne te laat.

4. **Vertroos die ander persoon. (v. 5)**

Josef het sy broers se vrese besweer. Met die besef dat hierdie magtige en

belangrike man in werklikheid hulle broer was, het ook die besef gekom dat hy perfek geplaas is om wraak te neem op hulle. Josef stel hulle egter gerus en verseker hulle dat hulle nie bekommerd hoef te wees nie. Die grootste vertroosting wat jy aan iemand, wat jou te na gekom het, kan gee, is vergifnis. William A. Ward het gesê dat vergifnis die hart verwarm en die steekpyn verkoel. Die Bybel sê: “Nou moet julle so iemand liewer vergewe en bemoedig, anders kan hy so harts eer word dat hy heeltemal moed verloor” (2 Korintiërs 2:7). Die befaamde psigiater, Karl Menniger, het eendag gesê dat 75% van pasiënte in psigiatriese hospitale ontslaan sal kan word, indien hy hulle kon oortuig dat hulle sondes vergewe is. (“Today in the Word”, Maart 1989, bl. 8). Die kuns om te vergewe, is ‘n geestelike genadegawe, wat elke Christen behoort te ontwikkel. Hier is ‘n paar praktiese voorstelle om vergifnis toe te pas:

- 1) Begin deur jousef te verseker dat jy nie ernstig benadeel is in vergelyking met Christus se lyding nie.
- 2) Herroep die vele liefdevolle dinge wat aan jou gedoen is, miskien selfs deur die persoon wat jou nou benadeel het.
- 3) Maak ‘n lys van die voordele wat jy van die Here ontvang het.
- 4) Dank Hom dat Hy jou elke dag seën met Sy liefde en vergifnis.
- 5) Wend ‘n eerlike poging aan om te bid vir die persoon wat jou te na gekom het.
- 6) Gaan selfs verder en soek na ‘n geleentheid om hom te help.
- 7) Probeer hard om die herinnering te vergeet, deur dit te vervang met welwillende en grootmoedige gedagtes.
- 8) Wanneer jy saans gaan slaap, herhaal stadig en nadenkend die gedeelte uit die “Onse Vader”: “vergeef ons ons oortredings soos ons ook dié vergewe wat teen ons oortree”.

5. **Dien die ander persoon. (v. 7)**

Josef was in die perfekte posisie om sy broers te laat boet vir wat hulle aan hom gedoen het, maar hy doen die teenoorgestelde. Hy verklaar dat hy in hul behoeftes, as gevolg van die hongersnood, sal voorsien. Galasiërs 5:13 sê: “dien mekaar in liefde”. In 1972 het NASA die verkenningstuig, “Pioneer 10”,

lanseer. Volgens Leon Jaroff in “Time”, was die sateliet se sending primêr om Jupiter te bereik, die planeet en sy mane te fotografeer en die data van sy magneetveld, bestralingsgordels en atmosfeer, na die aarde te stuur. Wetenskaplikes het dit as ‘n grootse plan beskou, aangesien daar tot op daardie stadium nog geen aardse sateliet verder as Mars beweeg het nie. Hulle het gevrees dat die asteroïdegordel die sateliet sal vernietig, voordat dit sy teiken bereik het. “Pioneer 10” het egter nie net die doelwit bereik nie, maar baie, baie meer. Toe hy in November 1973 verby die reuse planeet beweeg, het Jupiter se geweldige swaartekrag die “Pioneer 10” teen ‘n versnelde tempo na die einde van die sonnestelsel geslinger. Teen eenbiljoen myl vanaf die son, het “Pioneer 10” Saturnus verbygesteek; teen tweebiljoen myl, vir Uranus; teen omtrent driebiljoen myl, vir Neptunus en vir Pluto teen omtrent vierbiljoen myl. Teen 1997, vyf-en-twintig jaar na die lansering, was “Pioneer 10” omtrent sesbiljoen myl vanaf die son. Ten spyte van die geweldige afstand, gaan “Pioneer 10” steeds voort om radioseine na wetenskaplikes op aarde te stuur. Jaroff sê dat die merkwaardigste is, dat daardie radioseine vanaf ‘n 8-watt sender kom, wat omtrent soveel krag uitstraal as ‘n nagliggie en dat dit ongeveer nege ure duur om die aarde te bereik. Ten spyte daarvan dat die klein sateliet nie veronderstel was om dit reg te kry nie, HET hy. Ingenieurs het “Pioneer 10” ontwerp met ‘n geraamde nuttige leeftyd van drie jaar. Dit gaan egter steeds voort. Met eenvoudige lang gebruiksduur, het die 8-watt sendertjie meer bereik as wat enigeen gedink het moontlik is. Dit is ook die geval wanneer ons onself verbind om die belange van diegene, wat ons te na gekom het, te dien met die krag wat God voorsien. God kan selfs deur iemand met slegs 8-watt vermoëns, werk. Die Bybel sê: “...moet hy dien met die krag wat God verleen. So moet julle God in alles verheerlik deur Jesus Christus” (1 Petrus 4:11). Wanneer jy in die versoeking is om te dink dat jy nie die krag het om diegene, wat jou benadeel het, te help nie, onthou dat God jou bron van krag is.

3.7.4 Slotsom,

Ten slotte vind ons dat herstel tot feesviering lei. In vers veertien sien ons dat Josef en sy broers mekaar omhels en gesoen het. Dit herinner aan die feesvierings toe die verlore seun na sy vader teruggekeer het, asook die feesviering in die hemel elke keer wanneer ‘n sondaar se verhouding met God herstel is. Dit is ‘n Bybelse beginsel dat herstel na feesviering lei. Sodanige feesviering maak al die harde werk tot herstel, die moeite werd.

’n Woedende man het eendag deur die Rijksmuseum in Amsterdam gestorm, totdat hy by Rembrandt se beroemde skildery, “Die Nagwag”, gekom het. Hy het ’n mes uitgehaal en dit verskeie kere gesny, voordat hy gekeer kon word. Kort daarna het ’n redelose, vyandige man Michelangelo se pragtige beeldhouwerk, “Die Pieta”, met ’n hamer gevandaliseer. Twee pragtige kunswerke is ernstig beskadig. Wat het die amptenare gedoen? Beslis nie uitgegooi en daarvan vergeet nie! Die beste kundiges het met die uiterste sorg en akkuraatheid, alles in hul vermoë gedoen om die skatte te herstel. Ons verhoudings is tog seker meer werd as kunswerke en te meer ook, die herstel van verbrokkelde verhoudings. J. Stuart Holden het vertel dat daar ’n ou Skotse herewoning naby sy klein somertuiste was. Een van die kamers se mure was oordek met sketse deur befaamde kunstenaars. Die gewoonte is begin toe ’n beker sodawater per abuis op ’n nuutversierde muur uitgemors is en ’n onooglike vlek gelaat het. Lord Landseer, ’n gesiene kunstenaar, was op daardie stadium ’n gas in die huis. Terwyl die gesin op ’n dag buite vertoef het, het hy agtergebly en met houtskool ’n kunswerk geskep, met die vlek as buitelyne van ’n pragtige waterval, omring deur bome en dierelewe. Die mismaaakte muur is omskep in een van sy mees suksesvolle weergawes van lewe in die Skotse Hooglande. (Swindoll, *The Quest For Character, Multnomah*, bl. 49). Geen verhouding is onherstelbaar vir God se genesende krag nie. Ons moet slegs saamwerk deur die vyf stappe te volg.

3.7.5 Gebed

Seën

Vers sestien van ons Skrifgedeelte sê dat Faraó tevrede was toe hy van Josef en sy broers se herstelde verhouding gehoor het. In Johannes 13:35 sê Jesus: “As julle mekaar liefhet, sal almal weet dat julle dissipels van My is.” Deur die herstel van ons verhoudings, sal die wêreld leer van God se liefde. Amen.