

‘N PASTORALE BENADERING TOT DIE IDENTIFISERING EN HANTERING VAN DIE LEUEN BY DIE EMOSIONEEL VERWONDE PERSOON

Prof Wentzel Coetzer en Dr Reinet Kruger

A pastoral approach towards the identification and dealing with the lie with the emotionally wounded person.

The problem statement being presented in this article is man's dilemma after the fall from grace. This dilemma implies a toxic mindset that has a need for renewal. An investigation for truth as concept will thus be the point of departure. According to Scripture truth is at its deepest about the person of Jesus Christ. Further the focus falls on the lie as internalised truth. The lie with reference to God's absence during trauma and thus also His 'adversity' in this person, figures strongly here. Further damage to the person's view of the world also takes place while trauma wounds the person's deepest needs by means of a lie. There will also be focused on typical lies imbedded in the emotionally wounded victim around aspects like fear, rejection, shame, victim status and guilt feelings. Then the focus will also be on the manifestation of the lie in thought patterns with the accent on defence mechanisms. Here will especially be focused on aspects like suppression of memories, disorientation, rationalisation, day dreaming, etc. Lastly a number of guidelines are suggested around the healing of toxic thought patterns. Important aspects here, for example, are the following: identification of core problems; differentiation between the voice of God and that of Satan; insight with reference to self-concept; renewed identity in Christ; the establishment of boundaries; correct management of anger; grieving about losses; correct management of forgiveness; correct management of fear and especially the important role of prayer.

1. INLEIDING

Talle persone is gaandeweg emosioneel, geestelik en ook in hulle verhoudings besig om selfmoord te pleeg deur die leuens wat hulle aan hulself vertel en ook glo. Thurman (1999:viii)

wys in hierdie verband op die voorbeeld van 'n briljante vlootoffisier met mooi toekomsvooruitsigte wat in 'n stadium fisies selfmoord gepleeg het as gevolg van 'n leuen wat hy geglo het en wat later geblyk het nie die waarheid te wees nie. In hierdie verband voeg Thurman (1999:viii) dan by:

Lies killed Admiral Boorda... And the lies you tell yourself every day are killing you as well. Every lie that goes through your mind is slow, self-inflicted psychological and spiritual death. Every lie you think costs you your life. The lies we believe are the mental bullets that kill our souls, and they inflict significant damage often without our even realizing it until it is too late.

In hierdie selfde verband maak Tripp (2000:37-39) 'n aantal belangrike stellings met betrekking tot die negatiewe krag van woorde en die kragtige invloed daarvan op individue se denke:

The Word would not have come to our world if our struggle were primarily a struggle of flesh and blood. The problem with our words is an intensely spiritual one, a problem of the human heart.

Hy wys verder op die krag van die tong wat menslik gesproke ontembaar is. Jakobus 3:7-8 wys op die feit dat mense se kommunikasie probleme nie opgelos kan word deur menslike middele nie aangesien dit gaan om 'n kragtige en rustelose mag wat elke individu by geleentheid onkant kan vang.

Each of us has been personally hurt by the words of others, and each of us has spoken words that have stung others. Because of this, it is important to recognize that the war of words is actually the fruit of a greater, more fundamental war. This war is the war of wars; it is what life is about (Tripp, 2000:37-39).

Tripp wys ook in sy bespreking van hierdie tema op Paulus wat in Efesiërs 6:12 aantoon dat die mens se eintlike stryd nie teen vlees en bloed is nie maar teen elke bose gees in die lug.

Life is war. A dramatic conflict is underway between the forces of the Great Speaker and the Great Deceiver. While God is seeking to root us deeper in his life, his peace, and his truth, Satan seeks to uproot us by deceitful scheming, plausible lies, and cruel trickery. Like all wars, this war is for control. It is a war for our hearts. And if this spiritual war were not going on, there would be no war of words.

As gevolg van hierdie geestelike 'oorlog van woorde' gebeur dit gevolglik baie maklik dat die leuen in die proses gevestig raak. Johannes 8:43 beskryf Satan as die *vader van die leuen* wat,

volgens 2 Korintiërs 10:4-6, daarmee vestings in die denke van mense kan oprig.

Wat betref die tema van die leuen en ook die invloed van die denke op die mens, is dit belangrik om ook inleidend kennis te neem van veral twee belangrike bydraes op die terreine van die psigologie en psigiatrie en een bydrae op die terrein van die pastoraat. Eerstens is daar die psigiater, Aaron Beck (1976), wat beskou word as die vader van die sogenaamde *Kognitiewe Terapie*, wat reeds gedurende die sestiger jare deur hom ontwikkel is. Hierdie benadering poog om beradenes te help om probleme te oorkom deur 'n proses waar disfunksionele denke, gedrag en emosionele reaksies geïdentifiseer word. Die basiese vertrekpunt van hierdie teorie is dat emosies deur gedagtes gedryf word. Ontstellende, angstvolle en patologiese emosionele toestande word byvoorbeeld gewoonlik gedryf deur disfunksionele gedagtes. *Kognitiewe terapie* impliseer dat deur die gedagtes te verander, word die emosionele staat verander.

In die geval van onverwerkte trauma sal *kognitiewe terapie* die slagoffer help om eerstens die traumatiese herinneringe te identifiseer, hul geldigheid te evalueer, alle destruktiewe en verkeerde gedagtes uit te daag en dit dan te vervang met gedagtes wat ondersteunend is vir gesondheid of 'n hanteerbare emosionele toestand. Na hierdie proses word verwys as *kognitiewe herstrukturering*. *Kognitiewe terapie* is verder veral van waarde ten opsigte van die integrering van trauma herinneringe as deel van die normale bewussyn. Dit help ook om die herinneringe te orden en dit in 'n meer hanteerbare vorm te verwerk (Beck, 1976).

Tweedens is daar die bydrae deur die psigiater, Eric Berne (1964), wat gedurende die vyftiger en sestiger jare die metode van *Transaksionele Analise* ontwikkel het waarin die onderskeie ego-state van die volwassene, die kind en die ouer elk 'n deurslaggewende rol speel in die hantering van situasies. Hierdie ego-state moet volgens Berne in harmonie funksioneer om volwasse hantering van die lewe tot gevolg te hê. Indien dit nie die geval is nie sou die leuen byvoorbeeld baie maklik gevestig kon raak.

Wat bydraes vanuit die pastoraat betref met betrekking tot die rol van die leuen, moet daar derdens veral melding gemaak word van die sogenaamde *Theofostic Ministry* van Ed Smith (2000a en 2000b). Hierdie benadering fokus baie sterk op die rol van die leuen tydens krisisse en trauma. Op 'n skaal van 1-10 word byvoorbeeld gepoog om vas te stel hoe sterk die krag van die leuen was met betrekking tot 'n spesifieke trauma of krisis.

When I talk about the lie in a person's life, I am referring to the false interpretation a person has given or has been given to a historical event. For example, a person may feel great terror when he focusses on the sexual abuse

or the physical beating he endured as a child. It is true he was terrorized during the event, but the fear he presently feels is coming from a lie. The truth was, he had reason to be frightened when the event happened, but now in the present he is safe (Smith, 2000b:46)

Die proefskrifte van Crous (2009) en Botha (2008) bied deeglike analises van hierdie benadering van *Theophostic Ministry*.

2. PROBLEEMSTELLING

Die mens is geskape om in verhouding met God te wandel, met 'n spesifieke opdrag – Genesis 1:26-28. Die sondeval het egter dié verhouding vernietig en die mens se gees is hierdeur verwond. Ná die sondeval is wedergeboorte van die gees nodig om die gevolge teë te werk – Johannes 3:3 (Backus, 1996:28; Anderson, 2010:10). Voor die sondeval funksioneer die mens as 'n eenheid in harmonie met God-drie-enig en het 'n duidelike doelwit – Genesis 1:28; hy/sy voel veilig, daar word in al hul behoeftes voorsien – Genesis 1:29; en hulle voel geborge – Genesis 2:18. Een van die gevolge van die sondeval is dat op wilsvlak (denke) die hoeveelheid keuses oorweldigend is. Die mens funksioneer nou doelloos, onafhanklik en verwyder van God, en h/sy wandel in die vlees – Romeine 8:1-17. As gevolg hiervan beleef hulle in hul liggame allerlei siektes (veral psigosomaties), en op emotiewe vlak stry hulle byvoorbeeld met verbittering, woede, vrees, liefdeloosheid en onvergewensgesindheid. Hulle voer ook 'n stryd met gevoelens van wellus, minderwaardigheid, onveiligheid, onsekerhede, bekommernis en skuld-gevoelens – Galasiërs 5:17 (Anderson, 2010:14-23,45). Die ideaal is dat die Woord die mens se denke beheer, en dat die denke dan weer die emotiewe sal beheer. Die waarheid is egter dat die mens se denke na die sondeval toksies is en vernuwing benodig – Romeine 12:2. Dit noodsaak die maak van keuses – Filippense 2:12. Emosionele verwonding vind meestal gedurende die kinderjare plaas terwyl die kind nie oor die verbale, emosionele of geestelike vermoë beskik om trauma en die gepaardgaande verwonding korrek te interpreteer óf te assimileer nie. Herhaaldelike verwonding veroorsaak gevolglik aangepaste toksiese gedrag- en denkpatrone waarmee gepoog word om *emosionele pyn* te hanteer. Hierdie toksiese patrone word uiteindelik geïnternaliseer sodat dit in die volwasse lewe as aangeleerde disfunksies manifesteer (Zuehlke, 2000:261; Seamands, 2002:99; Stanley, 2006:52).

3. DOELSTELLINGS

Die doelstellings asook struktuur van hierdie artikel sien kortliks soos volg daar uit:

- 'n Ondersoek na *waarheid* as begrip.

- 'n Ondersoek na die leuen as geïnternaliseerde waarheid.
- Die beskrywing van tipiese leuens wat geïnternaliseer raak by die emosioneel verwonde persoon.
- 'n Beskrywing van die wyse waarop leuens manifesteer in gedragspatrone.
- 'n Beskrywing van die wyse waarop genesing van toksiese denkpatrone kan plaasvind.
- Samevatting.

4. 'N ONDERSOEK NA WAARHEID AS BEGRIP

Filosowe en denkers is deur die eeue heen gefasineer met die idee van *waarheid*, wat dit is en wat dit impliseer vir die mens se lewe. Backus en Chapien (2000:15) wys in hierdie verband byvoorbeeld op iemand soos Rene Descartes wat aan die begin van die 17e eeu tot die gevolgtrekking gekom het dat, omdat hyself 'n denkende wese is (nadat hy alle ander aspekte rondom hom bevraagteken het), daarom moet hy *wees*. "*I think, therefore I am.*" Hy het dus geglo dat die belangrikste aspek rondom die *waarheid* is om uiteindelik daarby te arriveer. "*The trouble with this proposition is that it doesn't tell us much about how to live or be happy with that truth*" (Backus & Chapien, 2000:16).

Backus en Chapien (2000:16) wys ook op Marcus Aurelius, keiser van Rome ongeveer 150 n.C. In sy boek, *Meditations*, het Hy tot die groot ontdekking gekom dat menslike emosie nie bloot die gevolg van toevallige omstandighede is nie maar dat dit bepaal word deur die wyse waarop mense *dink*. Terwyl Descartes dus gesê het, "*I think, therefore I am,*" sou Aurelius kon gesê het, "*I think in order to determine the way I am.*"

Spreuke 23:7 sê: "*What he thinks is what he really is*" (GNB). Die Bybel stel dit duidelik dat die mens se gevoelens, passie en gedrag verband hou met die wyse waarop hy/sy dink. Marcus Aurelius het dus 'n kardinale waarheid geïdentifiseer waarvan hy egter die volle implikasies nie kon begryp nie omdat hy nie persoonlik bekend was met Jesus Christus wat in Johannes 14:6 gesê het: "*Ek is die waarheid...*" (Backus en Chapien, 2000:16).

McDonald (1995:66,93) wys op die feit dat *waarheid* gebeur die oomblik wanneer 'n persoon hom/haarself *sien* vir wat hulle is – dit is dus daardie oomblik wanneer die openbare siening van die persoon met hulle persoonlike siening van hulself versoen raak. *Insig* word gevolglik bereik sodra die persoon *verantwoordelikheid* vir 'n situasie en die gevolge daarvan neem. Dit lei gewoonlik tot die terugkeer na God en Sy waarheid (McDonald, 1995:68). Verder kan *Waarheid* ontdek word deur persoonlike lewenservaring, deur wysheid van ander, en/óf deur God daarvoor te vra en in geloof te aanvaar dat Hy die nodige leiding sal gee.

‘n Belangrike verdere aspek wat deur navorsing uitgewys is, is die feit dat die mens oor ‘n ‘Goddelike bewussyn’ beskik (vgl. Anthony, 2004:86; Peck, 1990:300; Amen, 2002:59). Die uiteindelijke doel met die mens is dat hy/sy op bewustelike vlak voortdurend meer Christus-gelykvormig sal word sodat besluite met die maksimum bewussyn en denkvermoë, geneem sal word (Peck, 1990:305). Optimale ontwikkeling en funksionering van die linker prefrontale korteks is volgens Amen (2002:105) belangrik vir die mens se geestelike beleving (vgl. ook Henslin, 2008:53). Deur die bewustelike geheue stil te maak en te luister na die stem van God word hierdie vlak van geestelike beleving ontsluit. Op hierdie vlak word na die wil van God gesoek, en geestelike antwoorde gevind (Anthony, 2004:86).

4.1 Wat is *waarheid*

Volgens Thurman (1999:113-116) is die volgende waar omtrent ‘waarheid’ (veral gesien vanuit tipiese berading situasies met persone wat emosioneel verwond geraak het):

- Dit is menslik om te fouteer - niemand is perfek nie.
- God moet tevrede gestel word, nie mense nie.
- Net dit wat met moeite verkry is, het waarde (*no gain without pain*).
- Die mens besit vryheid van keuses. Elkeen kan kies wat hy/sy wil of nie wil doen nie. Die kuns is om met wysheid te kies – Filippense 2:12.
- Die mens moet verantwoordelikheid vir sy/haar lewe neem en ophou om te blameer.
- Die oorwinning lê reeds in die toetrede tot die stryd.
- Die lewe is nie maklik nie – die mens verwag die teendeel.
- Jy maai wat jy gesaai het – trauma is hiervan uitgesluit.
- Die mens is nie geregtig op enigiets nie – alles word uit genade ontvang.
- Emosionele pyn het positiewe potensiaal.
- *Waarheid* deurstaan altyd die toets van die tyd.

5. ‘N ONDERSOEK NA DIE LEUEN AS GEÏNTERNALISEERDE ‘WAARHEID’

Verwonding veroorsaak *geheime* asook die bou van skanse (ontkenning) ter beskerming teen verdere verwonding. Die denke word hierdeur geprogrammeer om negatief rondom die self, die wêreld asook omstandighede te dink (Anderson, 2000:278). Sommige *geheime* is so traumaties dat dit selfs vir die draer daarvan in die onderbewussyn versteek word, vanwaar dit die hede voortdurend deur middel van die verwonde se toksiese lewens- en wêreldbeskouing infiltreer. Die mens is geskep as ‘n verhoudingswese en staan daarom

permanent in relasie tot ander – gevolglik gaan alle verhoudings óf positief óf toksies reageer op die betrokke se lewens- en wêreldbeskouing (McDonald, 1995:81-84; Stanley, 2006: 54,56). Geheime asook ontkenning maak die mens uiteindelik siek, en kinders erf dié totale pakket vanaf hul ouers. Dit is daarom belangrik dat ouers êrens met die nodige begeleiding hul emosionele bagasie sal aflaai en by 'n punt van heling en genesing sal kom (Stanley, 2006:200, 208). Volgens Johannes 8:32 is dit egter belangrik dat die *waarheid* eers geken sal word, voordat *vryheid* verkry kan word.

5.1 Beskadigde Godsbeeld

Trauma affekteer geloof, en emosionele verwonding veroorsaak dikwels dat God op 'n negatiewe wyse beleef word (Schiraldi, 2009:333; Floyd, 2009). Hy word aan eienskappe van die oortreder, of 'n disfunksionele vader of moeder beeld gelyk gestel. Die getraumatiseerde bevraagteken soms God se bedoeling met hom/haar as individu, vrees Hom, ervaar woede teenoor Hom, bevraagteken Sy bestaan en glo soms dat die Here hom/haar nou iets skuld. Die uitvoer van alledaagse geloofs-praktyke soos bid en Bybel lees word 'n stryd (Stanley, 2006:174; Louw, 2006:27; 1993:27; Floyd, 2009). Dit kan lei tot die soeke na vertroosting in byvoorbeeld alkohol, dwelms, promiskuiteit, verkeerde keuses en 'n lewe gestroop van God (Allender, 1995:23-26; Stanley, 2006:57).

By die emosioneel verwonde asook getraumatiseerde persoon lyk die leuen met betrekking tot God ongeveer soos volg (Allender, 1995:23; McDonald, 1995:210; Thurman, 1999:80-98; Vought, 2000:25):

- God se liefde moet verdien word.
- Pyn en leed word deur sonde veroorsaak en is die straf daarop - verwonding is dus verdien.
- Dit is 'n gelowige se plig om in alle behoeftes van ander te voorsien – selfs al lei dit tot verwonding.
- Dit is 'n teken van ongeloof indien emosies soos moedeloosheid, depressie, woede of angs ervaar word.
- God gebruik slegs diegene wat suksesvol is – verwondes skiet hier ver te kort.
- God bestaan nie, anders sou Hy my beskerm het.
- God is nie vir my lief nie want ek is te sleg – verwonding is 'n bewys hiervan.
- God is onbetroubaar en magteloos teen Satan – anders sou *dit* nie gebeur het nie.

5.2 Beskadigde selfkonsep

Selfkonsep word reeds van voor geboorte gevorm en word verder ook bepaal deur die emosionele binding (*attachment*) tussen die primêre versorgers (ouers) en die kind. Indien die binding positief is, sal die selfkonsep en latere verhoudings gesond wees (Straub, 2009). Trauma, veral indien seksueel van aard en beleef gedurende die kinderjare, verander selfspraak (*selftalk*) na negatief gelaaide boodskappe. Dit vind meestal in gesinsverband plaas en vernietig selfwaarde asook geestes-gesondheid, omdat *selfspraak* gewoontevormend is en as ‘waarheid’ geïnternaliseer word – selfs al is dit ’n leuen (Backus & Chapien, 2000:17; Kraft, 1993:26; Minirth & Meier, 2007:142). Tipiese selfspraak en geïnternaliseerde leuens is, ‘*ek is sleg/hulpeloos/onaanvaarbaar*’ en ‘*dit was my skuld*’ (McDonald, 1995:209; Vought, 2000:251). ’n Verwonde volwassene se geloofsisteem en selfkonsep is heel dikwels gevorm op grond van die emosionele pyn van homself as getraumatiseerde kind.

5.3 Beskadigde siening van die wêreld

Die omgewing waarbinne die kind opgroei, die mense met wie hy/sy die omgewing deel, en die vlak van skoling, vorm uiteindelik sy/haar siening van die wêreld (Greenberg, 2004:17; McDonald, 1995:210). Traumatiese situasies beïnvloed beide die patroon van ontwikkeling asook die uiteindelijke siening van die wêreld, negatief. Hierna moet van voor af geleer word om te vertrou en ’n nuwe *normaal* te verkry (McDonald, 1995:232). Trauma veroorsaak dat die werklike vyand in die verwonde se binneste skuil vanwaar dit agter verskeie maskers funksioneer. Die emosionele behoeftes sal byvoorbeeld manifesteer as depressie, gebroke verhoudings, aggressie, aandag-afleibaarheid, eetversteurings en ’n gebrek aan visie. Trauma het op hierdie wyse die persoon se diepste behoeftes deur middel van ’n leuen verwing (Floyd, 2009).

Opgesom lyk die leuens rondom hierdie benadering soos volg:

- ’n Individu moet alles wat begeer word, hê – hy/sy verdien dit (Thurman 1999:178).
- Die mens se waarde hang van sy/haar prestasies af (Leaf, 2009:109).
- Die lewe moet maklik en regverdig wees (Thurman, 1999:138; Leaf, 2009:109).
- Daar is geen toekomsvooruitsig nie en dit is nie die moeite werd om te lewe nie (Floyd, 2009; McDonald, 1995:210).
- Daar is geen veilige plek nie (McDonald, 1995:210).

6. TIPIESE LEUENS

Leuens het die vermoë om te vernietig, en in selfspraak is die leuen gelykstaande aan psigiese en geestelike selfmoord. *Waarheid* is die enigste wapen om hierdie leuens mee te troef sodat ‘lewe in oorvloed’ (Joh 10:10) verkry kan word (Thurman, 1999:vii). “*Only to the extent that we are free of lies can we live out a victorious Christian life*” (Zuehlke, 2000:262).

6.1 Vrees

Vrees is ’n emosie wat gevaar, emosioneel of fisiek, rondom persoonlike veiligheid impliseer. Die funksie van vrees dien onder andere om die mens te beveilig en dien sodoende dan ook as grens van sy/haar gemaksone. Na verwonding kan die gemaksones toksies wees, wat gevaarlik is indien dit ’n lewenspatroon word (Berry & Baker, 1996:64,68; Stoop, 2008:78). Dit kan die verwonde verhoed om sy/haar droom of visie uit te leef omdat dit denke kan verlam, individuele grense vernietig en die verwonde van selfrespek stroop (Stoop, 2008:158). Emosionele vrees kan ook met fisieke simptome soos hartkloppings, swak slaap- en eet patrone, seer en gespanne spiere, asemnood asook oormatige sweet afskeiding presenteer. Breinvermoë soos konsentrasie, korttermyngeheue, en rasonele denke kan ook ingeperk word (Anderson, 2000:267-273; Britten, 2002:20).

6.2 Verwerping

Volgens die Skrif bestaan die mens in verhouding tot ander en vergestalt die Goddelike Drie-eenheid die ideaal van verhoudings aan die mens (Kruger, 2007:70). Die mens is geskape as verhoudingswese en hy/sy kan nie bestaan sonder interaksie met ander nie – sy/haar selfkonsep hang hiervan af. Dit verduidelik die geweldige impak van verwerping, veral waar ’n kind deur ouers verwerp is (Seamands, 2003:29; Hendrix & Hunt, 2004:180). Seamands (2003:25) stel dit treffend soos volg: “*Children descend into hell when love is squeezed out of them by parental neglect.*” Die verwonde verloor sy/haar identiteit, wat verdedigende gedragpatrone veroorsaak waarvan die isolering van emosionele intimiteit kenmerkend is (Schiraldi, 2009:28; Hendrix & Hunt, 2004:194). Mishandeling kommunikeer altyd ’n verbale of nieverbale boodskap aan die slagoffer en word in die onderbewuste gestoor. Hierdie boodskap se oorsprong is heel dikwels intergeneratief van aard en dit is belangrik om die boodskap te ontsyfer aangesien dit die onderliggende leuen is wat geglo en gehoorsaam word (Fredrickson, 1992:187-189).

6.3 Beskaamdheid (*shame*)

Hierdie emosie ontwikkel as gevolg van trauma en soms ook intergeneratiewe leuens rondom die ouer se eie negatiewe selfwaarde. Die ouer se beskaamdheid word deur middel van sy/haar lewens- en wêreldbeskouing aan die kind oorgedra, wat weer die leuen as feitelik en daarom as waarheid aanvaar (Seamands, 2003:42; Anthony, 2004:34). Stoop (2008:57) beklemtoon verder dat die onvermoë om grense te stel 'n groot rol in hierdie verband speel. Die stel van grense in verhoudings definieer *waarheid* in terme van individualiteit, selfvertroue en persoonlikheid (Hawkins, 2007:183). Dit manifesteer ook in die sin van verantwoordelikheid neem vir keuses. Hiersonder groei kinders op met vrese rondom verhoudings en presenteer as volwassenes veral met angs-verwante fisieke simptome (Cloud & Townsend, 2003:21).

Volwassenes sonder die aangeleerde vermoë om grense te stel, is geneig om óf hul kinders oor te beskerm óf hul kinders weerloos te laat vir mishandeling en misbruik deur ander. Trauma verwante beskaming veroorsaak dat die verwonde hom/haarself blameer en vir gebeure in hul lewe straf (Schiraldi, 2009:26; Forward & Buck, 2002:205). Hierdie toksiese skuldgevoelens berooft die verwonde van 'n toekoms en kluister hom/haar aan die verlede (Berry & Baker, 1996:112; Leonard, 2003:91).

6.4 Slagoffer

Elke familie geskiedenis waar molestering en verkragting figureer, bestaan uit oortreders, slagoffers en ook ontkenners. Baie dikwels is dit die geval dat beide die oortreder en die ontkenner in hul gesinne van oorsprong gemolesteer is en nie in genesing geïnteresseerd is nie. Slagoffers het dikwels wel 'n behoefte aan genesing, maar het 'n aangeleerde gedragspatroon van hulpeloosheid (Fredrickson, 1992:76). Hierdie disfunksionele denkpatroon het gedurende die kinderjare ontwikkel en lê diep verborge in die onderbewussyn vanwaar dit as verwarring manifesteer. Die probleem ontstaan omdat die verwonde, uit vrees vir emosionele oorweldiging, die boodskappe in sy/haar onderbewussyn ontken vanweë die geïnternaliseerde primêre boodskap: '*Jy besit geen gesag of regte nie*' (Berry & Baker, 1996:10-21).

6.5 Skuldgevoelens

Emosies van '*ek skuld jou*' is kenmerkend aan die verwonde wat hom/haarself beskuldig en verkleineer. Die probleem is dat die meeste verwondes glo dat hulle die oorsaak van die

verwonding is. Hulle haat en verwerp hulself daarvoor (Kraft, 1993:157). Waar vergifnis 'n bevrydende emosie is, veroorsaak skuldgevoelens waarskynlik die teenoorgestelde. Dit kan tot selfvernietigende gedrag sodat die verwonde sy/haar eie grootste vyand word (Diehm, 1994:37; Stanley, 2006:64).

7. MANIFESTERING VAN DIE LEUEN IN GEDRAGSPATRONE

As die mens emosioneel oorweldig voel, begin hy/sy dienoooreenkomstig as buite beheer (dominerend/ rebels), òf totaal onderdanig (probeer mense behaag) optree. Disfunksionele gedragspatrone is dus in wese óf rebels óf totaal onderdanig (probeer mense behaag) en beide is uiteindelik verskillende kante van dieselfde muntstuk (Homme, 2000:241; Forward & Buck, 2002:190). Die rebel of manipuleerder sal, in 'n poging om maksimum selfbeheer toe te pas, ander persone oordrewe probeer beheer. Hierteenoor sal die persoon wat andere probeer gelukkig hou, vrede ten alle koste soek, konflik vermy en emosies onderdruk ten einde verwerping te vermy. Sommige probleme, byvoorbeeld eetversteurings, is jare se oeste van negatiewe denke wat nou gemaai word (Thurman, 1999:173; Anthony, 2004:90). Beide rebellie en oordrewe onderdanigheid is toksies en moet bevaagteken word ten einde te kan vernuwe (Cloud & Townsend, 2002:55).

7.1 Verdedigingsmeganismes

Dit word gewoonlik reeds tydens die kinderjare aangeleer ten einde die self te beskerm, en gee veral daartoe aanleiding dat die lewe onafhanklik van God ingerig word – dit word uiteindelik gewoonte-vormende gedrag- of denkpatrone wat slegs met heelwat moeite verander (Anderson, 2000:98).

7.1.1 Onderdrukking van herinneringe

Onverwerkte emosionele pyn en trauma word gewoonlik diep in die onderbewussyn weggebêre sodat die individu daarvan kan vergeet. Hier 'sweer' dit en beroof die mens van lewensvreugde (Diehm, 1994:9). Onderdrukte herinneringe impliseer die 'ontkenning' van die verwonde se persepsie en hou in talle gevalle verband met oorweldigende krisisse soos byvoorbeeld seksuele trauma tydens die kinderjare (Carder, 1991:82; Allender, 1995:13). Die intensiteit van emosies soos skok, skaamte en skuldgevoelens noodsaak ook 'n behoefte aan geheimhouding. Die verwonde onderdruk óf die herinnering aan die emosies – terwyl die gebeure onthou word – óf die herinnering aan die gebeure – terwyl die emosies

manifesteer. Dit veroorsaak dat groot dele uit die verwonde se verlede vergeet word (Carder, 1991:82). God het ook die kind se brein so geskape dat dit moontlik is om trauma te onderdruk ten einde energie en aandag aan die noodsaaklike ontwikkeling van ander kwaliteite en vermoëns te spandeer (Fredrickson, 1992:23,24; Kraft, 1993:226). Verder is dit so dat onderdrukte emosies oor die algemeen as vrees geïnterpreteer word - hulle word as't ware 'lewendig' begrawe en verkry sodoende 'n toksiese houvas op gedrag en denkpattone (Leaf, 2009:78). Ontkenning is die toksiese manier om waarheid as leuen te verdraai (Smith, 2000a:21; Seamands, 2002:36). Dit begin gewoonlik by die huisgesin wat alle tekens van mishandeling miskyk en klaarblyklik nie kan raaksien nie. Paniek aanvalle kan 'n aanduiding wees van die onderdrukking van geheue asook onbehandelde pyn wat diep in die onderbewussyn versteek lê (Fredrickson, 1992:64,105; McDonald, 1995:203).

7.1.2 Dissosïering/ontkenning

Hier word die werklikheid met sy probleme ontken asof dit nie bestaan nie. Die persoon distansieer van die werklikheid met 'n houding van "hierdie probleem behoort nie aan my nie." Dissosïering is dus 'n hanteringsmeganisme waarmee verwonding ontken word (Friesen, 1997:17). Ontkenning beroof egter die mens van lewensvreugde en seën, en vererger net probleme (Diehm, 1994:35).

7.1.3 Rasionalisering

In 'n poging om die self te beskerm, word leuens geformuleer en geïntellektualiseer, wat aanleiding tot 'n lewenswyse van selfregverdiging gee. Verwonding word dus met leuens gekamoufler wat veroorsaak dat die trauma nie hanteer word nie. So ontwikkel gedragspattone waarin die persoon 'n leuen as waarheid internaliseer en daarvolgens begin lewe. Ten einde die self teen negatiewe emosies van vrees, skuld, woede en selfverwyte te beskerm, tree die verwonde selfverdedigend op en regverdig sy/haar dade óf met verskonings óf met verwyte. So 'n mens neem geen verantwoordelikheid vir sy/haar aandeel in die chaos nie en hulle verdedig hulself uiteindelik teen die lewe, maar verloor heelyd sodat hulle uiteindelik geen lewensvreugde smaak nie (Diehm, 1994:16-21).

7.1.4 Dagdroom of fantasieer

Die realiteit van 'n probleem word verruil vir 'n fantasie wêreld waarin alles volmaak is. Hierdeur word probleem hantering tersyde gestel en die lewe word op hierdie wyse as't ware

weg gedroom. Die mens nodig intendeel buigsaamheid en kreatiwiteit om die lewe mee te hanteer – nie fantasie nie. Fantasie veroorsaak ‘martelaars’ wat wonderwerke nodig, terwyl buigsaamheid en kreatiwiteit die probleem kon oplos. Fantasie is deurspek met leuens, is nie op waarheid geskoei nie en het geen geloofsbasis nie. Die persoon wat kontak met die werklikheid het, kan deur sy/haar geloof in God berge versit (Diehm, 1994:25-34).

7.1.5 Regressie

Trauma besit die vermoë om die verwonde emosioneel as’t ware te ‘vries’ in die ouderdom waarop die pyn ondervind is. Indien oormatige stres deur die verwonde in later jare beleef word, kan hy/sy by wyse van regressie weer na die laer ego-staat (waar hul emosies *gevries* het) terug beweeg en ander deur manipulerings dwing om verantwoordelikheid vir húl lewens te neem (Ziegler, 2002:12). Probleme kan egter net hanteer word indien ’n volwasse ego-staat gehandhaaf word, uit foute geleer word en foute gekorrigeer word. Volwassenheid is die keuse om die emotiewe kognitief te bevraagteken. In hierdie verband is die ontwikkeling van die metode van *Transaksionele Analise* deur Eric Berne (1964), waarna daar reeds in die inleiding tot hierdie artikel verwys is, baie belangrik. Volgens hierdie benadering is dit belangrik om te onderskei tussen die ego-state van volwassene, kind en ouer. 1 Korintiërs 13:11 is in hierdie verband besonder van toepassing: “*Toe ek ’n kind was, het ek gepraat soos ’n kind, gedink soos ’n kind, geredeneer soos ’n kind. Maar nou dat ek ’n man is, is ek klaar met die dinge van ’n kind*” (Diehm, 1994:29-35).

7.1.6 Projeksie teenoor introjeksie

Omstandighede, andere en ook God word deur die verwonde blameer en tot verantwoording geroep in plaas daarvan om self verantwoordelikheid te neem en die probleem te hanteer. Hierdeur word die manifestering van disfunksies in ander geïdentifiseer terwyl die verwonde egter die bestaan daarvan in hom/haarself ontken. Matteus 7:1-5 som dit op in die verwysing na die splinter in die broer se oog terwyl die balk in die eie oog misgekyk word (Carder, 1991:79). Dit kan tot destruktiewe en kriminele gedrag aanleiding gee (Diehm, 1994:37-45). Die teenpool hiervan is introjeksie waar ’n verwonde die gedragspatroon van ’n ander as hul eie integreer ongeag daarvan of dit disfunksioneel is (Carder, 1991:81).

7.1.7 Negatiewiteit

Daar word net op dit wat verkeerd is gefokus en die toekoms word as hooploos gesien

(Backus & Chapien, 2000:44). Probleme asook die hantering daarvan word geïgnoreer en agter psigosoma-tiese simptome en psigosos versteek. Kenmerkende uitlatinge soos: ‘*Wat het ek gedoen om dit te verdien?*’ of ‘*Dit gebeur net met my!*’ word gehoor (Diehm, 1994:51-57).

7.1.8 Reaksie formasie (kompensasie)

’n Persoon probeer kompenseer ten einde ’n gebrek of onvermoë te versteek – byvoorbeeld diegene wat karakter eienskappe waaroor hulle nie beskik nie ‘adverteer’ (vgl. Matt 7:21; Diehm, 1994:58-63). ’n Kind uit ’n disfunksionele ouerhuis sal byvoorbeeld buitengewoon positief en humoristies wees in ’n poging om die spanning te verlig. Sy/haar gesondheid sal egter die teendeel bewys. Hierdie tipe gedrag manifesteer gewoonlik na die belewing van ’n emosioneel traumatiese situasie en is ’n reaksie ten opsigte van beskaming (*shame*) of skuldgevoelens (Carder, 1991:77; Thurman, 1999:18).

8. GENESING VAN TOKSIESE DENKPATRONE

Volgens Minirth en Meier (2007:131) het die mens drie basiese behoeftes waarna gestreef word, naamlik dié van selfwaarde, aanvaarding deur ander, en ’n verhouding met God. Misleiding word die kanaal waardeur Satan die verwonde se denke met leuens ten opsigte van sy/haar menswaardigheid, potensiaal, selfkonsep, die wêreld en veral God, besoedel. Die stryd lê in die denke en in die maak van keuses (Anderson, 2000:387). Die kind vra van voor geboorte die volgende: ‘*Is ek liefde werd en is ek veilig?*’ Indien die antwoorde op soortgelyke vrae negatief is, verander die kind se persepsies later baie moeilik aangesien die brein daarmee gekodeer is.

Die terapeut het egter die vermoë om die brein as’t ware te ‘herprogrammeer’ deur ’n veilige hawe te skep waarin die verwonde van nuuts af kan bind met ’n vertroueling. Hierdie nuut gevonde binding (*attachment*) vorm dan die basis waarvandaan die verwonde van nuuts af leer vertrou en ontdek (Straub, 2009). Emosionele verwonding kan dus genees indien die verwonde verantwoordelikheid vir hul genesing neem en byvoorbeeld self kies hoe hulle voortaan in situasies vol lyding gaan optree (Frankl, 1975:86). Die vraag wat verder gevra moet word, is: ‘*Wat kan ek doen om te genees?*’ (McDonald, 1995:228-233).

8.1 Identifiseer kernprobleme

Die verwonde leef dikwels met ’n verharde hart teenoor God. Hul wantroue en ongeloof is

meestal vir die blote oog verbloem en hulle kan as toegewyde gelowiges voorkom. Totdat genesing verkry is, glo hulle egter in 'n 'fiktiewe god' wat deur hul verbeelding en behoeftes saamgeflans is (Allender, 1995:25). Dit is gevolglik slegs met die hulp van die Heilige Gees dat die wortel van sodanige disfunksie geïdentifiseer kan word aangesien God se waarheid krag besit om die verwonde se verwarring te penetreer sodat die leuen blootgelê kan word (Sandford & Sandford, 1985:33).

8.2 Die noodsaaklikheid van geestelike herstel

Die mens het 'n aangebore behoefte om emosioneel te behoort en indien dit nie gebeur nie is daar pyn, en kan so 'n emosioneel verwaarloosde persoon uiteindelik selfs fisies sterf (Hendrix & Hunt, 2004:161). Die pad na innerlike genesing is pynlik en aanvanklik vererger die situasie gewoonlik eers voordat dit verbeter. Genesing impliseer gevolglik 'n psigiese en geestelike 'operasie' waar alle emosionele infeksies as 't ware 'uitgesny' moet word sodat heling kan plaasvind (Forward & Buck, 2002:187). In hierdie proses benodig die individu ook 'n verhouding met God; hy/sy het nodig om intiem met die Here te verkeer en in verhouding met ander en ook die skepping te leef; hulle het ook nodig om vrede met hulself te hê (Sandford & Sandford, 1985:8,14). Trauma gedurende die kinderjare veroorsaak gevolglik 'n versteurde beeld van God, wat veroorsaak dat die verwonde kind 'n beeld van God, gelykstaande aan hom/haarself skep. Hierdie disfunksionele beeld van God moet deur bemiddeling van die berader herstel word (Seamands, 2002:94,107; Allender, 1995:13-15).

8.3 Beeld van die wêreld

Die verwonde beleef die wêreld daagliks as 'n gevegsfront waarin hy/sy moet veg vir oorlewing en vir hulle is die wêreld 'n koue, gevaarlike en ongenaakbare plek. Uitermatige stres en energie wat op oorlewing gerig is, kenmerk hulle persepsies. Waar die verwonding reeds as kind beleef is, is daar toksiese en gebrekkige emosionele belewing asook gebrekkige kognitiewe ontwikkeling wat aanleiding tot impulsiwiteit en reaktiewe gedragpatrone kan gee. As gevolg van die gebrek aan kennis rondom die emotiewe presenteer die verwonde met swak kommunikasie en word hul keuses en persepsies van gebeure en die wêreld dienoreenkomstig beïnvloed.

Die herstel van hierdie negatiewe impak kan nie deur die individu alleen gedoen word nie en genesing kan slegs geskied met die hulp van God en ander, soos terapeute, familie en vriende (Richardson, 2005; Leaf, 2009; Hyman, 2009).

8.4 Selfkonsep

Die verwonde moet besluit om hom/haarself weer te vertrou. Na trauma vrees die verwonde 'n herhaling van die gebeure en wantrou sy/haar vermoë om dit hierdie keer te oorleef. Hulle wantrou hul oordeelsvermoë en vrees die maak van verkeerde keuses (McDonald, 1995:230). Indien die verwonding reeds as kind beleef is, is die gevaar daar dat hul selfkonsep nie voltooiing bereik het nie. Die verwonde wil hulself dan nie beter leer ken nie aangesien hulle vrees dat dit wat hulle van hulself gaan ontdek nog slegter is as wat hulle reeds weet (Ziegler, 2002:76). Hulle moet gevolglik van hul verlede asook hul vrese bevry word. Hulle moet ook beseft dat dit nie trauma is wat hulle gekluister hou nie maar die leuens wat hulle as 'waarheid' geïnternaliseer het (Berry & Baker, 1996:73; Vought, 2000:256; Smith, 2000a:46).

8.4.1 Herstelde identiteit in Christus

God het elkeen met 'n unieke identiteit geskape wat in Christus gevind word (Homme, 2000:240). Volgens die Woord is die formule vir sukses die volgende: die mens plus Christus = emosioneel heel en betekenisvol. Satan het egter deur misleiding die verwonde se identiteit in Christus kom steel (Anderson, 1996:21,50). Talle gelowiges is vasgevang in trauma vanuit die verlede, vrese, asook emosionele isolasie as gevolg van verwerping, en dit het daartoe gelei dat hul identiteit in Christus verwing geraak het (Anderson, 1996:238). Dit kan egter herstel indien die verwonde sy/haar identiteit in Christus ken, weet wat hul regte as kind van God is, en God se beloftes aangaande hulself toeëien. Daarna moet die verwonde *kies* om daarvolgens te leef of nie (Kraft, 1993:29; Leonard, 2003:112, 238). Stanley (2006:194) stel dit as volg: "*Behave your way into a new way of thinking*". Volgens Anderson (1996:33), Schiraldi (2009:333), en Homme (2000:241) het 'n identiteit in Christus die volgende voordele:

- ❖ *Sondeval* - Na die sondeval is die mens gestroop van outoriteit. Christus het die mens se gesag kom herstel sodat hy/sy beheer oor hulself en Satan teruggekry het. Hoe beter die mens se begrip van sy/haar identiteit in Christus en hoe hechter die verhouding met Jesus word, hoe groter word hul geestelike gesag.
- ❖ *Selfwaarde* – Voor die sondeval het Adam aan God behoort en was hy aanvaar. Na die sondeval is hy deur God verwerp. Daarna het die mens ontoereikend en moedeloos gevoel. In sy/haar verhouding met Christus word die mens se gemeenskap met die Vader en die Heilige Gees herstel (vgl. Ef. 2:6). Selfwaarde word verhoog indien 'n persoon gelief en aanvaar voel.

- ❖ *Roeping* – Adam se onskuld het na die sondeval verander na skuldgevoelens en skaamte (*shame*) omdat hy in sy roeping gefaal het. Die mens se behoefte aan sekuriteit en veiligheid is egter deur Christus herstel (vgl. Fil 4:19). Geloof gee rigting en betekenis aan die lewe.
- ❖ *Morele waardes* – Om emosionele beleving te verander, is dit nodig om gedragspatrone te verander sodat 'n lewe wat navolgenswaardig is, geleef kan word (vgl. Ef 5:8).

8.5 Die emotiewe

Schiraldi (2009:54) omskryf genesing as 'n innerlike gevoel van vrede, terwyl die afwesigheid van emosionele beleving gelykstaande aan die dood is. Hy stel in hierdie verband voor dat die verwonde transformering moet aanleer, wat impliseer dat elke emosie erken en geïdentifiseer moet word, waarna dit deurdink en gehanteer moet word, deur die oorsaak van die emosie te identifiseer. God se reddingsplan vir die emotiewe is om die waarheid te ken, dit te glo, daarvolgens te lewe en uiteindelik daarvolgens te leef (Anderson, 1996:180-181). Soos reeds vermeld, is dit egter so dat die verwonde wat weier om toksiese emosies te erken en te hanteer, as't ware 'vasgevroes' bly in die ontwikkelings-ouderdom waartydens die trauma plaasgevind het (Seamands, 2002:61).

Stoop (2008:28) en Zuehlke (2000:224-227) verwys na Ellis se A-B-C model van gedrag, waar *A* die stimulus, *B* die denkwysse betreffende die stimulus, en *C* die uiteindelijke respons is. Volgens dié formule is *B* (denkwysse) die bepalende faktor in alle gedragspatrone (vgl. Spr 23:7). Response impliseer fisiologiese asook emosionele reaksies. Indien 'n respons verander wil word, moet daar gefokus word op die inhoud van die denke en selfspraak. Denke en selfspraak verraaï dit waarin geglo word, en kan die lewe positief of negatief beïnvloed aangesien gedrag direk hieruit voortvloei. Deur die formule na *C-A-B* te ruil, dus respons-stimulus-emosies/denke, word probleemareas geïdentifiseer. Daarna word *D* en *E* by die formule gevoeg om die korrekte optrede te bepaal. *D* verwys na die insig wat verkry word vanuit denke en gedragspatrone terwyl *E* die doelbewuste pogings impliseer om denke te verander sodat gedrag kan verander.

Hierdie metode bemagtig 'n verwonde. Dit blyk dat indien hy/sy beheer oor hul denke kan neem, die probleem areas opgelos kan word (vgl. Rom 12:2). Volgehoue poginge lei tot sukses asook geestelike volwassenheid (vgl. Fil 4:6-7). Die beradene kan tot insig kom deur sy/haar 'ek kan nie' verskonings te herformuleer na 'ek wil nie' verklarings, en laasgenoemde dan te ondersoek en te bedink.

Janson (1989:30) spreek die hantering van die emotiewe in die volgende onderskeie stappe aan:

Stap 1: Bevraagteken die emosies:

- Wat word beleef?
- Waarom word dit beleef?

Stap 2: Is hierdie emosie/s:

- Waar?
- Lonend?
- Christelik?

Stap 3: Fokus op die rol van die *wil*. Nadat antwoorde op die vrae in stap 2 verkry is, word besluit hoe om die emosie/s te hanteer – so te bly voel, word die emosie onderdruk en geïgnoreer, of word dit met 'n nuwe emosie vervang?

Stap 4: Die verwonde kan kies om nie 'n slagoffer te bly nie deur te besluit om die negatiewe emosie met 'n positiewe emosie en gedrag te vervang. Denke word sodoende vernuwe. Daar is 'n tyd om berou te hê en tot inkeer te kom, maar daar is ook 'n tyd om af te sluit en vorentoe te gaan.

8.5.1 Woede

Meestal manifesteer emosies van pyn en beskaming (*shame*) as woede (Matters, 2004:120). Woede is 'n God gegewe emosie en 'n normale reaksie op trauma, wat die individu help om te oorleef. Dit dien as 'n beskermingsmeganisme deur die persoon bewus te maak van 'n situasie wat aandag nodig het. Woede impliseer: '*Hier gebeur iets waarvan ek nie hou nie*'. Dit kan lewensgevaarlik wees en selfs tot die dood lei (soos byvoorbeeld as gevolg van beroerte) indien dit onderdruk of misken word (Stoop, 2008:76).

Verwondes benodig gewoonlik 'toestemming' om hul woede te ontlaai en moet geleer word om dit op die regte manier te doen. Woede moet dikwels geëksternaliseer word deur dit in fisieke aktiwiteite te ontlaai, byvoorbeeld fietsry of oefening in 'n gimnasium (Forward & Buck, 2002:214). Behalwe vir fisieke oefening asook gespreksvoering rondom onopgeloste woede, kan 'n verwonde ook beheer oor sy/haar gedagtes neem. Woede se negatiewe krag lê in geheimhouding en selfregverdiging (Stanley, 2006:74,76). Volgens Stoop (2008:96) kan gedrag verander sodra die verwonde ook sy/haar selfspraak verstaan. Negatiewe selfspraak wat tot woede lei, bestaan uit woorde soos '*moes*' of '*moes nie*' en beteken daar is 'n '*eis*' vir die '*ontvang*' van iets. Indien dit nie realiseer nie ontstaan 'n gevoel van gebelgdheid wat tot

woede kan lei. Dit impliseer 'jy skuld my' en 'ek verdien om te kry wat ek wil hê' (Stanley, 2006:69). Indien die verwonde sy/haar selfspraak kan kontroleer en verander na 'n wens of 'n hoop, is die teleurstelling steeds teenwoordig maar die angel van woede is weg en die moontlikheid van 'n positiewe uitkoms is geskep (Stoop, 2008:118).

8.5.2 Rou na verliese

Die rol van rou van verliese met betrekking tot woede is belangrik. Sodra woede ervaar word, raak die verwonde gewoonlik bewus van sy/haar verliese. Elke verlies moet deurgewerk word ten einde genesing te verkry. Onverwerkte verliese beïnvloed gewoonlik 'n verwonde se selfwaarde negatief. Tydens die verwerking van verliese word aspekte soos skok, vrees, woede, ongeloof en hartseer gewoonlik beleef. Die verwonde is nie noodwendig verantwoordelik vir enige verwonding wat aan hom/haar gedoen is nie, maar hulle is verantwoordelik vir die hantering daarvan en die keuses wat voortaan gemaak word (Forward & Buck, 2002:221; Louw, 2012:219).

8.5.3 Vergifnis

Dit impliseer die laat vaar van die behoefte om wraak te neem (Kraft, 1993:153; Matters, 2004:113). Dit is meestal 'n langtermyn proses (veral in gevalle van groot onreg) wat met die neem van 'n wilsbesluit geaktiveer word en impliseer dat die trauma asook die oortreder nie meer die verwonde se denke gaan beheer nie (Britten, 2002:179; Seamands, 2003:145). Daarna moet die emotiewe aspekte stap vir stap deurgewerk word. Navorsing wys daarop dat vergifnis 'n langtermyn doelwit van terapie behoort te wees en dat die verwonde eers emosies soos woede moet deurwerk voordat die kwessie rondom vergifnis gekonfronteer word (Kraft, 1993:155; Forward & Buck, 2002:180). Spy (2004:48) beklemtoon verder dat vergifnis ook eers moontlik is nadat die selfkonsep herstel het. Vergifnis hang volgens haar ook af van die verwonde se ego-sterkte. Vergifnis impliseer verder om afstand te doen van die uitgangspunt dat andere verantwoordelik is vir my lewe, asook die opneem van persoonlike verantwoordelikheid. Die verwonde verloor hierdeur sy/haar slagoffer status en word 'n oorwinnaar (Matters, 2004:113). "*Losing an enemy whom we can resent and blame, may disturb us more than losing a friend*" (Seamands, 2003:141). Dit breek die siklus van mishandeling en kan die hede asook die toekoms genees (Leonard, 2008:36).

Die volgende fases in die vergifnis proses blyk belangrik te wees (Spy, 2004:41; Britten, 2002:179-186):

- *Ontken/erken*: Die gemiddelde verwonde oorleef trauma deur ontkenning. Hulle moet vervolgens begelei word om emosies soos verbittering, vernedering, waardeloosheid en woede te erken, te identifiseer en die toksiese impak daarvan op hul lewens te verstaan. *Woede/bevraagtekening*: Depressie, selfbejammering, blamering, en veragting word tydens hierdie fase beleef.
- *Aanvaarding/bemagtiging*: Sodra die beradene 'beheer' van sy/haar lewe wil neem, is hulle gereed vir vergifnis.
- *Berekening van die koste*: Dit is meestal 'n lewenslange proses waardeur die verlede stuk vir stuk genees word. Dit gaan om die genesing van die verwonde en nie om die oortreder nie, en is die laat vaar van die fanatiese soeke na antwoorde op die 'waarom-vraag'.

8.5.4 Vrees

Volgens Britten (2002:46) ontwikkel vrees 'n lewe van sy eie, wat die verwonde kan vasvang en wat op die volgende wyse in siklusse werk:

- Iets gebeur wat die verwonde se negatiewe selfspraak sneller en wat hom/haar soos 'n mislukking laat voel.
- Vrees vir blootstelling veroorsaak gedragpatrone wat daarop gemik is om bogenoemde te kamoefleer.
- Dit werk gewoonlik nie en die verwonde beleef intense self-verwerping asook gepaardgaande emosionele pyn.
- Kompulsiewe en disfunksionele gedragpatrone manifesteer in 'n poging om die self te medikeer – wat tot verwerping van die self asook verwerping deur ander lei.
- Hierdie proses word deurgaans in die lewe van die verwonde herhaal en word slegs deur daadwerklike denke en gedragsvernuwing verander.

Vought (2000:254) vind dat die volgende vrese die genesingsproses beïnvloed:

- Die verwonde vrees die pyn van herinneringe.
- Die verwonde is vreesbevang om sy hanteringsmeganismes te verander.
- Die verwonde voel dat bitterheid en haat hom/haar teen die oortreder beskerm, en vrees dat die daad van vergifnis hulle weerloos gaan laat.
- Die verwonde rasionaliseer.
- Die verwonde huiwer om sondes te bely uit vrees vir verwerping.
- In die geval van byvoorbeeld seksuele mishandeling kan verwonde volwassenes vrees

en het hulle dikwels 'n probleem om ook vir Jesus Christus te vertrou. Die berader kan in gebed vra dat Jesus die verwonde die vermoë gee om te vertrou.

8.6 Stappe uit die strikke van die leuen

Genesing impliseer nie dat herinneringe minder word nie, maar dat geïntegreerde leuens rondom die herinneringe deur waarheid vervang sal word. Genesing van toksiese denkpattre impliseer 'n lewenslange proses en die volgende aspekte is rigtinggewend in hierdie proses (Smith, 2000a:11,27):

- Neem verantwoordelikheid vir gedrag, denke en lewe (Kraft, 1993:148; Britten, 2002:164).
- Identifiseer en erken die probleem en vra God om hulp (vgl. Fil 4:6; Sheppard, 1999:21). Daar moet geglo word dat dit met Sy hulp opgelos kan word (Backus, 1996:117; Ziegler, 2002:118).
- Besluit om beheer oor denke te neem. Bevraagteken en identifiseer toksiese denke en selfspraak (Minirth & Meier, 2007:170; Leaf, 2009:106). Bely ontkenning asook negatiewe selfspraak en vervang dit met Skrifgefundeerde waarheid.
- 'n Gesonde selfkonsep is nodig. Indien op leuens gebaseer, kan waarheid dit verander (McGraw, 2001:59; Herbst, 2012:168-169).
- Die gemaksonne van slagoffer-mentaliteit moet verlaat word en vrees moet gekonfronteer word om by waarheid uit te kom (McGraw, 2001:61). Belydenis van die leuen is die eerste stap onderweg na emosionele genesing (Sheppard, 1999:23).
- Dit is van belang om die verlede te ken, sodat beter keuses in die hede gemaak kan word (Sheppard, 1999:31; McGraw, 2001:74).
- Verbind jou daartoe om na jouself om te sien sodat jy die krag het om stresvolle situasies kalm te hanteer (Lennic & Kiel, 2008:121).

8.7 Gebed

- Gebed is die spil waarom pastorale terapie draai omdat dit tot nuwe oortuiginge en 'n vernuwing van denke aanleiding kan gee (Backus, 1996:107; Ziegler, 2002:104).
- God ken die verwonde se pyn asook die geïnternaliseerde leuens wat tot geloofs-oortuigings verhef is. Gebed kan egter verandering en genesing bewerkstellig (Ziegler, 2002:106).
- Die berader het nodig om hom/haarself asook die verwonde aan God op te dra. Dit is

nodig om God te vra om die verwonde vir die waarheid ontvanklik te maak (Smith, 2000a:169).

- Verduidelik aan die verwonde dat die verwonding met die kind (*inner child*) in sy/haar binneste gebeur het en dat dit daarom nodig is om deur middel van gebed na daardie tydperk 'teruggeneem' te word (Sandford & Sandford, 1985:137; Seamands, 2002:140).
- Hulle moet na elke traumatiese emosionele belewing en herinnering 'teruggeneem' word sodat daar vir misleiding en leuens getoets kan word. Die verwonde moet geleentheid gegee word om weer die oorspronklike pynlike emosies te ervaar sodat die emotiewe dus kan genees (Smith, 2000a:170; Vought, 2000:253).
- Dit is gevolglik ook belangrik dat die verwonde geleentheid sal kry om verantwoordelikheid vir hul genesing te neem deur self te bid en met God te kommunikeer ten opsigte van hul pyn (Webster, 2000:117).

9. SAMEVATTING

In hierdie artikel is geput uit bronne en bydraes wat grootliks vanuit drie dissiplines naamlik psigologie, psigiatrie en pastoraat. Wat die psigologie betref kan byvoorbeeld gewys word op name soos Allender (1995), Backus (1996), Fredrickson (1992), Friessen (1997), Matsakis (1996) McDonald (1995), Schiraldi (2009), Stoop (2008) en Ziegler (2002). Wat psigiatrie betref is daar name soos Beck (1976), Meier (2007), Minirth (2007), Amen (2002), Berne (1964), Frankl (1975) en Peck (1990). Wat die pastoraat betref is daar 'n groot aantal name waarvan onder andere die volgende vermeld sou kon word: Anderson (2000), Arterburn (2005), Hawkins (2007), Janson (1989), Richardson (2005), Seamands (2002), Louw (2012), Crous (2009) en Botha (2008).

Die onvermydelike konklusie uit bovermelde gegewens is dat die hantering van die leuen by die emosioneel verwonde persoon slegs volledig hanteer kan word indien dit vanuit 'n multidisziplinêre benadering gedoen word. Vanuit die verskillende invalshoeke van hierdie onderskeie dissiplines word insigte en perspektiewe geopen wat uiteindelik 'n ryk skakering van die geheel bied, wat andersins nie moontlik sou wees nie.

Verdere samevattende konklusies vanuit hierdie artikel kan as volg geformuleer word:

- Die verskil tussen emosioneel gesonde of ongesonde persone is hoofsaaklik in hul *denke* gesetel.
- Die probleem is dat die individu dit wat hy/sy emosioneel beleef, sonder enige bevraagtekening daarvan, as *waarheid* integreer en glo – wat weer aanleiding tot gedrags-patrone gee. Die proses raak disfunksioneel sodra trauma die *denke* met

leuens oorlaai.

- Trauma veroorsaak *geheime* asook die bou van skanse ter beskerming teen verdere verwonding. Hierdie skanse of verdedigingsmeganismes is reeds in die kinderjare aangeleer.
- Verwonding word in die onderbewussyn versteek vanwaar dit die hede voortdurend infiltreer deur middel van die verwonde se toksiese leuens- en wêreldbeskouing. Bewuswording hiervan is die eerste tree tot heling.
- Trauma gedurende die kinderjare veroorsaak 'n versteurde beeld van God en dat Hy as negatief beleef word. Die verwonde bevraagteken veral God se bedoelinge met hom/haar as individu, vorm 'n persepsie van God volgens hul eie toksiese denke en rig hul leue onafhanklik van God in.
- Leuens word gebruik om die geheime mee te verdoesel en al die psigiese en emosionele energie van 'n verwonde word aangewend om te verhoed dat die verlede met die hede inmeng. Leuens lei tot emosionele en geestelike vernietiging en daarom is die leuen in selfspraak gelykstaande aan psigiese- en geestelike selfmoord.
- Deur gedragpatrone te verander, word denke gedwing om uiteindelik te vernuwe. Ten einde die denke te vernuwe, moet nuwe keuses gemaak word.
- Dit is daarom soms nodig om in die verlede te delf sodat die hede verstaan kan word, disfunksionele denke kan genees, en daar hoop vir die toekoms kan ontstaan.
- Genesing word egter verkry deur die opneem van persoonlike verantwoordelikheid en deur onder andere te vra, "*Wat kan ek doen om te genees?*" Die leuen moet gevolglik ontmasker en met waarheid vervang word ten einde vernuwing van denke asook emosionele genesing te bewerkstellig.
- God se reddingsplan vir die emotiewe is om die waarheid te ken, dit te glo, daarvolgens te leue en uiteindelik daarvolgens te beleef. Die verwonde wat weier om toksiese emosies te erken en te hanteer, bly as't ware 'vasgevroes' in die ontwikkelings ouderdom waartydens die trauma plaasgevind het.
- Woede hou dikwels verband met onverwerkte rouprosesse. Elke verlies moet gevolglik deurgewerk word ten einde genesing te verkry. Genesing impliseer nie dat herinneringe minder word nie, maar dat geïntegreerde leuens rondom die herinneringe deur waarheid vervang sal word – dit word uiteindelik deel van 'n leuenslange proses.

- Vergifnis het ook geblyk 'n belangrike mylpaal in die genesingsproses te wees. Die mens moet kan vergewe om te kan genees – sodoende word die siklus van mishandeling verbreek, en die hede asook die toekoms kan genees.
- Die mens is voortdurend in 'n stryd met Satan gewikkel, wat die leuen as wapen gebruik – die mees effektiewe verdediging hierteen is uiteraard die waarheid. Die gevegsfront is die hart en denke van die mens. Gevegte met Satan gaan nie om mag nie, maar om *waarheid*. Sodra sy leuen met God se waarheid belig word, is sy mag verbreek. Satan het deur misleiding die verwonde se identiteit in Christus, wat bepaal wat hy/sy word en doen, gesteel. Dit kan en moet herstel sodat die verwonde hul identiteit in Christus ken, weet wat hul regte as kind van God is, asook God se beloftes aangaande hulle ken.
- Gebed het geblyk 'n kernmoment van die helingsproses te wees omdat dit krag, wat waarheid ontsluit, besit.

Daar kan ten slotte as volg saam met Tripp (2000:244) gekonkludeer word:

The war of words is only won when God rules our hearts so that we gladly and consistently speak for him. May God help us, so that this world of evil will be transformed into a world of redemptive good. May he win the war for our hearts so that the battleground of words becomes a garden of good fruit, where the seeds of peace produce a lasting harvest of righteousness.

10. BRONNELYS

Allender, D.B. 1995. *The wounded heart. Hope for adult victims of childhood sexual abuse.* Colorado Springs, CO: Navpress.

Amen, D.G. 2002. *Healing ADD. The breakthrough program that allows you to see and heal the 6 types of ADD.* New York, NY: Berkley Books.

Amen, D.G. 2008. *Healing the hardware of the soul. Enhance your brain to improve your work, love, and spiritual life.* New York, NY: Free Press.

Anderson, N.T. 2000. Anxiety disorders. (*In* Anderson, N.T. & Zuelke, T.E. & Zuelke, J.S. Christ centered therapy. The practical integration of theology and psychology. Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House. p267-274).

Anderson, N.T. 2010. Busting free. Helping youth discover their true identity in Christ. Ventura, CA: Gospel Light.

Anderson, N.T. 1996. Victory over the darkness. Overcoming the personal and spiritual strongholds that can keep you from experiencing true freedom in Christ. Goodwood: National Book Printers.

Anthony, R. 2004. The ultimate success of total confidence. [E-Book – Dr. Robert Anthony.pdf].

Arterburn, S. 2005. Healing is a choice. Ten decisions that will transform your life & ten lies that can prevent you from making them. Nashville, TN: Thomas Nelson, Inc.

Backus, W. 1996. The healing power of a Christian mind. How Biblical truth can keep you healthy. Minneapolis, MN: Bethany House Publishers.

Backus, W. & Chapian, M. 2000. Telling yourself the truth. Find your way out of depression, anxiety, fear, anger and other common problems by applying the principles of misbelief therapy. Minneapolis, Minnesota: Bethany House Publishers.

Beck, A.T. 1976. Cognitive therapy and emotional disorders. New York, NY: International University Press.

Berne, E. 1964. Games people play – basic handbook of transactional analysis. New York, NY: Ballantine Books.

Berry, C.R. & Baker, M.W. 1996. Who's to blame? Escape the victim trap and gain personal power in your relationships. Colorado Springs, CO: Pinon Press.

Botha, J.U. 2008. *Theophostic Prayer Ministry (TPM): 'n Prakties-teologiese beoordeling*. Potchefstroom: NWU. (Proefskrif - PhD).

Britten, R. 2002. *Fearless living. Live without excuses and love without regret*. New York, NY: The Berkley Publishing Group.

Carder, D. 1991. Passing the torch: the multigenerational transmission process. (*In* Carder, D. & Henslin, E. & Townsend, J. & Cloud, H. & Brawand, A. *Secrets of your family tree. Healing for adult children of dysfunctional families*. Chicago, IL: Moodie Press. p.67-91).

Cloud, H. & Townsend, J. 2002. *God will make a way. What to do when you don't know what to do*. Nashville, TN: Integrity Publishers.

Crous, J.J. 2009. *The theophostic prayer ministry (TPM): An exploration of its practices and healing possibilities*. Pretoria: Unisa (Thesis – DTh).

Diehm, W.J. 1994. *Six sure ways to solve any problem no matter what*. Nashville, TN: Broadman & Holman Publishers.

Floyd, S. 2009. *Trauma and spirituality: how trauma impacts spiritual functioning and spiritual interventions for trauma survivors*. Paper delivered at the International Conference of The American Association of Christian Counselors in Nashville on Thursday, 17 September, 2009.

Forward, S. & Buck, C. 2002. *Toxic parents. Overcoming their hurtful legacy and reclaiming your life*. New York, NY: Bantam Books.

Frankl, V. 1975. *Waarom lewe ek?* Parow: Kaap en Transvaal Drukkers Bpk.

Fredrickson, R. 1992. *Repressed memories. A journal to recovery from sexual abuse*. New York, NY: Simon & Schuster.

Friesen, J.G. 1997. *Uncovering the mystery of MPD*. Eugene, OR: Wipf and Stock Publishers.

Greenberg, L.S. 2004. Emotion focused therapy. Coaching clients to work through their feelings. Washington, DC: American Psychological Association.

Hawkins, D. 2007. Dealing with the crazy makers in your live. Setting boundaries on unhealthy relationships. Eugene, OR: Harvest House Publishers.

Hendrix, H. & Hunt, H.L. 2004. Receiving love. Transform your relationship by letting yourself be loved. Sydney: Simon & Schuster.

Henslin, E. 2008. This is your brain on joy. A revolutionary program for balancing mood, restoring brain health, and nurturing spiritual growth. Nashville, TN: Thomas Nelson.

Herbst, C.F. 2012. Kognitiewe herstrukturering na selfmoord van 'n huweliksmaat: 'n Pastorale studie. Potchefstroom: NWU. (PhD – Proefskrif).

Homme, M. 2000. Eating disorders. (*In* Anderson, N.T. & Zuelke, T.E. & Zuelke, J.S. Christ Centered Therapy. The practical integration of theology and psychology. Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House. p.239-242).

Hyman, M. 2009. The ultra mind solution.

<http://drhyman.com/downloads/UltraMindCompanionGuide.pdf> Date of access: 5 July 2016.

Janson, M. 1989. Die kuns om werklik te lewe. Hatfield: Van Schaik.

Kraft, C.H. 1993. Deep wounds, deep healing. Discovering the vital link between spiritual warfare and inner healing. Ventura, CA: Gospel Light.

Kruger, R. 2007. Die pastorale hantering van oorgeërfde verwonding by tieners. Potchefstroom: NWU. (Verhandeling – M.A Pastoraal).

Leaf, C. 2009. Who switched off my brain? Controlling toxic thoughts and emotions. Dallas, TX: Inprov.

- Lennic, D. & Kiel, F. 2008. Moral intelligence. Enhancing business performance and leadership success. Upper Saddle River, NJ: Whorton School Publishing.
- Leonard, 2003. Your best days are still ahead. Moving beyond yesterday's pain. New Kensington, PA: Whitaker Press.
- Louw, D. 2012. Network of the human soul. Stellenbosch: Sun Press.
- MacArthur, J.F. 2008. The gospel according to Jesus. What is authentic faith? Grand Rapids, MI: Zondervan.
- Matsakis, A. 1996. I can't get over it. A handbook for trauma survivors. 2nd ed. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Matters, G. 2004. Transformation, healing or forgiveness? (*In* Ransley, C. & Spy, T., eds. Forgiveness and the healing process. A central therapeutic concern. Abingdon, Oxford: Routledge. p. 105-127).
- McDonald, A.N. 1995. Repressed memories. Can you trust them? Grand Rapids, MI: Fleming H. Revell.
- McGraw, P.C. 2001. Self matters. Creating your life from the inside out. Sydney: Simon & Schuster.
- Minirth, F & Meier, P. 2007. Happiness is a choice. The symptoms, causes and cures of depression. Grand Rapids, MI: Baker Books.
- Osteen, J. 2007. Oortref jouself. Sewe Sleutels om jou lewe elke dag te verbeter. Paarl: Struik Christelike Boeke.
- Pascal, B. 2000. The integration of Theology and psychology. (*In* Anderson, N.T. & Zuelke, T.E. & Zuelke, J.S. Christ Centered Therapy. The practical integration of theology and psychology. Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House. p.85-111).

Peck, S. 1990. *The road less travelled. A new psychology of love, traditional values and spiritual growth.* London: ARROW.

Richardson, R. 2005. *Experiencing healing prayer.* Downers Grove, IL: InterVarsity Press.

Sandford, J. & Sandford, P. 1985. *Healing the wounded spirit.* Tulsa, OK: Victory House, Inc.

Schiraldi, G.R. 2009. *The post-traumatic stress disorder sourcebook. A guide to healing, recovery and growth.* 2nd ed. New York, NY: McGraw-Hill Education.

Seamands, S. 2003. *Wounds that heal. Bringing our hurts to the cross.* Downers Grove, IL: Intervarsity Press

Seamands, D.A. 2002. *Redeeming the past. Recovering from the memories that cause our pain.* Colorado Springs, CO: Cook Communications.

Sheppard, S.R. 1999. *Seven ways to build a better you.* Sisters, OR: Multnomah Publishers, Inc.

Smith, E.M. 2000a. *Genuine recovery.* Campbellsville, KY: Alathia Publishing.

Smith, E.M. 2000b. *Beyond tolerable recovery.* Campbellsville, KY: Alathia Publishing.

Spy, T. 2004. *Christianity, therapy and forgiveness.* (In Ransley, C. & Spy, T., eds. *Forgiveness and the healing process. A central therapeutic concern.* Abingdon, Oxford: Routledge. p. 33-50).

Stanley Andy. 2006. *It came from within. The shocking truth of what lurks in the heart.* Colorado Springs, CO: Multnomah Books.

Stoop, D. 2008. *You are what you think.* Grand Rapids, MI: Fleming H. Revell.

Straub, J. 2009. Attachment: The antidote to trauma. Paper delivered at the International Conference of The American Association of Christian Counselors in Nashville on Thursday, 17 September, 2009.

Thurman, C. 1999. The lies we believe. Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers.

Tripp, P.D. 2000. War of words. Phillipsburg, NJ: P & R Publishing.

Vought, J. 2000. Physical, emotional, and sexual abuse. (*In* Anderson, N.T. & Zuelke, T.E. & Zuelke, J.S. Christ Centered Therapy. The practical integration of theology and psychology. Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House. p.249-256).

Webster, D. 2000. God, client, and therapist in Christian counseling. (*In* Anderson, N.T. & Zuelke, T.E. & Zuelke, J.S. Christ Centered Therapy. The practical integration of theology and psychology. Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House. p.112-131).

Ziegler, D. 2002. Traumatic experience and the brain. A handbook for understanding and treating those traumatized as children. Phoenix, AZ: Acacia Publishing, Inc.

Zuelke, T.E. 2000. Cognitive-behavioral therapy. (*In* Anderson, N.T. & Zuelke, T.E. & Zuelke, J.S. Christ Centered Therapy. The practical integration of theology and psychology. Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House. p.223-227).