Kommunikatiewe kanalisering van onderdrukte woede in die Christelike geloofslewe: 'n Pastorale studie

C KOSTER
Studentenommer: 20537549

Proefskrif voorgelê vir die graad *Philosophiae Doctor* in Pastoraal aan die Potchefstroomkampus van die Noordwes-Universiteit

Studieleier: Prof. dr. W.C. Coetzer

September 2013

Dit begin alles hier

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

BEDANKINGS

Remember, merciful Jesu,

That I am the cause of your journey.

Mozart.

"Can two people walk together without agreeing on the direction?"
(Amos 3:3. NLT).

Baie dankie aan elkeen van die volgende persone wat van die begin tot die einde saam met my oppad was:

- Prof. Wentzel Coetzer: dit was vir my 'n pad vol seën. ***DANKIE.***
- Mede-navorser: dankie dat jy my vertrou het.
- Johan: ek is begenadig deur saam met jou op 'n lewensreis te wees.
- Bastiaan en Martinette: julle is voorwaar kosbare geskenke van God.
- Elke vriendin wat gebid en moed ingepraat het: 'n Rusplek langs die pad.

IMAGO DEI

OPSOMMING

In hierdie studie is die tema: *Kommunikatiewe kanalisering van onderdrukte woede in die Christelike geloofslewe: 'n Pastorale studie*. Die fokus is op die pastorale begeleiding deur middel van kommunikatiewe kanalisering, van die persoon wat worstel met die destruktiewe gevolge van onderdrukte woede, wat insluit verskuilde vorme van uitdrukking asook ontkenning van woede.

Vanuit **die Interpretatiewe taak** wat bestaan uit perspektiewe aangaande woede vanuit die aangrensende wetenskappe (Hfst. 2) word as vertrekpunt die basiese funksie van woede as psigologiese oorlewing aangetoon. As gevolg van die funksionering van die brein word woede, as emosie, in die onderbewuste ervaar. Woede moet benoem en geïdentifiseer word ten einde verantwoordelikheid vir gedrag te aanvaar. Slegs wanneer verantwoordelikheid ten opsigte van gedrag aanvaar word, kan woede uitgedruk word binne die wil van God.

Vanuit **die empiriese navorsing** (Hfst. 3) is inligting bekom deur middel van 'n gevallestudie waar een medewerker betrek is. Relevante inligting met betrekking tot die gesin van oorsprong is verkry en die verwerking daarvan is in 'n geneagram uiteengesit. Bykomende inligting met betrekking tot dit wat as haar huidige gesin beskou kan word, is verkry. Die geweldige leemte wat gelaat word wanneer nie aan basiese behoeftes voorsien word nie, is geïdentifiseer. Vir die terapeutiese proses in geheel was dit deurgaans bevorderlik dat die medewerker toegelaat is om, sonder vooroordeel, uiting te kon gee aan onderdrukte woede, met gevolglike afname in destruktiewe ontlading van woede.

Die normatiewe taak bied die geleentheid tot basis-teoretiese navorsing (Hfst. 4) waar dit duidelik na vore kom dat die Skrif geen mens aanmoedig om sonder woede as sodanig te wees nie. Woede bied die geleentheid om 'lewe' te bevorder, wat impliseer dat die waarde van woede veral vanuit die pastoraat duidelik besef moet word. Aan die ander kant bied die Skrif duidelike waarskuwings dat woede die mens kwesbaar laat om te sondig. Gevolglik word

duidelike riglyne ten opsigte van woede, asook rondom die uitdrukking van woede uitgespel vir die mens geskape na die beeld van God.
Vanuit **’n pastorale benadering** tot die emosie van woede (Hfst. 5) kom dit duidelik na vore dat sonder woede, daar eintlik geen morele besorgdheid kan wees nie, wat van die wêreld ’n verskriklike plek sou maak. Liefde, wat as die grootste gebod beskou word vanuit die Christelike konteks, vereis empatie en vergifnis. Beide empatie en vergifnis is egter nie ’n moontlikheid in die teenwoordigheid van woede nie.

Met betrekking tot die **pragmatiese taak** is ‘n aantal praktyk-teoretiese riglyne aangaande die emosie van woede geformuleer (Hfst. 6). Hieruit is dit duidelik dat genesing slegs deur middel van God se Woord, wat Sy waarheid bevat, kan geskied. Die aksie van om te “luister na woede” kan as die primêre terapeutiese beginsel ten opsigte van woede beskou word. Die mens is geskape met die vermoë tot denke, wat die maak van keuses veronderstel - keuses wat tot die Ware Lewe kan lei. Die belangrikste vraag wat dus aan die beradene gevra kan word, is: “Wat kies jy, die dood of die ware lewe?”

SLEUTELTERME

- Pastorale gesprek
- Geloofsvolwassenheid
- Spiritualiteit
- Kommunikasie
- Onderdrukte woede
- Emosies

ABSTRACT

The theme in this study is: *Communicative channeling of repressed anger in the Christian life: A pastoral study*. The focus is on the pastoral guidance through communicative channeling of the person who struggles with the destructive effects of repressed anger, including hidden forms of expression and denial of anger.

From the **interpretive task** which consists of perspectives on anger from adjacent sciences (Chap. 2) the basic function of anger, as a starting point, is shown as psychological survival. Due to the functioning of the brain, anger as an emotion is experienced in the subconscious. Anger must be named and identified in order to accept responsibility for behaviour. Only when responsibility regarding behaviour is accepted can anger be expressed within the will of God.

From **the empirical research** (Chap. 3) information was obtained by means of a case study where a co-worker is involved. Relevant information regarding the family of origin was obtained and the processing thereof is outlined in a geneagram. Additional information relating to what can be regarded as her current family was acquired. The tremendous void left when basic needs are not met, was identified. The fact that the co-worker was able to express repressed anger without prejudice was continuously conducive to the therapeutic process. This resulted in a decrease in destructive discharges of anger.

The normative task provides the opportunity for base theoretical research (Chap. 4) where it is clear that Scripture does not encourage one to be without anger as such. Anger provides the opportunity to promote 'life', which implies that the value of anger should be clearly realised, especially from the pastorate. On the other hand, Scripture clearly provides warnings that anger makes people vulnerable to sin. Consequently, clear guidelines regarding anger and around expression of anger is spelled out for man created in the image of God.

From **a pastoral approach** to the emotion of anger (Chap. 5), it is clearly evident that without anger there really can be no moral concern, which would make the word a terrrible place. Love, which is regarded as the greatest commandment from the Christian context, requires empathy and forgiveness. Both empathy and forgiveness is however not a possibility in the presence of anger.

With regard to the **pragmatic task** a number of practice theoretical guidelines was formulated regarding the emotion of anger (Chap. 6). From this it is clear that healing can only be done through God's Word, which is His truth. The act of "listening to anger" can be regarded as the primary therapeutic principle in respect of anger. Man was created with the ability to think, which makes choices expected – choices that could lead to True Life. The most important question that may be asked to the counsellee is: "What do you choose, death or true life?"

KEY TERMS

- Pastoral conversation
- Faith maturity
- Spirituality
- Communication
- Repressed anger
- Emotions

INHOUDSOPGAWE

AFDELING A

INLEIDING

HOOFSTUK 1

1.1 OMSKRYWING VAN SLEUTELBEGRIPPE……………………….. 1

1.1.1 Pastorale terapie ……………………………………..……. 1

1.1.2 Pastorale gesprek ……………………………………..….. 2

1.1.3 Geloofsvolwassenheid ………………………………….... 2

1.1.4 Spiritualiteit …………………………………………………... 2

1.1.5 Kommunikasie ……………………………………………. 3

1.1.6 Emosie ……………………………………………………. 3

1.1.7 Onderdrukte woede………………………………………. 4

1.2 INLEIDING TOT PROBLEEMSTELLING ………………………… 4

1.3 PROBLEEMSTELLING ……………………………………………… 6

1.3.1 Fisiologies …………………………………………………. 6

1.3.1.1 Woede en die brein ………….……………….. 6

1.3.1.2 Woede en die liggaam ……………………… 7

1.3.2 Spiritueel ………………………………………………….. 7

1.3.3 Sosiaal …………………………………………………….. 7

1.3.3.1 Wanpersepsies rondom woede …………… 7

1.3.3.2 Ontkenning van woede ………………..…. 8

1.3.3.3 Woede en onregverdigheid ………………… 8

1.3.3.4 Padwoede …………………………………… 9

1.3.3.5 Woede en lugverkeer………………………… 9

1.3.3.6 Woede, mag en beheer……………………… 10

1.3.3.7 Woede en geweld …………………………… 10

1.3.3.8 Woede en verslawing ………………………. 10

1.3.3.9 Woede en sport ……………………………… 10

1.4 MOTIVERING VAN NAVORSINGSAREA ………………………… 11

1.5 LEEMTE IN BESTAANDE NAVORSING…………………………… 13

1.6 NAVORSINGSVRAAG ……………………………………………….. 14

1.6.1 Die oorkoepelende navorsingsvraag ………………………. 14

1.6.2 Vrae wat uit die oorkoepelende navorsingsvraag voortvloei ……………………………………………………. 14

1.7 DOELSTELLINGS EN DOELWITTE ………………………………. 15

1.7.1 Doelstelling ……………………………………………………. 15

1.7.2 Doelwitte ………………………………………………………. 15

1.8 SENTRALE TEORETIESE ARGUMENT …………………………… 15

1.9 METODOLOGIE ……………………………………………………. 16

1.9.1 Beskrywende empiriese taak ………………………………… 16

1.9.2 Interpretatiewe taak …………………………………………… 16

1.9.3 Normatiewe taak ……………………………………………… 16

1.9.3.1 Gen 4:1-16……………………………………… 17

1.9.3.2 Ef 4:26 ………………………………………….. 17

1.9.3.3 Jak 1:19-20……………………………………… 17

1.9.3.4 Gal 5:19-23 17

1.9.4 Pragmatiese taak 17

1.10 HOOFSTUK-INDELING 19

AFDELING B

INTERPRETATIEWE TAAK

HOOFSTUK 2

2.1 INLEIDING 20

2.2 META-TEORETIESE STANDPUNTE EN WOEDE 21

2.2.1 Antropologie 22

2.2.2 Morele psigologie 22

2.2.3 Psigologiese- en psigososiale interaksie 22

2.2.4 Filosofie 23

2.2.5 Filosofies-religieuse benadering 24

2.3 PROSESSE, KOMPONENETE EN TERREINE BETREFFENDE WOEDE 24

2.3.1 Emosionele ongeletterdheid 24

2.3.1.1 Emosionele verstaan 25

2.3.2 Woede en kinderontwikkeling 25

2.3.3 Taal 26

2.3.3.1 Ander name …………………………………… 27

2.3.3.2 Metafore ……………………………………….. 27

2.3.4 Basiese menslike behoeftes …….………………………… 28

2.3.5 Snellers vir woede …………………………………………… 29

2.3.5.1 Onvervulde behoeftes as snellers vir woede .. 30

2.3.5.2 Frustrasie ……………………………………… 30

2.3.6 Emosie ………………………………………………………… 31

2.3.6.1 Basiese- teenoor sekondêre emosie……..…. 32

2.3.6.2 Woede as basiese emosie …………………. 33

2.3.6.3 Woede as sekondêre emosie………………….. 34

2.3.7 Emosionele proses ………………………………………… 34

2.3.8 Neurologiese prosesse: die brein ………………………… 34

2.3.8.1 Limbiese sisteem ……..……………………. 35

2.3.8.2 Talamus …………….…………………........... 41

2.3.8.3 Serebrale korteks …………………………… 42

2.3.8.4 Sentrale/outonome senuweestelsel…………… 43

2.3.9 Neurologiese aktivering van woede…………………………. 45

2.3.10 Woede en breinbeserings ……...................................... 45

2.3.11 Fisiologiese proses …………..……………………………… 46

2.3.11.1 Doel van die fisiologiese proses …………….. 47

2.3.12 Psigologiese proses ……………………………………… 47

2.3.12.1 Gespanne liggaam…………………………….. 47

2.3.12.2 Emosie en denke ……………………………... 47

2.3.12.3 Bepeinsing …………………………………….. 48

2.3.13 Emosionele geheue ……………………………………… 48

2.3.14 Assosiasie …………………………………………………… 49

2.4 PERSEPSIE VAN WOEDE ………………………………………….. 49

2.5 UITDRUKKING VAN WOEDE ……………………………………… 50

2.5.1 Motivering vir woede: waarom woede? …………………. 50

2.5.2 Gedrag ……………………………………………………... 51

2.5.2.1 Gesigsuitdrukking ……………….…………. 52

2.5.2.2 Vokale stimuli …………………..………… 53

2.5.2.3 Instinktiewe gedrag ………………………… 53

2.5.3 Woede as destruktiewe emosie …………………………….. 54

2.5.4 Destruktiewe gedrag ………………………………………. 55

2.5.4.1 Kerm (nagging) ………………….………….. 55

2.5.4.2 Vyandige humor ……………….…………… 55

2.5.4.3 Verbale mishandeling ……………………… 55

2.5.4.4 Geweld ………………………………………. 55

2.5.5 Woede style ………………………………………………… 56

2.5.5.1 Versteekte style ……………..………….……. 56

2.5.5.2 Onderdrukte woede ………….……………… 57

2.5.5.3 Openlike aggressiewe woede …….……… 58

2.5.5.4 Blamering ……………………..…………. 58

2.5.5.5 Skaamte (shame) ……………..………….. 59

2.5.6 Fisiologiese toestande as gevolg van onderdrukte woede …………………………………………………….. 59

2.5.6.1 Pyn ……………………..…………………… 59

2.5.6.2 Fisiologiese siektetoestand ………………… 59

2.5.6.3 Emosionele versteuring …………………….. 60

2.5.7 Faktore wat gedrag beïnvloed ………………………………… 62

2.5.7.1 Kruis-kulturele uitdrukking van woede ……... 62

2.5.7.2 Sosiale impak van woede …………….….. 63

2.5.7.3 Geslag …………………………………….… 63

2.5.7.4 Persoonlikheid ……………………….……….. 64

2.5.7.5 Selfwaarde ……………………….…………… 66

2.6 REGULERING VAN WOEDE………………………………………… 66

2.6.1 Identifisering van woede ……………………………………… 66

2.6.2 Diagnose ……………………………………………………….. 66

2.6.3 Afname in woede ……………………………………………… 67

2.6.4 Voorgestelde hantering ………………………………………. 68

2.6.5 Terapeutiese proses ………………………………………….. 68

2.7 AGGRESSIEWE GEDRAG WAT VERBAND HOU MET WOEDE.. 69

2.8 SAMEVATTING AANGAANDE DIE VERSTAAN VAN WOEDE… 70

2.9 BONDIGE DEFINISIE VAN WOEDE: VERKLAAR VAN WOEDE.. 71

HOOFSTUK 3

EVALUERING VAN DIE RESULTATE VAN ‘N EMPIRIESE ONDERSOEK

3.1 INLEIDING………………………………………………………………. 72

3.2 DOELSTELLING ……………………………………………………. 72

3.3 METODOLOGIE ……………………………………………………. 74

3.4 HERMENEUTIESE VERTREKPUNTE ……………………………… 76

3.5 META-TEORETIESE PERSPEKTIEWE ……………………………. 76

3.6 PRAKTIESE TEOLOGIE AS WETENSKAP ………………………... 77

3.6.1 Verskeie benaderinge tot die beoefening van die praktiese teologie …………………………………………….. 78

3.7 WETENSKAPSBEOEFENING ……………………………………. 79

3.8 EMPIRIESE ONDERSOEK : TEORIE ……………………………… 80

3.8.1 Perspektief: kwalitatief teenoor kwantitatief ………………. 80

3.8.2 Literatuurstudie ……………………………………………….. 82

3.8.3 Gevallestudie …………………………………………………. 82

3.8.3.1 Motivering ………………..………………... 83

3.8.3.2 Motivering ten gunste van 'n enkele gevallestudie ………………………………. 84

3.8.4 Interpretasie van bevindinge ………………………………… 84

3.9 BESPREKING VAN GEVALLESTUDIE …………………………….. 85

3.10 EVALUERING VAN GEVALLESTUDIE …………………………….. 106

3.10.1 Belewenis van waarnemer ………………………………… 106

3.11 SAMEVATTING ………………………………………………………… 107

AFDELING C
DIE NORMATIEWE TAAK

HOOFSTUK 4

4.1 INLEIDING EN DOELSTELLING …………………………………… 110

4.2 EERSTE TEKEN VAN WOEDE ……………………………………. 111

4.2.1 Eerste familie ………………………………………………..…… 111

4.2.2 Aanbidding ……….………………………..……………………… 113

4.2.3 Die offer ………..…………………………...……………………… 113

4.2.4 Verwerping ……………………………….……………………….. 115

4.2.5 Woede ……… ……………………………………………………. 116

4.2.6 Goddelike ingryping …………………………………………… 117

4.2.7 Aanmoediging en waarskuwing ……………………………….120

4.2.8 In die mag van sonde: Efesiërs 4:26-27 …..………………. 121

4.2.9 Eerste moord: uitvloeisel van 'n sondige gesindheid ……. 125

4.2.10 Leuens ……………..…………………………….…..……… 126

4.2.11 Straf …………………………………….………………… 128

4.2.12 Berou ………………….………………………………. 128

4.2.13 Genade ………………….…………………………….. 129

4.3 LANGTERMYNGEVOLGE VAN KAIN SE GEDRAG: WOEDE UITGEDRUK AS WANHOOP (*ANGER OF DESPAIR)* …………… 131

4.3.1 Vervreemding …………………………………………………. 131

4.3.2 Geweld ………………………………………………………… 131

4.3.3 Skaamte ……………………………………………………. 132

4.3.4 Jaloesie …………………………………………………….. 132

4.3.5 Aanvaarding teenoor verwerping …………………………… 132

4.3.6 Sondes van die Vaders ……………………………………… 132

4.3.7 Waarskuwing ……………………………………………. 133

4.4 NORMATIEWE TAAK ……………………………………………… 133

4.4.1 Goddelike ingryping as riglyn vir pastorale terapie ten opsigte van woede ……………………………………………. 133

4.5 IMAGO DEI ……………………………………………………….. 137

4.5.1 Karakter van God – Gal 5:22-23 ……………………………. 137

4.5.1.1 Liefde ……………………………………….. 140

4.5.1.2 Vreugde …………………………………….. 141

4.5.1.3 Vrede ……………………………………….. 141

4.5.1.4 Geduld ……………………………………… 142

4.5.1.5 Vriendelikheid ……………………………… 142

4.5.1.6 Goedhartigheid ……………………………... 143

4.5.1.7 Getrouheid ………………………………….. 143

4.5.1.8 Nederigheid/sagmoedigheid ……………… 143

4.5.1.9 Selfbeheersing …………………………….. 143

4.5.2 Geloof in aksie – Jak 1:19-20 ……………………………….. 144

4.5.2.1 Gewillig om te hoor ………………………… 145

4.5.2.2 Stadig om te praat …………………………. 146

4.5.2.3 Stadig om kwaad te word …………………. 146

4.5.2.4 Goddelike- teenoor menslike geregtigheid 147

4.6 SAMEVATTING ………………………………………………………… 148

HOOFSTUK 5

’n PASTORALE BENADERING TOT DIE EMOSIE VAN WOEDE

5.1 INLEIDING EN DOELSTELLING…………………………………… 152

5.2 WOEDE EN DIE SKRIF …………………………………………………153

5.2.1 Foutiewe interpretasies van woede vanuit die Skrif ………… 154

5.3 WOEDE EN GOD ……………………………………………………….. 155

5.4 DIE KARAKTER VAN GOD …………………………………………… 156

5.5 CHRISTUS EN WOEDE………………………………………………… 157

5.5.1 Morele belang van woede vanuit die Christelike konteks….. 158

5.5.2 Woede as Godgegewe emosie …………………………….. 160

5.5.3 Woede teenoor God …………………………………………. 160

5.5.4 Emosies teenwoordig in ‘n verhouding met God ………… 164

5.5.5 Woede teenoor die self ……………………………………… 164

5.6 ANTROPOLOGIE ……………………………….…………….. 164

5.6.1 Geskape na die beeld van God ………………………………165

5.6.2 Verbond tussen God en mens ……………………………… 167

5.6.3 Antropologie en pastorale teologie ………………………… 167

5.7 PASTORALE BERADING ……………………………………… 168

5.7.1 Nuwe etiek …………………………………………………… 168

5.7.2 Liggaam, siel en gees ………………………………………… 169

5.7.3 Wortels van woede vanuit die kinderjare …………………… 169

5.7.4 Diegene in beheer van hul emosies ………………………… 171

5.7.4.1 Aanmoediging ………………………………. 171

5.7.4.2 Respek ………………………………………. 171

5.7.4.3 Geduld ………………………………………. 172

5.7.4.4 Kalmte ………………………………………. 172

5.7.4.5 Selfbeheersing ……………………………… 172

5.7.4.6 Tydsberekening ……………………………. 173

5.7.4.7 Goedhartigheid (kindness) ……………….. 173

5.7.4.8 Vreugde ……………………………………. 173

5.8 HULPMIDDELE…………………………………………………….. 174

5.8.1 Konflikhantering ………………………………………………… 174

5.8.2 Kommunikasie ………………………………………………….. 174

5.8.3 Empatie …………………………………………………………. 174

5.8.3.1 Vestiging van empatie …………………… 175

5.8.3.2 Vereistes vir empatie …………………….. 176

5.8.3.3 Die brein en empatie …………………….. 177

5.8.3.4 Moraliteit …………………………………… 177

5.8.3.5 "Ons" en "hulle" gevoel ………………….. 178

5.8.3.6 Waarde van liefde ………………………… 178

5.8.3.7 Die belangrikheid van empatie ten opsigte van woede ……………………….. 179

5.8.4 Vergifnis ……………………………………………………….. 180

5.8.4.1 Definisie van vergifnis ……………………. 180

5.8.4.2 Die proses van vergifnis …………………. 180

5.8.4.3 Golgota, Christus en vergifnis …………… 181

5.8.4.4 Die etiek van Christelike vergifnis ……….. 181

5.8.4.5 ‘n Pastoraal-teologiese benadering tot vergifnis ………………………………. 182

5.8.4.6 Vergifnis in elke gewillige hart, huis en omgewing …………………………………… 183

5.8.4.7 Woede en vergifnis ………………………… 185

5.8.4.8 Pyn …………………………………………… 185

5.8.4.9 Geregtigheid en vergifnis ………………….. 186

5.8.4.10 Onvergewensgesindheid …………………… 186

5.8.4.11 Struikelblokke in die proses van vergifnis … 188

5.8.4.12 Wat vergifnis nie is nie………………………. 188

5.8.4.13 Vergifnis as keuse en wilsbesluit ………….. 188

5.8.4.14 Vergifnis en liefde …………………………… 189

5.8.4.15 Vergewe en vergeet ………………………… 189

5.8.4.16 Vergifnis en gesondheid …………………… 190

5.8.5 Berou ……………………………………………………………. 191

5.8.6 Belydenis ……………………………………………………….. 191

5.8.7 Rekonsiliasie …………………………………………………… 191

5.8.8 Die stel van grense ……………………………………………. 192

5.9 SAMEVATTING ……………………………………………………………193

AFDELING D

DIE PRAGMATIESE TAAK

HOOFSTUK 6
PRAKTYK-TEORETIESE RIGLYNE AANGAANDE DIE EMOSIE VAN WOEDE

6.1 INLEIDING …………………………………………………………… 196

6.2 DOELSTELLING ……………………………………………………. 198

6.3 DIE PLEK VAN GEBED IN DIE PASTORALE GESPREK ………. 199

6.4 RAAMWERK VIR VOORGESTELDE PASTORALE GESPREK … 199

6.5 WAAROM IS JY KWAAD?: GEN 4:6 ……………………………….. 202

6.5.1 Fisiologiese aspekte ten opsigte van woede ………………. 202

6.5.1.1 Die Brein …………………..………………. 202

6.5.1.2 Breinbeserings …………..……………….. 204

6.5.1.3 Mediese geskiedenis ……..………………… 204

6.5.1.4 Chemiese wanbalans/substansmisbruik/ medikasie …………………..……………… 205

6.5.2 Emosionele aspekte van woede …………………………….. 205

6.5.2.1 Basiese behoeftes ……………….……… 205

6.5.2.2 Skending van basiese behoeftes: snellers vir woede ………………………………….. 206

6.5.2.3 Emosionele assosiasie ………………….. 207

6.5.3 Kognitiewe aspekte van woede ………………………………. 207

6.5.3.1 Gedagteproses …………………………… 207

6.5.3.2 Persepsies ………………………………… 208

6.5.3.3 Negatiewe selfpersepsies ……………….. 209

6.5.3.4 Gedrag ……………………………………….. 209

6.6 WAAROM LAAT JY JOU HOOF HANG?: GEN 4:6 210

6.7 WAG DAAR NIE VIR JOU BLYDSKAP AS JY GOED DOEN NIE?: GEN 4:7 ………………………………………………………………… 211

6.7.1 Identifiseer die woede ……………………………………….. 212

6.7.2 Evalueer die geldigheid van die bedreiging ……………….. 213

6.7.3 Vervang mites oor woede met die waarheid ……………… 214

6.7.4 Morele belang van woede vanuit 'n Christelike konteks ….. 214

6.8 MAAR JY MOET OOR HOM HEERS: GEN 4:7 …………….. 214

6.8.1 Konstruktiewe woedehantering ……………………………… 215

6.8.2 Geloof in aksie – Jak 1:19-20 ………………………………… 216

6.8.3 Oorwinning oor beskadigde emosies ………………………. 217

6.8.4 Oorwinning oor destruktiewe woede ……………………….. 218

6.8.5 Effektiewe kommunikasie ……………………………………. 218

6.8.6 Selfkommunikasie ……………………………………………. 219

6.8.7 Empatie ………………………………………………………… 220

6.8.8 Vergifnis ………………………………………………….……………….. 221

6.8.9 Vasstelling van grense: selfgeldende woede ……………… 222

6.8.10 Die vrug van die Gees - Gal 5:22-23 ………….…………… 223

6.8.11 Woede teenoor God ………………………………………... 225

6.9 AS JY NIE GOED DOEN NIE: GEN 4:7 …………………………….. 226

6.9.1 Destruktiewe woede-hanteringsmeganismes ………………. 226

6.10 WAAR IS JOU BROER?: GEN 4:9 ………………………………… 227

6.11 WAT HET JY GEDOEN?: GEN 4:10 ……………………………… 227

6.11.1 Waardesisteme …………………..…………………………. 228

6.11.2 Verantwoordelikheid …………………..…………………… 228

6.12 NEE, WIE KAN VIR KAIN VERMOOR?: GEN 4:15 …………… 229

6.13 DIE KARAKTER VAN GOD: IMAGO DEI ………………………. 230

6.14 SAMEVATTING ……………………………………………………... 231

6.14.1 Verklaring van woede: wat gebeur in die situasie…..…. 231

6.14.2 Die verstaan van woede: waarom het dit gebeur?…….. 232

6.14.3 Daarstel van etiese norme: wat is veronderstel om hier te gebeur? ………….……………………………………… 234

6.14.4 Verander of te vernuwe: hoe kan daar opgetree word? ... 235

AFDELING E

HOOFSTUK 7

FINALE KONKLUSIE 238

FINALE SAMEVATTING 256

VOORGESTELDE PASTORALE MODEL 257

VOORGESTELDE TEMAS VIR VERDERE NAVORSING 258

BYLAE

BYLAAG A 260
BYLAAG B 261
BYLAAG C 263
BYLAAG D 265
BYLAAG E 269
BYLAAG F 270
BYLAAG G 271
BYLAAG H 272
BYLAAG I 274
BYLAAG J 275
BYLAAG K 277

BRONNELYS 280

AFDELING A: DIE BESKRYWENDE EMPIRIESE TAAK

HOOFSTUK 1: INLEIDING

1.1 OMSKRYWING VAN SLEUTELBEGRIPPE

1.1.1 Pastorale terapie

"Pastorale terapie verwys na 'n toestand van heling, verandering en groei as uitvloeisel van die kommunikasie van die evangelie/heil." (Louw, 1997:28) Hierdie heling het dan herstel en groei tot gevolg en laat die mens met hoop binne die Christelike geloof. Pastorale terapie kan dus volgens Louw (1997:28) beskryf word as promissioterapie.

'n Spesifieke identiteit van heling, ondersteuning, begeleiding, versoening, bewaring en vertolking kom oor die algemeen binne die pastoraal terapeutiese omgewing voor (Clinebell, 1984:26-31; Louw, 1997:31). As doelwit van die pastorale terapie voeg Louw (1997:31) ook by dat spiritualiteit met behulp van die Skrif, gebed en sakramente, geloofsvolwassenheid en spiritualiteit bevorder moet word. 'n Bykomende doelwit sou dan wees om werklike lewe te bevorder deurdat indiwidue toegerus en bemagtig word ten einde 'n betekenisvolle lewe te leef en nie die lewe beleef as 'n nagmerrie waarvan ontsnap moet word nie (Louw, 2012:15).

Interpretasie staan as sentrale taak binne die pastorale begeleiding. (Osmer, 2008:20). Die betrokke indiwidu se verhaal behoort so geïnterpreteer te word dat daar steeds gedroom kan word, selfs binne die moeilikste omstandighede en dat daar 'n strewe kan bestaan om hierdie drome 'n werklikheid te maak. Dit alles sou uiteindelik kon kulmineer in die totstandkoming van 'n nuwe mens wat in volheid lewe en geanker is in die Gees van God (Clinebell, 1984:45).

1.1.2 Pastorale gesprek

Interpretasie kan slegs plaasvind wanneer daar 'n gesprek is en dan by name 'n pastorale gesprek. 'n Pastorale gesprek wat voortvloei vanuit pastorale terapie kan beskou word as die basiese metode om dialoog tussen God en mens te operasionaliseer. Die pastorale gesprek is 'n eiesoortige gestalte van die onvoorwaardelike karakter van die Christelike liefde (Louw, 1997:30-31).

1.1.3 Geloofsvolwassenheid

Met 'geloofsvolwassenheid' word teologies gesproke, volgens Louw (1997:31) die volgende bedoel: verandering (soteriologie: die verlossing in Christus), verantwoordelike keuse-gedrag (etos en etiek), groei (heiligmaking), antisipering, hoop (*parusia*) en onderlinge verbondenheid (*koinonia*). Om dus in die teenwoordigheid van God te leef, impliseer redding volgens Pretorius (2005:134).

Woede vind nie binne 'n vakuum plaas nie. Net soos alle ander emosies, is woede 'n produk van gedagtes (Anderson & Miller 2002:31). Rom 12:2: "Julle moenie aan hierdie sondige wêreld gelyk word nie, maar laat God julle verander deur julle denke te vernuwe. Dan sal julle ook kan onderskei wat die wil van God is, wat vir Hom goed en aanneemlik en volmaak is." (Afr. Nuwe Vert.) Hierdie verantwoordelike keuse-gedrag lei tot geestelike groei. Met betrekking tot geestelike groei sê Collins (2005:140) dat gelowiges wat opreg deur die Heilige Gees gelei word, 'n afname in 'dade van die vlees' sal ervaar soos onenigheid, jaloesie en woede-uitbarstings. Met God se hulp kan liefde, geduld, goedhartigheid en selfbeheersing aangeleer word. (vgl. Gal 5:18-25; Afr. Nuwe Vert.) Die strewe is dus na geloofsvolwassenheid.

1.1.4 Spiritualiteit

Christelike spiritualiteit kan gesien word as uitvloeisel van die besef van God se teenwoordigheid – dat daar dus 'n ooreenkoms tussen gedrag en geloof moet bestaan en dat die indiwidu daarna sal streef om al meer te word dit wat hy reeds in Christus is (vgl. Louw, 1997:31). Volgens Louw (2005:134) verwys spiritualiteit na die kritiese areas van die mens waar dit gaan om die vraagstukke van humaniteit, menswaardigheid en versoening.

Minirth en Meier (2007:151) skryf as volg oor spiritualiteit en woede:

> *But Christ tells us to demonstrate our genuine spirituality by loving our brother enough to face up to him, emotional pain and all, and resolve any anger we have toward him or he toward us. Note well that even if we are not angry toward him, but he is angry toward us, Christ still makes it our responsibility to go to him and reconcile our brother. That takes great courage and an abundance of Christian maturity and love.*

1.1.5 Kommunikasie

Violence and communication are mutually exclusive. Put simply, you cannot talk with someone as long as he is your enemy, and if you can talk with him he ceases to be your enemy (May, 1972:65-66).

Dit is dus van groot belang dat voortdurende kommunikasie verseker word, sonder 'n veroordelende gesindheid van die pastorale terapeut. Volgens May (1972:67) tree aggressie en geweld na vore wanneer die band tussen mense vernietig word deurdat kommunikasie afneem. Tournier (1982:83) sluit hierby aan en noem dat kontak tussen mense sonder dialoog nie kan bestaan nie. Ten einde effektief te kan kommunikeer, moet daar op 'n sinvolle wyse aan woede uiting gegee word.

1.1.6 Emosie

Die mens kan as 'n emosionele wese gesien word. Woede word, net soos hartseer, vrees en vreugde, as 'n gevoel beleef (Lester, 2003:19). Volgens Glendolla (2002:86), bestaan emosie uit drie komponente naamlik gevoelens, fisiologiese aanpassings (*physiological adjustments*) asook betekenisvolle gedrag (*expressive behaviors*). Gedrag volg dus eers nadat 'n emosie ervaar is. Verskeie teorieë bestaan oor die aantal emosies wat ervaar word. Daar kan tot soveel as tien emosies geïdentifiseer word, wat elkeen 'n familie verteenwoordig, naamlik: woede, vrees, hartseer, afkeer, veragting, verrassing, vreugde, verleentheid, skuldgevoelens en skaamte (Goleman, 2003: 135). Colbert (2003:20) is van mening dat ontsteltenis, onvergewensgesindheid, depressie,

woede, bekommernis, frustrasie, vrees, gegriefdheid en skuldgevoelens die mees skadelike emosies is.

1.1.7 Onderdrukte woede

Woede is 'n kragtige emosie wat oor destruktiewe potensiaal beskik – veral ook waar dit onderdruk en gemaskeer is. Destruktiewe woede kan verhoudings met onsself, met andere asook met God, vernietig. Destruktiewe woede gee ook aanleiding tot spirituele disfunksie. Kreatiewe woede, daarteenoor, kan die mens asook die gemeenskap na spiritualiteit en heelheid beweeg, waarbinne liefdevolle verhoudings kan ontwikkel. Binne sodanige milieu kan God liefgehê word met die hele hart, siel en verstand en ons naaste soos onsself (Lester, 2003:4).

1.2 INLEIDING TOT PROBLEEMSTELLING

"… [M]aar Ek betoon my ***liefde*** tot aan die duisendste geslag van dié wat My ***liefhet*** en my gebooie gehoorsaam" (Eks 20:6 Afr. Nuwe Vert.)(Eie beklemtoning). Die relevante vraag sou wees: "Waarom in 'n studie oor woede met dié Gebod van God oor liefde begin?"

Volgens De Foore (2004:14) word elke mens gebore met 'n ontsaglike behoefte aan liefde. Hierdie behoefte is net so sterk soos die behoefte aan voedsel en beskerming. Wanneer die mens van liefde, voeding of beskerming ontneem word, is die resultaat presies dieselfde: emosionele en/of fisiologiese siekte en soms selfs die dood.

Rosenberg (2005:1) sluit hierby aan en noem dat woede as't ware 'n gawe is wat die mens dwing om die spesifieke behoefte wat nie bevredig word nie, en wat dan tot woede aanleiding gee, te identifiseer. Louw (2008:64) voeg by dat woede 'n uitdrukking van frustrasie op grond van onvervulde behoeftes is. Sy siening is dat die mees basiese behoefte van die mens lewensvervulling asook vervulling van lewensverwagtinge is. Christus sê: "En my God sal in elke behoefte van julle ryklik voorsien volgens sy wonderbaarlike rykdom in Christus Jesus" (Fil 4:19, Afr. Nuwe Vert.) Die mens se groot behoefte aan liefde stel hom bloot daaraan

om seergemaak te kan word. Mettertyd kan daar dan ’n vrees ontstaan om weer en weer seer te kry, of ’n vrees dat daar iets met jou as mens verkeerd is en dat jy die oorsaak van hierdie negatiewe gedrag is. Voortspruitend hieruit kan daar dan ’n behoefte aan selfbeskerming ontstaan wat aanleiding gee tot die ontwikkeling van beskerming- of verdedigingsmeganismes. Een so ’n meganisme mag wees om ’n keuse te maak om nie weer met ander op ’n intieme vlak te bind nie (Meier & Meier, 2002:166).

Om hierdie onaangename gevoelens van pyn, hartseer en seerkry te ontken, kan so ’n persoon dan kies om uiting te gee aan woede-uitbarstings (Welter, 1990: 94). Onderliggend aan fundamentele (*core* issues) kwessies soos verlies en skending (*violation*) word dikwels gedagtes gevorm wat weer aanleiding gee tot liggaamlike ervarings wat dan as emosies bekend staan (Mininni, 2005:54). Taylor en Wilson (2003:53-54) noem dat woede ’n emosie is wat bestaan uit: ontevredenheid, pyn, skaamte, verwonding,(*hurt*), verontwaardiging, afkeer, wanhoop of ergernis, wat kan wissel vanaf matige tot ekstreme gedrag. Dit kan manifesteer in kritiek, skree op ander, onttrekking, gevoelens van hulpeloosheid, skaamte, slagofferskap, spot, skel of bespotting van ander, vernedering van ander, veragting of terg. Hierdie ontlading van emosie kan ook manifesteer deur middel van meer ernstige fisiese gedrag, byvoorbeeld slaan, aanvalle asook ander metodes wat aangewend kan word om skade aan ander aan te rig.

Is woede gevolglik verkeerd? Volgens Ef 4:26 moet die gelowige nie ’n dag kwaad afsluit nie. Die gelowige word dus aangemoedig om hierdie emosie te verwerk voordat die dag tot ’n einde kom en daar gevolglik niks moet wees wat die rus blokkeer nie. Volgens dieselfde Skrifgedeelte sal daar dan nie aan Satan ’n vastrapplek gegee word wat tot verdere probleme aanleiding kan gee nie (Collins, 2005:128). Die gelowige word ook nie in hierdie Skrifgedeelte aangemoedig om woede te onderdruk nie. Onderdrukking van woede gee aanleiding tot gemaskerde en onderdrukte emosionele reaksies wat later toksiese gedrag tot gevolg het soos byvoorbeeld: depressie, skuldgevoelens, frustrasie, geïrriteerdheid of konstante kritiek (vgl. Meier & Meier, 2002:171).

Die mens is ’n kwesbare wese wat ‘n geweldige behoefte het om liefgehê te word asook om ander lief te hê (De Foore, 2004:14). Die liefdesgebod in Matt 22:36-39 is gevolglik van kardinale belang vir die gelowige se totale funksionering.

1.3 PROBLEEMSTELLING

Om emosies te verstaan, te bestuur en eerlik te kommunikeer, word nie oor die algemeen aan kinders geleer nie. Op een of ander stadium sal hierdie onder-drukte emosie egter na die oppervlak kom, met vêrreikende negatiewe gevolge (De Foore, 2004:23-24). Onderdrukte woede kan dan ook een van die hoof-oorsake wees wat effektiewe kommunikasie blokkeer (Gulan, 1999). Die vol-gende aspekte illustreer die kompleksiteit van woede as verskynsel en verkry `n oorsig oor die integrale manier waarop dit die mens in totaliteit as fisiologiese, spirituele en sosiale wese beïnvloed.

1.3.1 Fisiologies

1.3.1.1 Woede en die brein

Volgens Guy *et al.* (2002:98) is die brein die beheersentrum van die sentrale senuweestelsel. Die brein is dus verantwoordelik daarvoor om al die komponente van emosie te beheer, wat dan insluit gevoelens, psigologiese aanpassings en gedrag. Gedrag sou dus slegs binne sekere situasies plaasvind. Traumatiese gebeure wat ’n breinbesering sou insluit sou uiteraard ingrypende gevolge kan hê. In hierdie verband wys Goleman (2003:191) op die feit dat die frontale lob van die brein in ’n aantal verskillende areas verdeel is. Die area wat as die vetromediale korteks bekend staan en deel van die prefrontale korteks is, speel ’n baie prominente rol in die vorming van emosies. Wanneer daar byvoorbeeld in hierdie area ’n besering opgedoen word, kom ongereguleerde, versteurde emosionele gedrag voor soos byvoorbeeld woede-uitbarstings. Volgens Daniel Amen, ’n psigiater wat spesialiseer in brein-skanderings en wat aan die hoof staan van ’n aantal breinskanderingsklinieke in die VSA en baie nou saamwerk met pastorale beraders, bepaal breinfunksionering hoe gelukkig en suksesvol die mens is, asook die kwaliteit van interpersoonlike ver-houdinge met andere (Amen, 1998:3). Angstigheid, depressie, obsessief-kompulsiewe gedrag,

vatbaarheid vir woede en aandag wat maklik afgelei word, is nie noodwendig ’n psigologiese afwyking nie maar dit hou volgens sy na-vorsing heel dikwels verband met die fisiologie van die brein as gevolg van byvoorbeeld beserings of genetiese probleme (Amen, 1998:3).

1.3.1.2 Woede en die liggaam

Emosies bepaal dikwels fisiologiese gevoelens. Hierdie aspek word beklemtoon deur Colbert (2003:vii) wat van mening is dat God die mens as ‘n holistiese wese geskep het met noue wisselwerking tussen liggaam, verstand, emosies en gees. Hy vra gevolglik hoe die liggaam gesond kan wees wanneer verstand, hart en gees nie werklik gesond is nie. Dit is dus van groot belang om aandag te gee aan destruktiewe emosies ten einde fisiese gesondheid te kan ervaar.

1.3.2 Spiritueel

Onderdrukking van woede, vrees en pyn onderdruk ook die mens se vermoë om liefde te kan ervaar. Diep binne die mens is liefde as ’n bron van heling gesetel. Onvoldoende liefde vertraag of belemmer die helingsproses. Slegs wanneer daar emosionele ewewig (equilibrium) bestaan, kan die individu en hul geliefdes veilig wees tydens emosionele onstabiele situasies (De Foore, 2004:13). Betreffende die geestelike dimensie sal ook kennis geneem moet word van navorsing rondom die tema van toksiese godsdiens. In talle Christene se lewens manifesteer onderdrukte woede wat die gevolg is van onverwerkte emosionele pyn van die verlede. Omdat hulle opgegroei het binne ’n toksiese Christelike milieu is daar van hulle verwag om alle vorme van woede te onderdruk aangesien dit as on-Christelik en on-Bybels beskou is. Hulle het gevolglik pastorale begeleiding nodig ten einde by heling uit te kom (Arterburn & Felton, 2001; Coetzer, 2010:2).

1.3.3 Sosiaal

1.3.3.1 Wanpersepsies rondom woede

Woede is verkeerd en vreesaanjaend. Dit is sulke wanpersepsies wat volgens De Foore (2004:19-20) ontstaan as gevolg van ’n gebrek aan kennis oor die omvang van woede asook toepaslike of gesonde gedrag. Enkele ander wanpersepsies sluit in:

- Wanneer ek wys dat ek kwaad is, sal niemand van my hou nie.
- Ek het lank terug reeds besluit dat daar nie woede in my is nie.
- Die wêreld sal 'n beter plek wees indien mense hulself kan beheer.

Wanpersepsies gee gevolglik aanleiding tot die onderdrukking of ontkenning van woede.

1.3.3.2 Ontkenning van woede

Woede is 'n komplekse emosie wat moeilik is om te verklaar. Woede kan gesien word as 'n proses, 'n transaksie of 'n manier van kommunikeer. Met die uitsondering van fisiologiese oorsake, kan woede meestal aan sosiale omstandighede toegeskryf word. In elke samelewing bestaan daar vele verklarings of interpretasies rondom woede en juis om hierdie rede besef mense nie hoe groot die impak van woede in hul eie lewe is nie (Tavris, 1989:19-20). Om gevoelens uit te druk word sosiaal aanvaarbare woorde soos gefrustreerd, geïrriteerd of ongeduldig gebruik. Woede kan egter wissel van geringe ergernis tot moorddadigheid (Colbert, 2003:36-37). Gedrag wat onderliggende woede kan impliseer, is byvoorbeeld: vergelding, vuil taal (vloek), jaloesie, verontwaardigde neus optrek, skree, bewe, om onnodige geraas te maak of kners van tande (Wright, 1998:51). Gulan (1999:1) verwys na Henry Brandt, 'n Christelike Berader, wat van mening is dat by ongeveer 80-90% van alle beradingsprobleme, woede as onderliggende probleem gevind word. Hulp word dan in die vorm van terapie gesoek, ongelukkig eers wanneer daar reeds baie skade in verhoudings aangerig is. Hierdie skade in verhoudings beïnvloed die mens se vermoë tot heling (Chapman, 2007:11).

1.3.3.3 Woede en onregverdigheid

Greenberger en Padesky (1995:193) is van mening dat onregverdige optrede deur andere en onnodige kwetsing of weerhouding van doelwitbereiking een van die hoof-aanleidende oorsake tot woede is – daar is dus die persepsie dat reëls verbreek is.

1.3.3.4 Padwoede

Hierdie is ’n woord wat skynbaar die eerste keer in 1984 gebruik is deur ’n verslaggewer in Los Angeles wat verslag gedoen het oor die ekstreme gedrag van ’n vragmotorbestuurder wat ’n motoris geskiet het nadat hy voor hom ingeswaai het (Prinsloo, 2006:171). Hierdie tendens kom wêreldwyd met toenemende insidensie voor. Padongelukke kom voor as gevolg van woede en kan tot lewensverlies aanleiding gee. Padwoede sluit onder andere die volgende in: té kort volgafstand; blaas van toeters; oorskryding van spoedgrens; oneerbiedige gedrag en onwelvoeglike handgebare. Hierdie tipe woede kan gesien word as deel van die betrokke persoon se persoonlikheid wat deur spesifieke gebeure in die verkeer geaktiveer word. “Man drives as he lives.” (Javanovic, *et al., 2*011:755-764) Padwoede wat ook aggressiewe bestuur genoem kan word, hou wêreldwyd verrykende negatiewe gevolge in vir die veiligheid van mense. In Amerika word gepoog om padwoede as ’n strafbare oortreding te beskou, asook as psigopatologie te lys (Ayar, 2006:123-125).

1.3.3.5 Woede en lugverkeer

Volgens Grinberg (2012:1-4) het die getal passasiers wat ‘buite beheer raak’ internasionaal toegeneem met 29% tussen 2009 en 2010, wat gevolg het op ’n toename van 27% gedurende die tydperk 2008 tot 2009. Hierdie gegewens is verteenwoordigend van 240 lugrederye wêreldwyd en bevat slegs ’n baie klein aantal voorvalle wat aangemeld is. Volgens ’n verslag wat in die Verenigde Koninkryk uitgereik is, het die getal voorvalle toegeneem van 696 in 2003-2004 tot 2702 gedurende die tydperk 2007-2008. Na die gebeure van Sept. 2011 kom frustrasie wat in ‘lugwoede’ (*air* rage) oorgaan al meer voor. Volgens gesprekke met lugwaardinne was passasiers ‘n klompie jare gelede geredelik bereid om te bly sit wanneer hulle gevra is om aan ander wat aan ’n streng skedule (*tight connections)* onderworpe was, ’n kans te bied om eerste die vliegtuig te verlaat. Na die gebeure van Sept. 11 het dit al meer voorgekom asof niemand meer omgee nie en passasiers sou selfs ander uit die pad stamp om net eerste van die vliegtuig af te kom (Grinberg, 2012:1-4).

1.3.3.6 Woede, mag en beheer

Die gevaar van mag lê vir die mens daarin dat ambisie en geweld onteenseglik styg met die hoeveelheid mag of beheer wat iemand homself toe-eien. Hierdie onbewustelike soeke na mag kan egter ook positief aangewend word in diens van God, die mens asook in die behoud van kultuur (Tournier, 1982:5).

1.3.3.7 Woede en geweld

Navorsing toon aan dat die mens oor die vermoë beskik om met die nodige begeleiding konflik sonder geweld te kan fasiliteer en uiteindelik 'n geweldlose samelewing daar te stel (Fry, 2006:57).

1.3.3.8 Woede en verslawing

Volgens Meng (1999:8-9) lei alkohol gebruik tot die verhoging van geïrriteerdheid (woede) asook geniepsigheid (aggressie). Frustrasies mag as rede aangevoer word waarom 'n persoon verslawende gedrag toon, sonder om te besef dat hierdie middel-afhanklikheid op die lange duur tot veel meer komplikasies aanleiding kan gee.

1.3.3.9 Woede en sport

Rugbyspelers en ander sportmanne, kry geelkaarte, is vir tien minute af van die veld, om sogenaamd *af te koel.* Björn Borg, wen vyf Wimbledon titels (1976-1980), asook die Franse ope enkels ses keer tussen 1974 en 1981 en staan as een van die beste spelers van alle tye bekend. Volgens Haylett en Evans (1989:56-57) is die stelling oor Borg waar as gevolg van sy sportmangees en uitmuntende vaardighede. Hy was veral ook bekend daarvoor dat hy totaal in beheer van sy emosies was. Mariana Borg sê van Björn: "He's just a man who goes to his work with the confidence of one well prepared, who knows he cannot do less or more than he is able to." (Borg, 1981:105) John McEnroe daarenteen, was totaal die teenoorgestelde. Van hom word geskryf dat hy die mees briljante asook die mees temperamentele tennisspeler van alle tye is. Ongelukkig word daar ook geskryf dat: "…his whole career has been marred by outbursts of arrogance, rudeness and sullenness which have severely harmed the professional image of the game." (Haylett & Evans, 1989:89) Hy het egter oor die

vermoë beskik om woede tot sy voordeel te kon gebruik. Hy kon dus kies om gedrag te beheer. "McEnroe, in short, knows how to use his tantrums to his advantage and to control himself when *that's* to his advantage." (Tavris, 1989:188) Vanuit die bespreking tot dusvêr blyk baie duidelik die ingrypende impak van onderdrukte woede op die totale menswees van die individu, asook die noodsaaklikheid van pastorale begeleiding ten einde heel en gesond te kan wees. Dit hou dan ook direk verband met die algemene probleemstelling van hierdie studie, naamlik hoe kan 'n pastorale raamwerk uitgespel word wat bevorderlik kan wees vir die kommunikatiewe kanalisering van onderdrukte woede binne die konteks van die Christelike geloofslewe? Anders gestel: hoe kan die individu binne 'n pastoraal-terapeutiese milieu begelei word ten einde fisiologies, spiritueel asook sosiaal 'n lewe van oorvloed te leef – dit waarvoor Christus gesterf het? (vgl. Joh 10:10, Afr. Nuwe Vert.) Die hooffokus van hierdie studie sal dan ook daarop gerig wees om uiteindelik antwoorde op hierdie vrae te bied.

1.4 MOTIVERING VIR KEUSE VAN NAVORSINGSAREA

Vervolgens 'n kort oorsig van die aanloop van gebeure wat daartoe gelei het dat die navorser al meer oortuig geraak het van die relevansie van die tema waaroor die studie gaan.

Tydens die navorser se Meestersgraad studies (2008-2009), is die navorser blootgestel aan gevangenes in die Mangaung Gevangenis te Bloemfontein. Daar was die opdrag om met tien mans te gesels wat elkeen 'n vonnis van langer as vyftien jaar uitgedien het. Uit hierdie gesprekke was dit duidelik dat elkeen van hierdie persone, 'n gewone mens was wat om een of ander rede die pad byster geraak het. Woede as hanteringsmeganisme het baie prominent na vore getree in nege van die tien gevalle. Woede het ook geblyk 'n deurslaggewende rol te speel in die lewe van 'n reeksmoordenaar wat in die gevangenis aan die navorser gesê het: *Ek is deur 'n diaken van die kerk verkrag.* Uit sy verhaal was dit duidelik dat hy vanaf 'n baie jong ouderdom voortdurend trauma beleef het. Volgens hom het dit hom met 'n gevoel van magteloosheid gelaat. Hy het intense

woede teenoor God beleef en aan homself dié mag toegeëien: *Ek sal besluit wie leef en wie sterf! God het nie meer die sê oor dood of lewe nie!*
Ook moes daar by verskeie geleenthede onderhoude gevoer word met slagoffers van misdaad. Uit hierdie gesprekke het woede net so prominent na vore getree. Woede teenoor die self, woede teenoor die misdadiger, woede teenoor omstandighede, woede teenoor die verwydering wat geheimhouding in die huwelik tot gevolg gehad het as gevolg van 'n eed wat in die vorige Suid Afrikaanse Weermag afgelê moes word. Dan ook woede teenoor God. "Waar was Hy dan?" Uit hierdie gesprekke het ander faktore uitgestaan: Blamering, selfblaam lae selfwaarde en vergeldingsgedagtes.

Die Navorser se betrokkenheid by 'n Jeugsorgsentrum in die Vrystaat vanaf 2008 tot 2011, het tot gevolg gehad dat sy 'n baie noue band met tien spesifieke kinders kon opbou. Tydens hierdie tydperk was dit aan die navorser duidelik dat daar foutiewelik aan hierdie kinders geleer is dat woede altyd verkeerd is en onderdruk moet word ten einde aanvaarbaar as mens te kan wees. Onnatuurlike onderdrukking van hierdie emosie het tot woede-uitbarstings gelei wat dan weer met straf en dreigemente deur die bestuur beloon is. Hierdie aksies het tot geweldige frustrasie en verwarring by hierdie kinders aanleiding gegee omdat die nodige leiding ontbreek het aangaande die korrekte hantering van die emosie van woede. 'n Geval waar die positiewe kanalisering van woede uitgeloop het op positiewe resultate het byvoorbeeld verband gehou met die optrede van 'n dogter wat een van die min leerlinge was wat in wiskunde geslaag het. Sy was iemand wat met oortuiging haar kant van 'n saak kon stel en dan ook haar gedrag kon motiveer. Dit word ondersteun deur die resultate van 'n studie waarna Goleman (2003:200) verwys waarin bevind is dat daar ooreenstemmende breingolwe is tussen situasies waar 'n persoon woedend is en waar dieselfde persoon 'n moeilike wiskunde probleem moet hanteer:

> *It's the persistence. Anger can provide the constructive motivation of persistence to solve the math problem rather than abandon it. It's called anger, because the people report*

that they're frustrated, and frustration is typically part of the anger family. (Goleman, 2003:200)

1.5 LEEMTE IN BESTAANDE NAVORSING

'n Uitgebreide biografiese soektog is gedoen met behulp van die Ferdinand Postma biblioteek, deur die gebruikmaking van die volgende databasisse: ATLA religion database, EBSCOhost, NEXUS databasis en SA Cat. Verskeie studies kom voor waar die fokus veral val op die tema van aggressie en dan spesifiek aggressie en die *adolessent.* Frustrasie is ook 'n tema wat redelik algemeen voorkom asook woede-hantering. 'n Leemte rondom woedehanteringsmeganis bestaan daarin dat in baie gevalle die onderliggende oorsaak van woede nie ondersoek word nie.

In 'n MA verhandeling deur M Mitchell in 2002 by die NWU, met die titel "The role of faith in emotions: a Pastoral study", word na woede verwys asook Bybelse perspektiewe rondom woede. Die studie handel egter oor emosies in die breë en nie 'n in-diepte ondersoek met betrekking tot woede as sodanig nie. Daar word wel verwys na stappe in die hantering van woede. Die onderliggende oorsake en herkenning van woede word egter nie hanteer nie.

"The roar on the other side of silence: women and anger – a postmodern perspective", is 'n studie wat gedoen is deur Smith-Marais aan Stellenbosch Universiteit en voltooi in 2001. In hierdie studie word gepoog om die stilte rondom vroue en die belewing van woede te verbreek. In 'n studie gedoen deur E. Venter voltooi in 2000 aan die Potchefstroom Universiteit vir Christelike Hoër Onderwys, word ondersoek ingestel na: "Stres, woedehantering en die psigiese- en fisieke gesondheid van 'n groep akademici". Hier word spesifiek gefokus op hanteringsmeganismes en beheer van die uitdrukking van woede, met die gevolglike effek op ervaring van stres. Erkenning word gegee aan die nadelige effek van woede op die gesondheid, asook dat die hantering en gesonde uitdrukking van woede belangrik is. 'n Gevolgtrekking wat gemaak word, is dat die manier waarop woede hanteer word, verband hou met hanteringsmeganismes (*coping*

strategies). Die leemte rondom hanteringsmeganismes word egter deur die betrokke studie uitgewys (Theron, 2002:5).

Verdere studies die afgelope tien jaar rondom die ondersoek van woede as emosie en dan spesifiek die hantering en begeleiding vanuit 'n pastorale vertrekpunt kon egter nie gevind word nie. Navorser is gevolglik oortuig dat hierdie 'n leemte in die prakties-teologiese vakgebied is en dat dit beslis 'n studie soos hierdie regverdig.

1.6 NAVORSINGSVRAAG

1.6.1 Die oorkoepelende navorsingsvraag

In watter mate kan 'n pastorale raamwerk uitgespel word wat bevorderlik kan wees vir die kommunikatiewe kanalisering van onderdrukte woede in die Christelike geloofslewe?

1.6.2 Vrae wat uit die oorkoepelende navorsingsvraag voortvloei

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

- Watter insig kan verkry word vanuit die Skrif met betrekking tot die emosie van woede en die hantering daarvan? (Aansluitend by Osmer se vraag: Wat moet hier gebeur?").
- In watter mate kan gebruik gemaak word van die resultate van die navorsing van die grenswetenskappe met betrekking tot die emosie van woede? (Aansluitend by Osmer se vraag: "Waarom het dit gebeur?")
- Is daar enige vernuwende insigte rakende die emosie van woede wat deur 'n empiriese ondersoek na vore kan kom? (Aansluitend by Osmer se vraag: "Wat is aan die gebeur?")
- Watter praktyk-teoretiese riglyne kan vir die pastorale berader geformuleer word aangaande die begeleiding van beradenes wat 'n probleem mag ervaar ten opsigte van woede? (Aansluitend by Osmer se vraag: "Wat behoort te verander?")

1.7 DOELSTELLING EN DOELWITTE

1.7.1 Doelstelling

Die doelstelling van hierdie studie is om aan te toon dat woede enersyds 'n normale reaksie is en andersyds fasilitering, katarsis en soms ook medikasie benodig ten einde skadelike gevolge te verhoed in persoonlike- en sosiale verhoudings. Pastoraal gesproke sal die doelstelling van hierdie studie veral daarop gefokus wees om bepaalde strategieë en handelinge te onderneem ten einde die kommunikatiewe kanalisering van onderdrukte woede in die Christelike geloofslewe te bevorder.

1.7.2 Doelwitte

- Om vas te stel watter perspektiewe gevind word vanuit die Skrif met betrekking tot die emosie van woede en die hantering daarvan.
- Om vas te stel in watter mate daar gebruik gemaak kan word van resultate vanuit die grenswetenskappe met betrekking tot die emosie van woede.
- Om vas te stel of daar enige vernuwende insigte rakende die emosie van woede is wat deur 'n empiriese ondersoek na vore sal kan kom.
- Om praktyk-teoretiese riglyne te formuleer vir die pastorale berader betreffende die begeleiding van beradenes wat 'n probleem mag ervaar ten opsigte van woede.

1.8 SENTRALE TEORETIESE ARGUMENT

Die sentrale teoretiese argument is dat woede 'n normale reaksie is en *per se* dus nie on-Christelik is nie. Woede moet gevolglik gefasiliteer word binne die konteks van die Christelike geloofslewe. Persone moet die nodige begeleiding ontvang en selfs ook medikasie indien nodig.

1.9 METODOLOGIE

In hierdie studie word die navorsingsmetode van die praktiese teoloog Richard Osmer (2008:4-29) as vertrekpunt geneem. Volgens Osmer bestaan praktiese teologiese interpretasie en navorsing uit die volgende vier kern opdragte.

1.9.1 Beskrywende empiriese taak

Hier gaan dit basies om die probleemstelling - *Gathering information that helps us discern patterns and dynamics in particular episodes, situations, or contexts.* (Osmer, 2008:4) Die belangrike vraag wat hier aan die orde is, is, wat gebeur in hierdie situasie? Die doel is dan om te kan verklaar. In die inleidende hoofstuk tot hierdie studie word die probleemstelling dan ook aan die orde gestel.

1.9.2 Interpretatiewe taak

Hier word gesteun op die moontlike bydraes tot die tema van hierdie studie deur die aangrensende wetenskappe. "Drawing on theories of the arts and sciences to better understand and explain why these patterns and dynamics are occurring." (Osmer, 2008:4) In die meta-teoretiese afdeling van hierdie studie sal daar veral gelet word op die interpretering en begrip van die emosie van 'woede' deur dissiplines soos die psigologie, opvoedkunde en mediese wetenskap. As deel van die metateoretiese afdeling van hierdie studie sal daar ook empiriese navorsing plaasvind wat gebaseer is op 'n kwalitatiewe navorsingsontwerp deur middel van in-diepte, semi-gestruktureerde onderhoude deur na 'n enkele gevallestudie te verwys. Hierdie navorsing geskied volgens die riglyne van die Etiekkomitee aan die NWU. Die belangrike vraag wat volgens Osmer, met betrekking tot die interpretatiewe taak, aan die orde gestel word, is waarom het dit gebeur? Die doel is dan om te kan verstaan.

1.9.3 Normatiewe taak

Osmer (2008:4) beskryf hierdie taak soos volg: *Using theological concepts to interpret particular episodes, situations, or contexts, constructing ethical norms to guide our response, and learning from good practice.* (Die daarstelling van etiese

norme is dus hier aan die orde en die volgende Skrifgedeeltes wat verband hou met die tema van woede sal hier aan die orde kom.

1.9.3.1 Gen 4:1-16.

Hier is sprake van woede wat op moord uitloop en uiteindelike verwydering van God.

1.9.3.2 Ef 4:26

(Afr. Ou Vert.): *Word toornig en moenie sondig nie; laat die son nie ondergaan oor julle toorn nie* – hierdie is 'n besonder belangrike verwysing in die Skrif na woede. In hierdie gedeelte word daar dus ruimte vir woede gebied, maar wel met baie duidelike grense. Volgens die Woord laat God dus nie net woede toe nie, maar in sommige gevalle is dit noodsaaklik (Wright,1998:52).

1.9.3.3 Jak 1:19-20

(Afr. Nuwe Vert.): *My liewe broers, dít moet julle in gedagte hou: elke mens moet maar te gewillig wees om te luister, nie te gou praat nie en nie te gou* ***kwaad*** *word nie. 'n Mens wat kwaad word,* ***doen*** *nie wat voor God reg is nie.* Hieruit is dit duidelik dat die mens se **gedrag** nie vir God aanvaarbaar is wanneer hy in woede handel nie. "Anger is one letter short of 'danger'." (Chapman, 2007:52)

1.9.3.4 Gal 5:19-23

Die praktyke van die sondige natuur is algemeen bekend: onsedelikheid, onreinheid, losbandigheid, afgodsdiens, towery, vyandskap, haat, naywer, ***woede****… 22. Die vrug van die Gees, daarteenoor, is liefde, vreugde, vrede, geduld, vriendelikheid…* (Afr. Nuwe Vert.) Uit hierdie Skrifgedeelte word woede gesien as deel van die vlees en dus sondige gedrag - in teenstelling hiermee word die vrug van die Gees voorgehou.

Die belangrike vraag wat volgens Osmer hier gestel word, is *wat moet hier gebeur?* Die doel is om etiese norme daar te stel met die oog op die uitwerk van 'n strategie vir vernuwing van die praksis – verder moet dit ook lei tot geloofs-vernuwing asook 'n verdieping in spiritualiteit. Met betrekking tot bovermelde vier

Skrifgedeeltes sal 'n tematiese benadering gevolg word wat aangevul sal word met agtergrondgegewens vanuit kommentare en Bybelse woordeboeke.

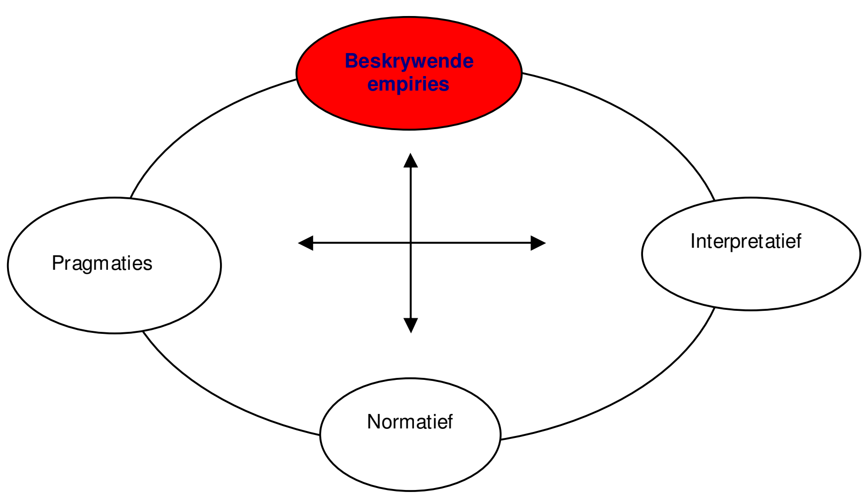
1.9.4 Pragmatiese taak

Osmer (2008:4) beskryf hierdie taak soos volg: *Determining strategies of action that will influence situations in ways that are desirable and entering into a reflective conversation with the "talk back" emerging when they re-enacted.* Hier gaan dit om die formulering van praktyk-teoretiese riglyne en doelwitte en die belangrike vraag wat volgens Osmer hier aan die orde is, is hoe moet daar reageer word? Die doel is om verandering of vernuwing tot gevolg te hê.

Die doelstelling van hierdie studie sou dus getrou aan Osmer se model wees om:

- Te **verklaar** deur vrae te vra soos: "wat gebeur in hierdie situasies?"
- Te **verstaan** deur te vra: "waarom het dit gebeur?"
- Om **etiese norme** daar te kan stel deurdat daar gevra word: "Wat is veronderstel om hier te gebeur?"
- Om dan te kan **verander/vernuwe** deur te vra: "Hoe kan daar in betrokke situasies opgetree word?" (Osmer, 2008:4-29)

Die volgende vloeidiagram vanuit Osmer (2008:11) gee op grafiese wyse 'n goeie beeld van die samestelling en wisselwerking van sy model, waar die beskrywende empiriese taak deel uitmaak van Hoofstuk 1.



Hierdie model word verder toegelig deur De Klerk *et al.* (2012) en sal in die hoofstuk wat handel oor meta-teoretiese aspekte as keuse vir navorsings model motiveer en bykomend in diepte bespreek word.

1.10 HOOFSTUK- INDELING

Afdeling A: Die beskrywende empiriese taak

Hoofstuk 1 – Inleiding.

Afdeling B: Die interpretatiewe taak

Hoofstuk 2 - Perspektiewe aangaande *woede* vanuit die aangrensende wetenskappe.

Hoofstuk 3 - Evaluering van die resultate van 'n empiriese ondersoek.

Afdeling C: Die normatiewe taak

Hoofstuk 4 - Basis-teoretiese perspektiewe aangaande die emosie van woede.

Hoofstuk 5 - 'n Pastorale benadering tot die emosie van woede.

Afdeling D: Die pragmatiese taak

Hoofstuk 6 - Praktyk-teoretiese riglyne aangaande die emosie van woede.

Afdeling E

Hoofstuk 7 – Finale konklusie.

AFDELING B: INTERPRETATIEWE TAAK

HOOFSTUK 2

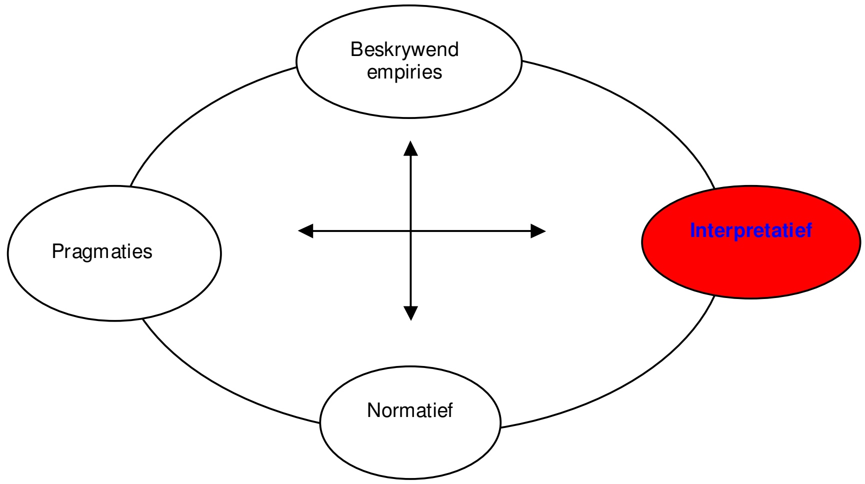
PERSPEKTIEWE AANGAANDE WOEDE VANUIT DIE AANGRENSENDE WETENSKAPPE

2.1 INLEIDING

> "Toe Hy gekom het, het Hy die goeie boodskap van vrede gebring: vrede vir julle wat ver van God was, vrede ook vir dié wat naby was." (Ef 2:17 – Afr. Nuwe Vert.)

In teenstelling met 'n Skrifgedeelte soos hierdie maak Perry (2012:1) die volgende ontstellende stelling: "…human beings, like few other species, are pervasively aggressive, violent and murderous to each other. The major predators of humans are other humans."

Die vraag sou inderdaad gestel kon word: waarom is woede wêreldwyd, so 'n prominente verskynsel? In 'n poging om iets van hierdie spesifieke emosie te verstaan en te verklaar, word daar in hierdie hoofstuk, as deel van die interpretatiewe taak, veral gefokus op bydraes vanuit die aangrensende wetenskappe wat moontlik antwoorde kan verskaf op hierdie vraag.



Volgens Osmer (2008:7-8) is daar veral drie aspekte van belang om binne die konteks van praktiese teologie te kan verstaan en verklaar:

- Kulturele konteks.
- Vanuit die gemeente, wat ook familie/gesin insluit, dus die samelewing.
- Psigologiese interpretasie.

Aandag moet dus gegee word aan spesifieke gebeure, situasies en kontekste waarbinne gedrag plaasvind. Pieterse (2011:724) is van mening dat Osmer konsekwent met interpretasie werk waar 'n wye spektrum kennis van die praktyk ingebou word. In hierdie hoofstuk word daar dan ook gepoog om sterk aansluiting te vind by so 'n benadering.

2.2 META-TEORETIESE STANDPUNTE

Woede word as fenomeen ondersoek deur 'n wye verskeidenheid aangrensende wetenskappe. Volgens Potegal en Stemmler (2010:3) sluit ondersoekareas neurowetenskappe, besigheidsadministrasie, epidemiologie, gesondheidswetenskappe, taalwetenskap, politieke wetenskap, psigologie, psigososiologie en sosiologie in. Al hierdie onderskeie invalshoeke illustreer iets van die omvang van woede. Ten einde waarnemings beter te begryp en te verklaar, is die ondersoek van ander wetenskappe van belang (Osmer, 2008:4).

2.2.1 Antropologie

Volgens Fry (2006:11-77) kan konflik gedefinieer word as waarneembare uiteenlopende belange wat gepaardgaan met gevoelens van woede en geweld. Genoemde belange sluit in: waardes, behoeftes, doelwitte asook begeertes. Waardesisteme speel 'n belangrike rol in die handhawing van vrede, aangesien mense aan mekaar gebind word deur 'n web van sosiale verhoudings. Monga (2002:4) se definisie vir woede vanuit 'n antropologiese vertrekpunt bestaan daaruit dat woede geïnisieer word deur stelselmatige onderdrukking deur 'n politieke sisteem. Nalatenskap van woede wat hieruit voortvloei, sluit in politieke onstabiliteit asook onvermoë tot volhoubare demokrasie.

Ten einde die verband tussen woede en misdaad asook gevangenskap te ontleed, bepaal kriminologiese ondersoeke dat 'n gevoel van magteloosheid ontstaan as gevolg van spanning/druk gepaardgaande met doelwit belemmering, ongelykheid, asook die ervaring dat die persoonlike omgewing bedreig word. Genoemde ervaringe gee aanleiding tot aangeleerde hulpeloosheid wat meedoen aan die aktivering van woede (Burns, 2008:3-9). Wanneer hierdie 'ondier' diep binne weggesluit word, mag die prys van magteloosheid net soveel skade aanrig as wat onbeheerde woede sou, aldus Peurifoy (2002:1). Teologiese antropologie se hoofdoel moet wees om die basiese waarde van emosie te herken, ten einde die proses van werklik menswees te herdenk (Lester, 2003:60).

2.2.2 Morele psigologie

Richard Shweder *et al.* stel drie primêre teorieë voor, soos aangehaal deur Alderman *et al.* (2010:3-4), ten einde morele konsepte met ooreenstemmende gekoppelde emosies te onderskei:

Morele konsep	***Fondasie***	***Ooreenstemmende emosie indien verontagsaam***
Outonomie	▪ Versorging ▪ Regverdigheid/wederkerigheid	**Woede**

Samelewing	▪	Groep /Lojaliteit	**Minagting**
	▪	Outoriteit / respek	
Geestelikheid	▪	Egtheid / heiligheid	**Walging**

2.2.3 Psigologiese en psigososiale interaksie

Deffenbacher *et al.* (1996:131) is van mening dat woede tans meer ‘n onderwerp van psigologiese studie is teenoor die klem wat in vroeëre studies geplaas was op temas soos angstigheid en depressie. Toenemende uitdrukking van woede word tans waargeneem wat geassosieer word met gesinsgeweld, substans-misbruik, asook verhoogde voorkoms van kardiovaskulêre siektes. Hierdie tendens reflekteer ‘n patroon van emosionele nood, wat dan ook tot psigososiale probleme aanleiding gee. Woede word ook geassosieer met verskeie vorms van aggressiewe optrede, insluitend aanranding, geweld en beskadiging van eiendom. Woede beskik oor ’n interne komponent wat verskeie grade van interaksie insluit en bestaan uit fisiese-, affektiewe-, kognitiewe- asook verbale komponente (Javela, *et al.,* 2008:678; Saini, 2009:473). Woede is een van die mees prominente probleme waarmee die samelewing tans te kampe het en in ’n wêreld waarin die pas daagliks verhoog, en oorbevolking ’n ál groter krisis raak, bestaan die potensiaal dat woede ’n steeds groter destruktiewe rol op ’n baie groter skaal kan speel (Glancy & Saini, 2005:230).

2.2.4 Filosofie

Vanuit stories, mites asook religieuse oortuiging kom die kragtige invloed van woede op die mens regdeur die geskiedenis, sedert die skepping, na vore. Woede het gedien as instrument tot morele orde, as basis van religieuse narratiewe asook kunswerke, literatuur, drama en die vasstelling van sosiale reëls. Woede word fundamenteel verbind aan persoonlike- asook sosiale orde of dan wanorde. Filosowe vind dit moeilik om die waarde van woede te verklaar ten opsigte van menslike natuur, morele oortuiging asook die bepaling van perfekte menslike gedrag (Novaco & Potegal, 2010:9). Aristoteles, aangehaal deur Pettinelli (2011:2), was reeds in sy leeftyd van mening dat oortuigings (*beliefs*) en begeertes die basis vir emosie is. Emosionele krag word dus geïnisieer binne die

verband tussen denke en emosie. Aristoteles was daarvan oortuig dat dit maklik is vir enige iemand om kwaad te word. Die uitdaging lê egter daarin om vir die regte persoon, in regte mate, op die regte tyd, vir die regte rede asook op die regte manier kwaad te word. Reeds hier vind integrasie van verstand en hart plaas (Greenberg, 2002:6).

2.2.5 Filosofies-religieuse benadering

Hantering van woede kan gesien word as 'n leefstyl, dus dit wat vir die mens van belang is, byvoorbeeld, vryheid van keuse, verantwoordelikheid, die dood asook indiwiduele soeke na betekenis (Fernandez, 2010:525). Ten einde bevindinge aangaande woede as spesifieke emosionele verskynsel te verstaan, is Wranik en Scherer (2010:260) van mening dat die volgende terreine saam groepeer behoort te word tydens verdere psigologiese navorsing:

- Prosesse van woede.
- Persepsie van woede.
- Uitdrukking van woede.
- Regulering van woede.
- Aggressiewe gedrag wat verband hou met woede.

Genoemde aspekte sal vervolgens aan die orde gestel word.

2.3 PROSESSE, KOMPONENTE EN TERREINE BETREFFENDE WOEDE

2.3.1 Emosionele ongeletterdheid

Wanneer woede sigbaar negatief in 'n kind se lewe manifesteer, mag dit aanleiding gee tot, wat genoem kan word, emosionele ongeletterdheid. Wanneer hulp nie betyds aangebied word nie, duur hierdie verskynsel voort tot in die volwasse lewe. Emosionele ongeletterdheid word gekenmerk deurdat betekenisvolle verhoudings nie volgehou word nie, tot uiterste gevalle waar geweld mag voorkom, ook geweld teen die self (Faupel *et al.,* 1998:2-7). Persone wat sekondêre defensiewe, onopgeloste woede teenoor 'n betekenisvolle ander mag ervaar, ervaar dikwels ook angstigheid (*terrified by*), konstante vermyding van die persoon, asook onvermoë tot toeganklikheid. Ervaring en uitdrukking van 'n onderliggende gevoel van waardeloosheid, verlies, verlange en hartseer, kom

ook voor. Die ideaal sou dan wees om deur middel van woorde uitdrukking aan genoemde gevoelens te gee. Hierdeur word onderliggende behoeftes van 'behoort' asook behoefte aan liefde, intimiteit en waardering erken. Van groter waarde egter is dat hierdie gevoelens dan as hanteerbaar ervaar kan word, met die gevolg dat verdedigende gedrag afneem en sekondêre woede dus voorkom kan word (Diamond *et al.,* 2010:402).

Die terapeutiese doelwit sou dus wees: opwekking van opkomende, voorheen onderdrukte emosie met gepaardgaande hantering van interpersoonlike behoeftes. 'n Groter vermoë tot aanpasbaarheid van gedrag word dan op hierdie wyse dan gevestig (Diamond *et al.,* 2010:402).

2.3.1.1 Emosionele verstaan

Die voorskoolse fase is 'n baie belangrike deel van die sosialiseringsproses ten einde woede te verstaan en te reguleer. Al hoe groter hoeveelheid navorsing bewys dat wanneer woede-hanteringsvaardighede nie bemeester is vóór skoolgaande ouderdom nie, die risiko bestaan dat kinders aanpassingsprobleme in die skool sal ervaar, portuurgroep probleme sal ondervind asook onvermoë om probleme te eksternaliseer. Vanaf die voorskoolse tydperk tot middel-kinderjare ontwikkel persepsie, begrip, regulering asook uitdrukking van woede - dus perseptuele en kognitiewe ontwikkeling. Sensitiewe en verantwoordelike sorg deur volwassenes (*caregivers*) is gevolglik van kardinale belang. In hierdie verband speel ouers 'n belangrike rol in die fasilitering van praktyke om woede te herken, asook die daarstelling van effektiewe strategieë ten einde woede te bestuur. Ondersteunende en sensitiewe versorgers kan kinders help om frustrasie en woede te fasiliteer, veral kinders wat gevoelig is vir woede (*anger-prone*). Temperamentele woede-gevoeligheid (*proneness*) bemoeilik die waarneem, verstaan en aanvaarbare uitrukking van woede vir 'n spesifieke kultuur (Lemerise & Harper, 2010:219-226).

2.3.2 Woede en kinderontwikkeling

Die funksie van woede is om aktiewe meelewing van die jong kind binne 'n gemeenskap te verseker. Woede is merkbaar vanaf die eerste paar maande na geboorte. Woede word onderskei van toorn (*rage*), aangesien toorn dikwels volg

op skaamte (*shame*). Skaamte ontwikkel nie voordat 'n gewete (*consciousness*) gevestig is nie – dus eers gedurende die tweede lewensjaar. Woede, aggressie, toorn en moedswilligheid word dikwels foutiewelik as sinonieme gebruik (Lester, 2010:177). Sosialisering, interaksie met ander, aanvaarbare optrede asook die manier waarop woede deel word van sosiale situasies, word gevestig tydens ontwikkeling. Uitdrukking van woede staan in verband met elke ontwikkellingstadium vanaf geboorte tot op gevorderde ouderdom (Baruch *et al.,* 2008:37-38). Die proses van gepaste woede kan deur middel van effektiewe sosialisering gevestig word. Aspekte wat hiermee verband sal hou, is kwessies soos uithouvermoë (*persistence*), doelgerigte aksie, asook probleemoplossing. In teenstelling hiermee kan aggressie en toorn ontwikkel wanneer die proses oneffektief is (Lester, 2010:187). Suksesvolle emosionele hantering behels dat emosies herken word, asook die daarstelling van aanvaarbare hanteringsmeganismes.

2.3.3 Taal

The beginning of wisdom is in learning the names of things. Confucius (Ashcraft & Radvansky, 2010:320). Die ontwikkeling van taal is 'n baie kragtige medium om emosie te beskryf en te verstaan (Lemerise & Harper 2010:224). Taal vind in verhouding met die wêreld plaas en dra by tot die vorming van interne gedagtes en beelde - ekstern deur interaksie met ander, asook intern deur middel van verstandelike (*mental*) prosesse, aldus Lester (2003:94). Daar word meestal omgegaan met die term 'woede', sonder om werklik oor die ware betekenis na te dink. Sinne soos byvoorbeeld: *ek is kwaad vir my ouers, kwaad oor die skoenveter wat gebreek het, kwaad vir die lewe, kwaad dat ek afgedank is*, is net 'n paar voorbeelde wat aantoon dat alle ervaringe van woede oor die algemeen gelykgestel word. Hierdie tipe veralgemening akkommodeer egter nie die moontlikheid dat daar 'n tipe woede is wat baie meer intens kan wees en wat ook 'n ander terapeutiese benadering gaan vereis nie. Verskeie tipes woede kom voor, wat 'n verskeidenheid prosesse behels en die liggaam psigies en fisies op verskillende maniere affekteer (Tavris, 1989:21-22). Woede word bewustelik op grond van aangeleerde taal ervaar. Hierdie tipe taal mag wees dat: *die ander verkeerd is.* Dit is dus volgens Rosenberg (2005:8-9) hierdie tipiese bewustelike denkpatrone wat tot negatiewe ervaring van woede aanleiding kan gee. Ten

einde woede effektief te kommunikeer, moet ’n woordeskat van basiese behoeftes gevolglik gevestig word.

2.3.3.1 Ander Name

Vyandige persone besef oor die algemeen nie die omvang van woede, sinisme of aggressie teenwoordig in hul lewe nie. Hulle is geneig om hulself te beskryf as gefrustreerd of “*strung out*.” Woede kom egter meer algemeen voor as wat individue besef. Lester (2003:36-41) is van mening dat meeste persone wat onbeheersde woede ervaar, daarvan bewus is, maar sien hulself egter bloot as “kort van draad” of iemand met ‘n “vinnige humeur.” Ander beskou hulself weer as hoogs gemotiveerd en daarom eintlik maar net ‘ongeduldig.’ Hierdie uitermate ervaring van woede kan meestal herlei word na ervaringe in die verlede tot so ver terug as in die kinderjare. Volgens die Britse psigiater, John Bowlby (soos aangehaal deur Tavris, 1989:21), bestaan daar ‘n algemene tendens om die meer ‘ongemaklike’ emosies te verfyn (*reify*). Die persoon sal byvoorbeeld noem dat hy oor ‘n slegte humeur beskik eerder as om te erken dat woede teenwoordig is. Hierdie tipe gedrag verklaar egter nie die woede nie en dus kan hantering daarvan nie plaasvind nie. Ekman (1999:56), is van mening dat die feit dat daar meer emosionele woorde as werklike emosie voorkom, die klassifisering van ’n aantal emosies bemoeilik. **Bylaag A** is hier van toepassing en moet tesame met bovermelde inligting geraadpleeg word – die klem is veral op bykomende terminologie wat algemeen gebruik word om woede uit te druk en dit is saamgestel deur Peurifoy (2002:2).

2.3.3.2 Metafore

Gedurende ongeveer die jare 850-950 n.C. was hitte gesien as algemene konsep om woede te beskryf. Na 950 n.C neem die gebruik af om woede in terme van hitte uit te druk, maar word weer meer algemeen gebruik rondom 1400 n.C. Die woord ‘druk’ (*pressure*) word vandag algemeen as metafoor vir woede aanvaar. Oor kulture heen kom die algemene begrip voor dat tydens woede die mens in ’n sekere sin as ’n “*pressurized container*” beskryf word. Hierdie metafoor bevestig dat aggressiewe en gewelddadige reaksies tydens belewenis van woede, mag voorkom. Werklike fisiologiese ervaring ondersteun hierdie konseptualisering van

woede, wat kan insluit verhoogde bloeddruk, perifere weerstand asook ’n rooi of warm gesig (Baruch *et al.,* 2008:64; Kövecses, 2010:171-173; Potegal & Stemmler, 2010:4). Ander kruis-kulturele ervarings mag ook voorkom wat die siening ondersteun dat alhoewel woede fisiologies eenders ervaar word, verskeie kulture verskillende begrippe toon vir universele woede (Kövecses, 2010:171-173).

2.3.4 Basiese menslike behoeftes

> *En my God sal in elke behoefte van julle ryklik voorsien*
> *volgens sy wonderbaarlike rykdom in Christus Jesus.*
> Fil 4:19 (Afr. Nuwe Vert.)

’n Groot verskeidenheid basiese behoeftes word in die literatuur beskryf. Vir die doel van hierdie studie word daar volstaan met gegewens soos gelys deur Baruch *et al.* (2008:57), Faupel *et al.* (1998:59), Louw (2008:65) en Rosenberg (2005:37). **Bylaag B** word aangeheg waarin die leser ’n meer omvattende uiteensetting kan vind, ter verduideliking. Opsommenderwys kan die basiese behoeftes, soos geïdentifiseer deur bogenoemde skrywers, as volg gelys word:

- Outonomie.
- Lewensvervulling.
- Verbintenis aan ander/samehorigheid en liefde (*to belong).*
- Integriteit.
- Interafhanklikheid.
- Fisiese versorging.
- Sekuriteit.
- Bereiking van doelwitte.
- Ondersteuningstelsels.
- Vryheid.
- Mag.
- Oorlewing en voortplanting.
- Regverdigheid en geregtigheid.
- Sosiale interaksie.
- Spiritualiteit.

Die belangrikheid van die verbintenis tussen basiese behoeftes waaraan nie aan voldoen word nie, en woede wat daaruit ontstaan, word uitgelig deur Rosenberg (2005:12-13). Volgens hom het die manier waarop daar gedink word oor gedrag van ander, wat vervulling van basiese behoeftes belemmer, die grootste effek ten opsigte van woede. Menslike woede is nie slegs ‘n refleks nie, aangesien daar oor ’n wye verskeidenheid keuses beskik word. Woede kan oor ‘n tydperk van jare gehandhaaf word, wat selfs in retrospek kan ontstaan deur die blote gedagte: *hoe meer ek daaroor dink, hoe kwater het ek geword.* Hierdie standpunt word bevestig deur eksperimente waar persone gevra word om aan vorige woede-episodes te dink en dan woede ervaar (Breen & Kashdan, 2011:882). Die empatiese boodskap van woede is: *gee aandag aan my. Ek hou nie van wat jy doen nie. Herstel my trots. Jy is in my pad* (Tavris, 1989:34-47).

Basiese behoeftes kan op ’n verskeidenheid verskuilde maniere geskend word. In **Bylaag C** kan die leser ’n uiteensetting vind van die wyse waarop spesifieke gedrag deur andere, basiese behoeftes skend. Hierdie kennis is van belang aangesien meer kreatiewe optrede kan volg wanneer bewustheid bestaan ten opsigte van watter basiese behoefte geskend is. Rosenberg (2005:10) stel dit onomwonde dat tussen die sneller en woede daar altyd ‘n proses van denke voorkom.

In ’n studie onderneem deur Breen en Kashdan (2011:879-887), word gevind dat verwerping ’n kragtige bron van woede is. Gevoelens van verwerping en onderdrukking (*bottling-up*) van woede behoort tot dieselfde kategorie van tipiese reaksies, wat beteken dat wanneer ’n persoon verwerp voel, woede altyd onderdruk sal word en *vice versa* (Vansteelandt & Van Mechelen, 2006:888).

2.3.5 Snellers vir woede

As uitvloeisel van ’n verskeidenheid wetenskaplike eksperimente word in **Bylaag D** enkele metodes aangetoon wat gebruik word om woede oor die algemeen te inisieer.

2.3.5.1 Onvervulde behoeftes as snellers vir woede

Louw (2008:333) beskryf woede as ’n *instigated emotional eruption,* wat deur ’n verskeidenheid snellers geaktiveer word. Hierdie snellers kom onverwags voor, is in die onderbewuste geleë en kan gesien word as struikelblokke in die mens se soeke na geluk. Goleman (2003:151) gee die volgende lys van gebeure wat woede voorafgaan: fisiese molestering, frustrasie, iemand wat jou wil beseer of ander se woede. Woede, sonder selfbeheersing kan ook aanleiding gee tot verdere woede. Teenoor dit wat die Skepping van God bedreig, kan daar byvoorbeeld ook met woede reageer word (Anon., 2010:140-141; Potegal & Stemmler, 2010:3). Genoemde gebeure het tot gevolg dat ’n persoon se basiese behoefte heel dikwels op ’n spesifieke manier geskend word. Dieper wortels van emosionele pyn wat volg op behoeftes wat op so ’n wyse van nie vervul word nie, mag dan telkens later aanleiding gee dat snellers ’n bepaalde effek gaan hê ten opsigte van die belewenis van ander se gedrag. Die basiese reël hier is dus dat onvervulde behoeftes deur pyn en seer vanuit die verlede gesneller word en dit vind in die onderbewuste plaas waar die dieper wortels van emosionele pyn geleë is.

Tipiese voorbeelde van snellers vir woede sluit in aspekte soos die volgende:

- Frustrasie.
- Bedreiging van selfbestuur/outonomie, outoriteit of reputasie.
- Disrespek en beledigende gedrag.
- Oortreding van reëls of die norm.
- ’n Gevoel van onregverdigheid of selfsugtige optrede van ander (Hopfensitz & Reuben 2009:1549-1550; Potegal & Stemmler, 2010:3).

Wanneer persone kwaad is, sonder om skuldig te voel, sal vergeldingsgedrag ná straf voorkom (Hopfensitz & Reuben, 2009:1549-1550).

2.3.5.2 Frustrasie

Frustrasie kan gesien word as ‘n normale emosionele reaksie wat geaktiveer word deur blokkasies wat bereiking van doelwitte beperk. Pyn kan doelwitbereiking verder belemmer. Frustrasie kan aanleiding gee tot woede wanneer jy

jouself of ander blameer vir probleme wat ondervind word ten einde ‘n doelwit te bereik (LaChapelle, 2012).

Die vermoë van kleuters (*infants*) om met woede te reageer wanneer ’n bedreiging bestaan, gee by geleentheid aanleiding daartoe dat belangstelling behou word om verdere inligting te bekom (*relearning*) wanneer ’n soortgelyke bedreiging herhaal sou word. In teenstelling hiermee het kleuters wat in dieselfde omstandighede met hartseer reageer het, ’n verlaagde belangstelling getoon om verdere inligting te bekom. Die afleiding wat binne hierdie konteks deur Harmon-Jones (2004:56) gemaak word, is dat woede wat volg op frustrasie, by geleentheid beskou sou kon word as gemotiveerde en taakgerigte gedrag. Frustrasie sowel as ongeduld is verdere fasette van woede (Lester, 2003:36-41). Babas van 4-6 maande oud ervaar frustrasie, wat aanleiding gee tot woede wanneer beweging beperk word. By 7-maande oue babas is woede opgemerk wanneer byvoorbeeld ’n beskuitjie weggeneem is. Die woede was egter veral aanwesig wanneer dit die moeder was wat hierdie blokkasie van die doelwit veroorsaak het. Herhaling van die frustrasie het tot meer woede aanleiding gegee. Hierdie gedrag is gevind in ’n studie gedoen deur Stenberg *et al.* soos aangehaal deur Lewis (2010:197).

Verganklikheid word heel dikwels met woede geassosieer en daar word ook hierna verwys as eksistensiële frustrasie. Woede wat hieruit voortspruit, ontstaan op grond van lewensverwagtinge waaraan nie voldoen is nie asook lewensdoelwitte en ideale wat nie bereik is nie (Louw, 2008:332).

2.3.6 Emosie

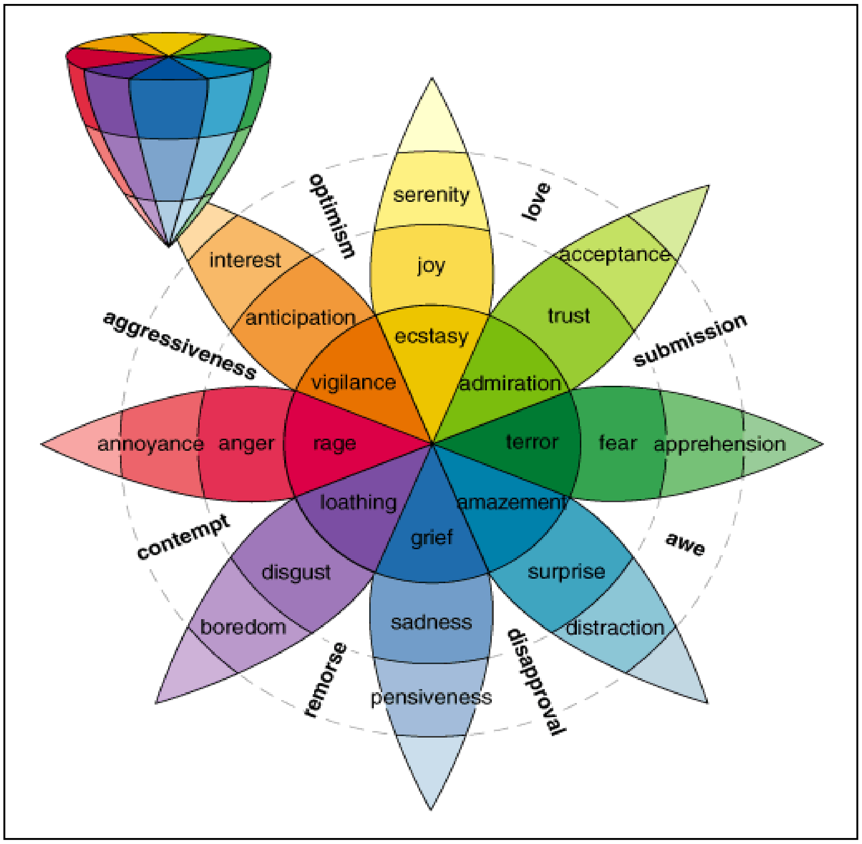
Ten einde verdere begrip te verkry vir die emosie van woede, is dit van belang om vervolgens kortliks ook te fokus op die verskillende fasette rondom emosie. Emosionele response (reaksie) sluit in ’n wye verskeidenheid van somatiese parameters, wat bestaan uit endokriene, visserale, outonomiese en muskuloskeletale veranderinge (Adolphs, 2002:24). Emosie kan gesien word as ’n unieke manier van kommunikasie met die self, asook met ander persone – dit kan ook beskou word as absoluut eg menslik aangesien geen indiwidu die

ervaring van emosie vryspring nie. Die werklike effek en gevolg van hierdie emosionele ervaring, kan egter vir ander verberg word. Emosie verleen kleur of betekenis aan ervaringe en verskaf aan indiwidue 'n manier van reageer op sekere stimuli ten einde gedagtes en gevoelens van toepassing te maak (Anon., 2012).

2.3.6.1 Basiese teenoor sekondêre emosie

Duidelike universele psigososiale tekens, byvoorbeeld gedrag wat onderskei word, spesifieke gedagtes, gebeure wat onthou word, beelde asook subjektiewe ervarings, kan as uitstaande kenmerke van 'n basiese emosie beskou word (Javela, *et al.,* 2008:664). Alle basiese emosies word oor die lang- en korttermyn ervaar en daarom is dit van belang dat daar ooreenstemming in klassifisering van emosies deur wetenskaplikes, gevind moet word, wat tans nie die geval is nie (Power, 2006:711). Ekman (1999:55), definieer emosie as 'n familie van ervaringe met ooreenstemmende karaktereienskappe wat 'n bepaalde tema tot gevolg het. Variasie op hierdie temas kan die gevolg wees van unieke indiwiduele ervarings, wat heel dikwels dan leer ervaringe reflekteer (Greenberg, 2002:31).

Figuur 2.1 bestaan uit Plutchik se model. Hy het agt emosies onderskei wat hy in 'n soliede sirkelvorm aandui. Primêre emosie word in 'n opeenvolgende sirkel aangedui. Emosies wat hieruit ontwikkel, word in 'n derde sirkel aangetoon wat op emosionele intensiteit gebaseer is. Hoe donkerder die kleur, hoe hoër die intensiteit. Hierdie ontleding is met gemengde kritiek ontvang, veral aangesien aanvaarding, verwagting asook verrassing, as emosies, uitgesluit is (Power, 2006:695). Plutchik se model word egter deur die navorser gebruik as basis vir die verstaan van emosies aangesien dit 'n baie goeie vertolking van emosies oor die algemeen bied.



Figuur 2.1: PLUTCHIK SE MODEL

(The nature of emotions by Plutchik).

2.3.6.2 Woede as basiese emosie

Alhoewel woede as basiese emosie gesien word, moet die sosiale konteks asook prosessering van 'n bepaalde stimulus wat gepaardgaan met vorige belewenisse in ag geneem word. Hartseer, vrees en woede word heel dikwels gelyktydig ervaar (Javela, *et al.,* 2008:678; Potegal & Stemmler, 2010:7). Ander emosies wat gelyktydig met woede ervaar kan word, is skaamte, pyn, geluk en skuld-gevoelens (Tavris, 1989:93-95). Mininni (2005:54) sluit hierby aan met betrekking tot die oortuiging dat skending (*violation*) plaasgevind het. Skuldgevoelens word dikwels tydens kinderjare gevestig by gebrek aan riglyne vir korrekte uitdrukking van woede (Rosenberg, 2005:7).

2.3.6.3 Woede as sekondêre emosie

Woede kan ook gebruik word om stres en pyn te blokkeer wat vanuit ander gevoelens voortspruit. 'n Ouer wat byvoorbeeld sien hoe sy kind oor die straat hardloop, kan vanuit woede reageer om gevoel van vrees te onderdruk. Deurdat woede ervaar word, is bewustheid van ander emosies soos vrees of emosionele pyn op daardie moment dan heelwat minder. Woede kan in so 'n geval as sekondêre emosie beskou word teenoor vrees wat dan die primêre emosie is (Greenberg, 2002:157).

2.3.7 Emosionele proses

In **Bylaag E** word 'n skematiese voorstelling gegee van die emosionele proses. Deur middel van hierdie voorstelling kan die leser hierdie proses in 'n oogopslag interpreteer. Emosie word gebaseer op huidige gebeure, word beïnvloed deur gebeure van die verlede en het dan 'n invloed op die toekoms. Die integrasie van emosioneel-gebaseerde biologiese kennis, persoonlike ervaring asook kulturele invloed is van uiterste belang ten einde emosioneel intelligent op te tree (Greenberg, 2002:15-17). In die verstaan van emosie staan die verband tussen emosie en aksie sentraal (Lester, 2003:19-20). Ongeag of daar op die oproep om aksie gehoor gegee word, dwing emosie die betrokke persoon gewoonlik tot een of ander optrede/gedrag. Dit kan insluit woede om te reageer (*striking out*), vrees om weg te kruip/skuiling te vind, vreugde tot dans, hartseer tot trane – dit alles funksioneer dan eintlik as 'n wyse van oorlewing. Emosie kan as positief of negatief gedefinieer word op grond van: (a) oorsaak; (b) aanpasbaarheid; en (c) subjektiewe gevoel van die betrokke emosie (Harmon-Jones, 2004:69-70; Izard, 1977:3). Vanuit die lys van basiese emosies word onaangename emosies, wat insluit woede, hartseer, vrees en walging twee tot een (2:1) keer meer ervaar as aangename emosies, wat verrassing en vreugde insluit. Woede, hartseer, vrees en afkeer oorheers dus emosies soos dié van verrassing en vreugde (Greenberg, 2002:31).

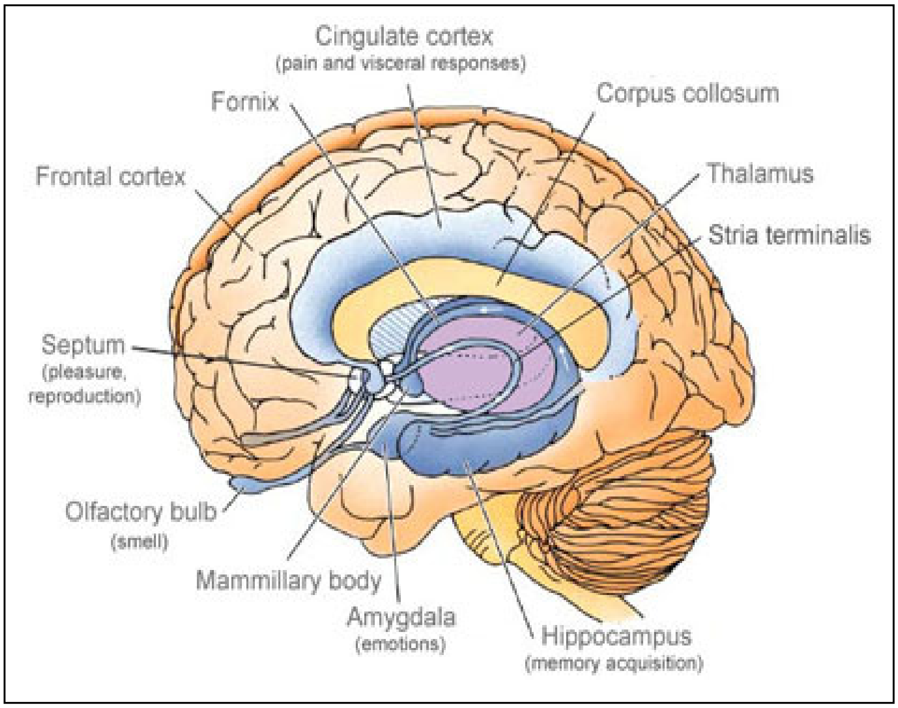
2.3.8 Neurologiese prosesse: die brein

Antieke filosowe was daarvan oortuig dat die hart die sentrum vir emosies is. Deur die eeue heen is hierdie siening deur wetenskaplikes verkeerd bewys.

Tydens vorming van emosie is die totale senuweestelsel betrokke. Twee dele van die senuweestelsel wat veral van belang is, is die limbiese sisteem en die outonome senuweestelsel (Baron & Kalsher, 2001:56). Die brein kan gesien word as die mees komplekse orgaan in die liggaam. Hierdie orgaan stel die mens in staat om te dink, oor emosies te beskik, te beweeg en selfs om te droom (Looi, 2007-2012). Die brein kan volgens Amen (1998:3) beskou word as die 'hardeware' van die siel, wat essensieel vir menslike bestaan is. Die manier waarop die brein funksioneer, bepaal gevoelens van geluk, doeltreffendheid asook interaksie met ander.

2.3.8.1 Limbiese sisteem

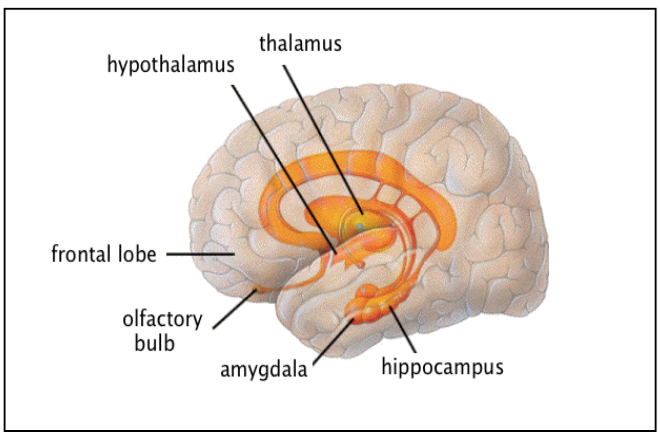
In **Figuur 2.2** word 'n uiteensetting gegee van die ligging van die limbiese sisteem ten opsigte van ander omliggende strukture in die brein. **Figuur 2.3** bied 'n duideliker beeld van die limbiese sisteem met spesifieke strukture aangetoon. Dit is in die limbiese sisteem waar emosie ontstaan en geheue gevestig word. Emo-sie en geheue gee aanleiding tot die ontstaan van gedrag wat gekenmerk word deur positiewe of negatiewe gevoelens. Die klassifikasie van positiewe of nega-tiewe gevoelens vind meestal in die onderbewuste plaas. Bykomend speel die limbiese sisteem 'n rol in spontaniteit, kreatiwiteit asook die waarneem van dit wat opvallend is (*salient*) (Looi, 2007-2012). Volgens Baron en Kalsher (2001:57) toon navorsing ook aan dat daar 'n verband bestaan tussen geweld en wan-funksionering van die limbiese sisteem. Die limbiese sisteem bestaan uit 'n groep komplekse strukture, aan beide kante van die thalamus geleë, net onder die serebrum en sluit die hipotalamus, hippocampus, amigdala en ander naby-geleë strukture in (Baron & Kalsher, 2001:56; Boeree, 2009:1).



FIGUUR 2.2: LIMBIESE SISTEEM EN OMLIGGENDE STRUKTURE

Limbiese sisteem in donkerblou aangetoon.

(The encyclopedia of science. 2012. Limbic system).

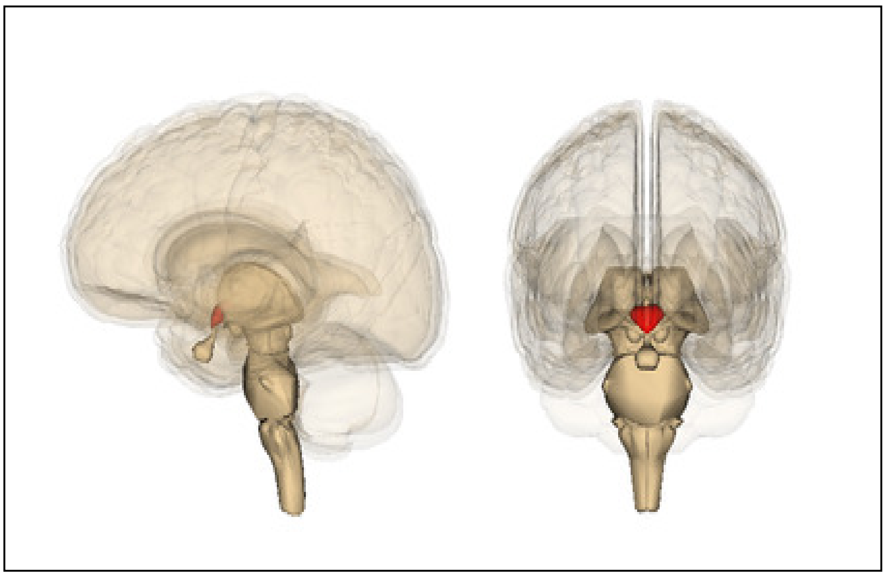


FIGUUR 2.3: LIMBIESE SISTEEMSPESIFIEKE STRUKTURE VAN TOEPASSING (Boeree, 2009:1)

- **Hipotalamus**

Figuur 2.4 bied 'n duidelike oriëntasie ten opsigte van die grootte van die hipotalamus in vergelyking met ander gedeeltes van die limbiese sisteem, aan.

Die hipotalamus is ’n klein gedeelte van die brein, ongeveer een kubieke sentimeter groot en het ’n diepgaande invloed op gedrag (Baron & Kalsher, 2001:56). Die hipotalamus kan beskryf word as een van die besigste dele van die brein en is primêr vir homeostase in die liggaam verantwoordelik. Die hipotalamus is verantwoordelik vir die regulering van honger, dors, reaksie op pyn, vlakke van plesier, seksuele bevrediging, woede, aggressiewe optrede ensomeer. Dit reguleer die funksionering van die outonome senuweestelsel. Aktivering van die outonome senuweestelsel deur die hipotalamus het totale beheer oor byvoorbeeld bloeddruk, hartspoed, asemhaling, vertering, sweetafskeiding, speekselvloei en alle simpatiese en parasimpatiese funksies tot gevolg (Boeree, 2009:1-2). Die hipotalamus speel ’n rol tydens aggressie en reguleer hormone vanaf die pituïtêre klier om uiteindelik die metabolisme te beïnvloed (Baron & Kalsher, 2001:56-57; Boeree, 2009:2).



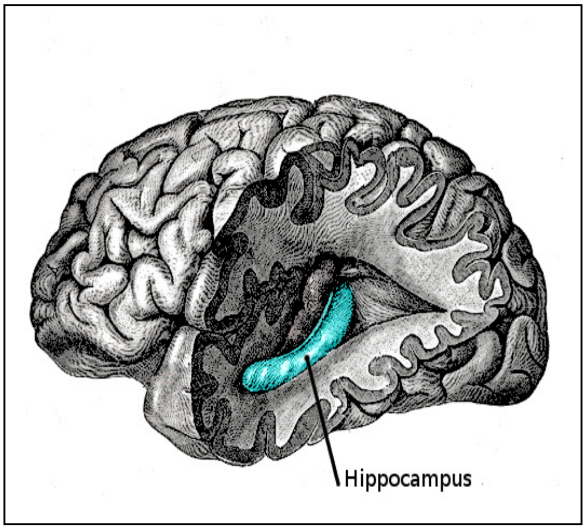
FIGUUR 2.4: HIPPOTALAMUS

(Image by Ministry of education, culture, sports, and technology (MEXT) Integrated databasis, 2012).

- **Hippokampus**

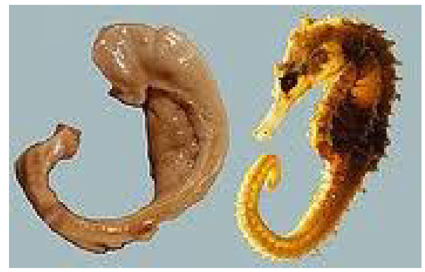
In **Figuur 2.5** kan die leser ’n duidelike oriëntasie vind van die ligging van die hippokampus in die brein as geheel. **Figuur 2.6.1** toon slegs vir interessantheid waarom die hippokampus ook as ‘seeperdjie’ vertaal word. **Figuur 2.6.2** beklem-

toon veral die ligging ten opsigte van die limbiese sisteem. Die hippokampus is van belang in die vestiging van langtermyngeheue asook assosiasie van emosie met gebeure vanuit die verlede. Wanneer besering aan die hippokampus voorkom, bestaan daar 'n onvermoë om nuwe ervaringe onthou (Baron en Kalsher, 2001:57; Boeree, 2009:2; Looi, 2007-2012).



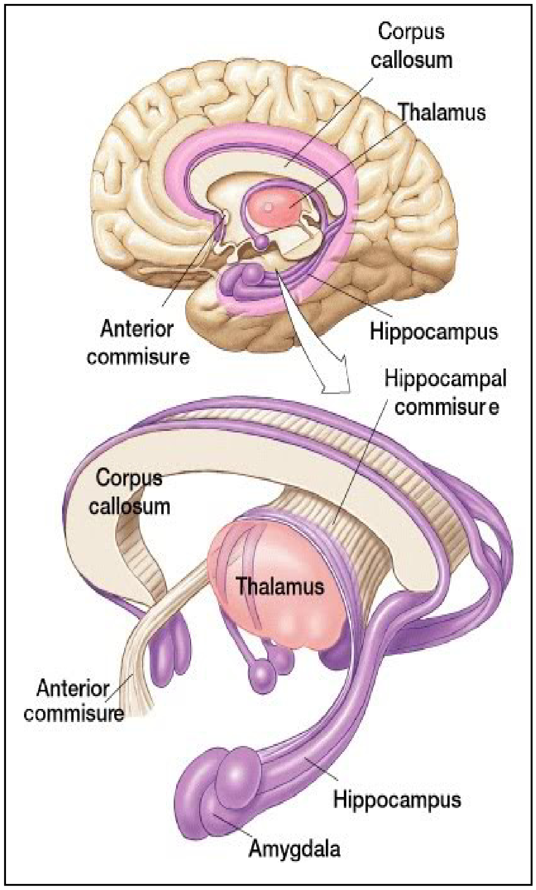
FIGUUR 2.5: HIPPOKAMPUS

(The encyclopedia of science. 2012 .
Image source: Gray's Anatomy :1918



FIGUUR 2.6.1: 'SEEPERDJIE'

(Google images: 2012)



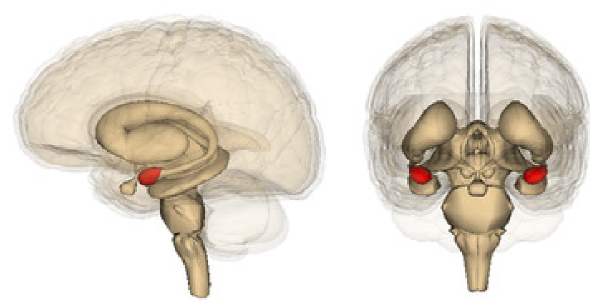
FIGUUR 2.6.2: HIPPOKAMPUS
LIGGING TEN OPSIGTE VAN DIE LIMBIESE SISTEEM

(CH 12 Functional Areas of the Cerebral

- **Amigdala**

In **Figuur 2.7** kan die leser duidelik die posisie van beide amigdalas in die brein in rooi aangetoon, sien. Die amigdala, afgelei uit die Latynse woord vir 'amandel', is twee amandelvormige strukture (Looi, 2007-2012). Elke amigdala bestaan uit 'n massa neurone, wat aan beide kante van die talamus geleë is, aan die laer gedeelte van die hippokampus. Die amigdala is essensieel ten einde emosies soos woede, vrees en aggressie te ervaar, asook die vermoë om emosie in ander waar te neem (Boeree, 2009:2). Die amigdala is verantwoordelik vir die vorming van emosionele geheue (Baron & Kalsher, 2001:57). Sensoriese inligting, by-voorbeeld sig en gehoor is direk verbind aan die amigdala, moontlik ook aan ander gedeeltes van die limbiese sisteem.

Hierdie verbintenis verklaar waarom sekere gebeure onmiddellike reaksie tot gevolg het deurdat die “emosionele brein”, soos dit ook soms genoem word, reageer voordat inligting na die neo-korteks of “denkende brein” herlei word (Lester, 2003:28-29). Gevaar word dus geïdentifiseer en angstigheid geïnisieer (trigger) – dus die bekende veg-of-vlug reaksie met bepaalde vrystelling van ’n groot hoeveelheid hormone wat fisiese en emosionele aktivering tot gevolg het. Die invloed van hierdie hormonale oorlading (*flush*) duur gewoonlik ’n paar minute waartydens die persoon meestal buite beheer is en optredes plaasvind wat later spyt tot gevolg het. Gemiddeld kan dit tot twintig minute duur om ten volle te kalmeer, nadat hormonale oorlading plaas-gevind het (Vassar, 2011:1). Reaksie wat plaasvind tydens ervaring van intense emosie is: sweet van handpalms, vries/onvermoë tot beweging, verhoogde hart-spoed en asemhaling asook vrystelling van streshormone (Looi, 2007-2012).



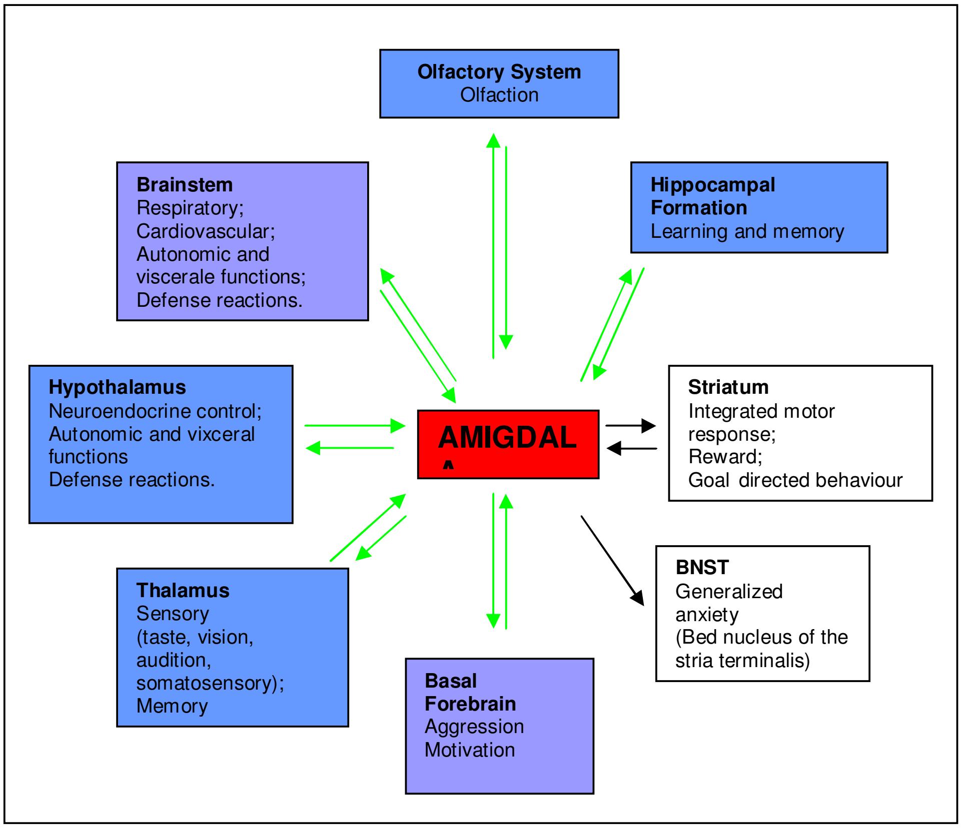
Amigdala in rooi aangedui.

FIGUUR 2.7: DIE AMIGDALA

(Ministry of education, culture, sports, and technology (MEXT) integrated database project).

In **Figuur 2.8** word ’n skema gevind wat aantoon hoe inligting vanaf eksterne stimuli na en van die amigdala verwerk word. Strukture van toepassing op hierdie studie is in kleur aangetoon. Alle gedrag van belang vir oorlewing (instinktiewe optrede) word deur die amigdala gereguleer en dit staan daarom ook bekend as die ‘stoorkamer’ van emosionele geheue (Vassar, 2011:1). Die amigdala speel nie ’n rol met betrekking tot die vestiging van oordeel, denke of

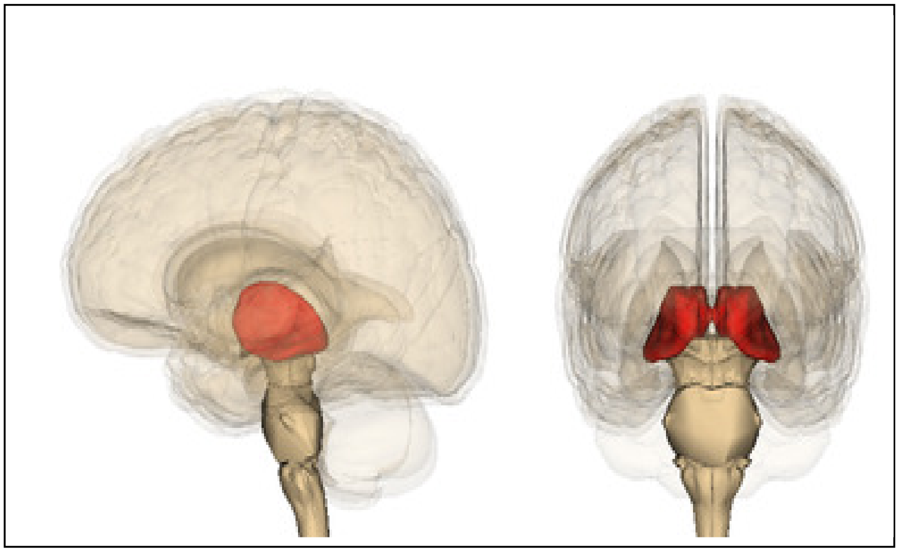
evaluering nie (Adolphs, 2002:36). Neurologies, verbind verskeie wetenskaplikes, die rol van die amigdala met die vorming van persepsie aangaande gesigsuitdrukkings van woede (Adolphs, 2002:36; Potegal & Stemmler, 2010:6; Sander *et al.,* 2005:849).



FIGUUR 2.8: KONNEKSIES MET SUBKORTIKALE STRUKTURE
(vgl. Freese & Amaral, 2009:16).

2.3.8.2 Talamus

In **Figuur 2.9** vind die leser 'n skets van die talamus wat aantoon waar hierdie struktuur in die brein geleë is. Dit bestaan uit twee voetbal vormige strukture wat spesifiek verantwoordelik is vir prosessering asook interpretering van inligting. Die talamus kan met reg beskou word as 'n herleistasie van die brein, aangesien alle sensoriese inligting, uitsluitend reuk, primêr hier geanaliseer word. Inligting hieruit verkry word dan na ander dele van die brein versend (Baron & Kalsher, 2001:57).

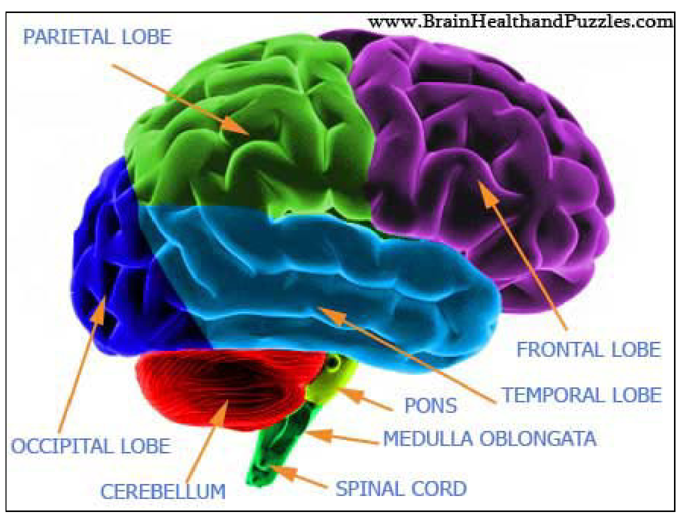


FIGUUR 2.9: TALAMUS

(Image by Ministry of education, culture, sports, and technology (MEXT) Integrated database project, 2012).

2.3.8.3 Serebrale korteks

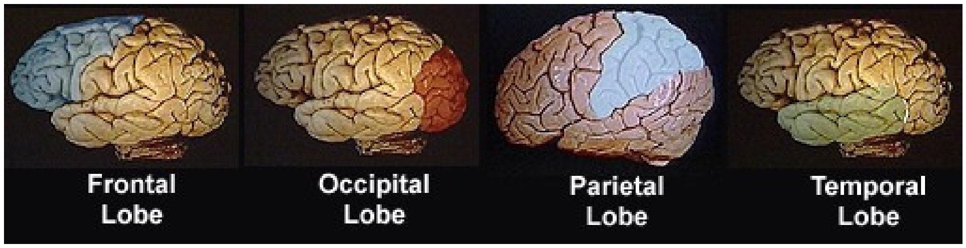
In **Figuur 2.10** word hierdie gedeelte duidelik aangetoon, asook presies waar elke lob geleë is. Dit kan beskryf word as die "denkende" deel van die brein waar logika en oordeel (*judgement*) plaasvind.



FIGUUR 2.10: SEREBRALE KORTEKS: LOBBE

(Looi, S. 2007-2012).

Duidelike sketse van die bepaalde funksies wat in elke lob ter sprake is, word in **Figuur 2.11** aangetoon.



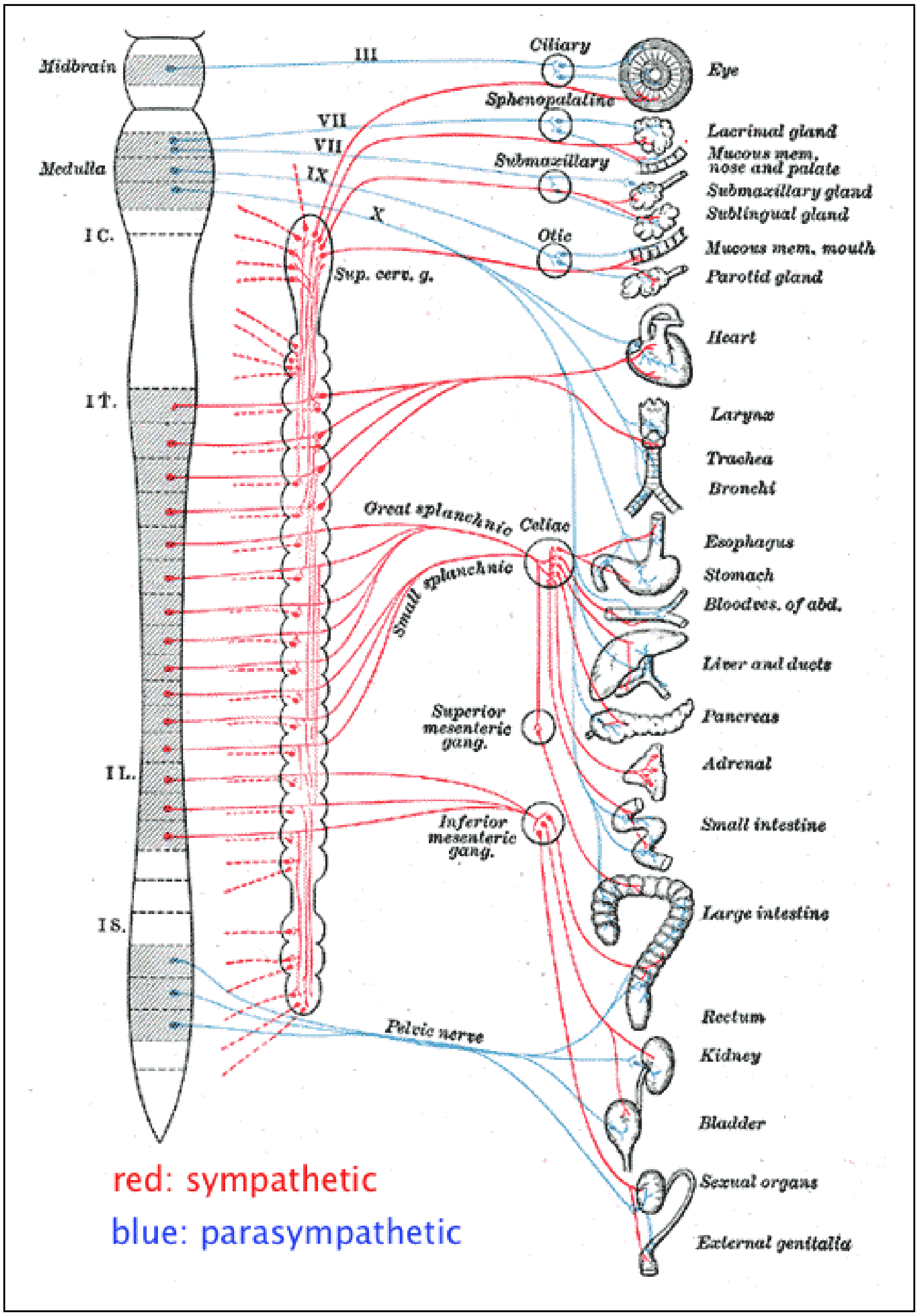
FIGUUR 2.11: DIE BREIN
(Cudler, 1996-2011).

- **Frontale lobbe**
  Betrokke in besluitneming, probleemoplossing asook beplanning
- **Oksipitale lobbe**
  Betrokke by sig (*vision*)
- **Pariëtale Lobbe**
  Ontvangs en prosessering van sensoriese inligting vanaf die liggaam.
- **Temporale lobbe**
  Betrokke in geheue, emosie, gehoor asook taalvermoë (Bailey, 2012).

2.3.8.4 Sentrale/outonome senuweestelsel

Hierdie is ’n gedeelte van die senuweestelsel wat ’n baie belangrike funksie verrig ten opsigte van emosionele ervaringe in die mens. Die outonome senuweestelsel bestaan uit twee gedeeltes, naamlik die simpatiese senuweestelsel en die parasimpatiese senuweestelsel (Boeree, 2009,3-4). Die sentrale senuweestelsel stuur boodskappe na die brein om met die res van die liggaam deur middel van senders na die rugmurg te kommunikeer. Die outonome senuweestelsel (brein en rugmurg) is betrokke in die fisiologiese verandering wat plaasvind wanneer emosie ervaar word, wat dan as ’n gevoel beskryf word. Interpretasie word gevorm deur spesifieke indiwiduele karaktereienskappe. Dit is van belang dat emosie die persepsie van ’n persoon kan verander met gepaardgaande bepaalde optrede (Anon., 2012). In **Figuur 2.12** word ’n baie duidelike uiteensetting gevind van die simpatiese en parasimpatiese senuweestelsel. Hier

kan die leser hom/haar dus vergewis van die betrokkenheid van hierdie gedeeltes in die liggaam.



FIGUUR 2.12: SIMPATIESE EN PARASIMPATIESE SENUWEESTELSEL

(Boeree, 2009:3).

Baie aandag is aan die voorafgaande bespreking van die brein bestee. Die navorser motiveer hierdie keuse deur Amen (1998:7) se stelling aan te haal: "When your brain works right, so can you. When your brain doesn't work right, neither can you". Dit is dus van kardinale belang dat hierdie gegewens ook binne die pastorale terapie in ag geneem word ten einde die kliënt tot heling te kan begelei.

2.3.9 Neurologiese aktivering van woede

Linker frontale aktiwiteit in die brein kan geassosieer word met reaksies van woede maar regter frontale aktiwiteit word met woede-gemotiveerde onttrekking geassosieer (Harmon-Jones, 2004:51; Potegal & Stemmler, 2010:5). Verhoogde aktiwiteit in die regter prefrontale area in die brein korreleer met ervaring van stres-volle emosies, byvoorbeeld hartseer, angstigheid en bekommernis. Persone, vasgevang in depressie, wat ook aan intense angstigheid blootgestel is, toon gewoonlik hoë aktivering in hierdie regter prefrontale areas in die brein.

2.3.10 Woede en breinbeserings

Temporale lobbe staan ook as die interpretiewe korteks bekend, aangesien gebeure geïnterpreteer en geïntegreer word met gestoorde geheue. Wanneer daar probleme in die dominante (meestal linker) temporale lob bestaan vind die volgende gedrag plaas:

- aggressie, geïnternaliseer of geëksternaliseer;
- somber, gewelddadige gedagtes;
- geringe paranoia;
- probleme om woorde te vind;
- gehoor prosessering probleme;
- leesprobleme;
- emosionele onstabiliteit (Amen, 1998:190).

Bogenoemde simptome word dikwels foutiewelik as hoofsaaklik psigologies van aard beskou terwyl daar talle gevalle is waar dit eintlik biologies van aard is. Temporale lob-patologie kan verskeie oorsake hê, waarvan die mees algemene geneties is. Hoofbeserings en toksiese blootstelling is egter ook hier van belang. As gevolg van die ligging van die brein, kom beserings, wat insluit 'n stamp teen

die kop, baie algemeen voor in die temporale lobbe en prefrontale cortex. Temporale lob-besering het tot gevolg dat persone meer irritasie, woede of gewelddadige gedagtes beleef (Amen, 1998:190-191). Nie-dominante (gewoonlik regter) temporale lob-probleme word meer dikwels met sosiale vaardighede geassosieer wat mag insluit herkenning van gesigsuitdrukking en stemtoon (Amen, 1998:189). Dit is dus van groot belang dat die kwesbaarheid van die brein in ag geneem moet word aangesien ons verhouding met God ook deur die gesondheid van die brein beïnvloed kan word. Dit mag makliker wees om 'n liefdevolle God te herken wanneer die brein effektief funksioneer (Amen, 1998:299). Woedende ouers kan woedende kinders grootmaak, nie slegs as gevolg van die voorbeeld wat gestel word nie, maar ook as gevolg van breinbeserings soos byvoorbeeld voortdurende houe teen die kop (Tavris, 989:74-77).

2.3.11 Fisiologiese proses

Ooreenstemmende liggaamlike reaksies kom tydens woede en angstigheid voor. Tydens 'n laboratoriumondersoek het Dundin *et al.* (2002:1580) die volgende kenmerkende fisiologiese reaksies geïdentifiseer in spesifieke reaksie op woede, as persentasie van ervaring uitgedruk:

- Spierspanning (*muscle tension*) – 44%
- Vinnige hartklop – 36%. Volgens Izard (1977:10) kan die hart se tempo verhoog met tot 40 tot 60 slae per minuut.
- Hoofpyne – 30%.

Vanaf die ouderdom van tien jaar, word bewustheid beleef ten opsigte van sekere liggaamlike reaksies wat geassosieer word met die ervaring van woede. In 'n studie deur Stemmler (2010:104) het volwassenes binne 'n verskeidenheid van kulturele groeperinge ervaringe gerapporteer van gesig wat rooi word, liggaamlike gespannenheid, warm gloede asook verhoogde asemhaling. Ervarings van hitte het meer voorgekom tydens woede as byvoorbeeld emosies soos vrees, vreugde en hartseer. Tydens situasies van vrees is ooreenstemmende ervarings ten opsigte van spanning, vinnige asemhaling en verhoogde hartspoed gerapporteer.

2.3.11.1 Doel van die fisiologiese proses

Die doel van bovermelde fisiologiese reaksies kan as volg opgesom word:

- ***Verhoogde bloeddruk:***

  In die brein: verandering in pyndrempel.

  EKG (elektroënkefalogram) aktivering:

  - Verhoogde waaksaamheid (alertness).
  - Hiper-bedag/ waaksaam (vigilant).
  - Slaggereed.

- ***Gekoördineerde reaksie in die brein:***

  Doelwitbereiking van woede deur:

  - Motivering om mislukking te vermy.
  - Vermy pyn deur ondergeskiktheid te vermy.
  - Vermy sosiologiese en fisiese blootstelling.
  - Sosiale organisasie: motivering van indiwidue om ondergeskiktheid te vermy en superioriteit te verkry. Hierdie gedrag van ondergeskiktheid, rig fisiese en sosiale skade aan deurdat gevoelens van pyn en mislukking ervaar word. Funksionele waarde word nou uitgewys wat as oorlewings-gedrag beskou kan word en diep in die primitiewe brein vasgelê is (Stemmler, 2010:118).

2.3.12 Psigologiese proses

2.3.12.1 Gespanne liggaam

Mininni (2005:141-143) wys op die navorsing van John Gottman wat egpare waargeneem het tydens argumente en bevind het dat wanneer die hartspoed van een persoon verhoog tot hoër as honderd slae per minuut, die persoon nie meer kan verstaan/hoor wat die ander persoon probeer sê nie aangesien die senuwee-stelsel dan emosionele blokkasie veroorsaak het.

2.3.12.2 Emosie en denke

Woede het soms optimisme tot gevolg aangesien woede gedrag kan motiveer wat dan weer positiewe verwagtinge tot gevolg het (Harmon-Jones, 2004:57).

Denke het die mag om woede te verminder of te vermeerder deurdat daar op gedagtes gebroei word (bepeins), aldus Minimmi (2005:130).

2.3.12.3 Bepeinsing

In 'n studie gedoen deur Steward *et al.* (2008:709) waarin 65 gekose lede aan EEG toetse onderwerp is, is bevind dat daar frontale asimmetrie in die brein voorkom tydens ervaring van '*trait-anger'* (woede gekenmerk deur 'n konstante gedrags-patroon). 'n Moontlike verklaring hiervoor is bepeinsing van of broei oor woede. Hierdie gedrag word geassosieer met herhaaldelike, oorweldigende (*intrusive*) negatiewe waarnemings. Bepeinsing of tob oor woede kan gedefinieer word as 'n bewuste, terugkerende/herhalende kognitiewe proses wat te voorskyn kom tydens episodes van woede en duur voort na die episode afgehandel is. Navorsing bewys dat sodanige bepeinsing aanleiding kan gee tot verdere verhoogde gevoelens van woede en die handhawing van gemoedstemming van woede. Bepeinsing word geassosieer met linker frontale breinaktiwiteit (wat ook tydens woede-fases onderskei word) en dit dien ook as onderhoudende faktor vir depressie wat soms baie nou gekoppel is aan toestande van angs. Indien daar oor 'woede-episodes' bepeins word kan dit gevolglik aanleiding gee tot aggressie – ook teenoor onskuldige persone. Volgens Denson *et al.* (2008:734-735) kan twee tipes bepeinsing in hierdie verband onderskei word. Enersyds word gefokus op provokasie, wat behels dat die negatiewe gebeurtenis herleef word; ander-syds word gefokus op die self – hier word die aandag gerig op eie negatiewe emosies, met gevolglike breinaktivering wat veroorsaak word deur selfrefleksie, sosiale bewustheid, negatiewe gevoelens asook regulering van emosie wat woede kan verhoog of verminder.

2.3.13 Emosionele geheue

Prente asook gesprekke waarin emosie aangewakker word, sal eerder onthou word as neutrale emosies. Emosionele geheue dien as fundamentele motivering vir oorlewing, uithouvermoë asook om van waarde te wees, ongeag of hierdie inligting verbaal of op grond van persepsie verkry is (Ashcraft & Radvansky, 2010:206-209).

2.3.14 Assosiasie

Leerervaring word versterk wanneer emosie intens beleef word. Wanneer byvoorbeeld aan 'n warm stoof geraak word, word die boodskap in die brein gestoor as 'om nie te vergeet nie' (Greenberg, 2002:23). Wanneer emosionele assosiasie eers vasgelê is, is dit bykans onmoontlik om dit te verander. Die reuk van vars gesnyde gras het byvoorbeeld verskillende emosies tot gevolg in iemand wat gelukkige tye op 'n plaas beleef het, teenoor 'n ander persoon wat aan dwangarbeid onderwerp was. Emosie kan in hierdie opsig beskryf word as die *eerlikste* deel van die brein (*least plastic part of the brain*)(Shreeve, 2005:18).

2.4 PERSEPSIE VAN WOEDE

Ashcraft en Radvansky (2010:517) definieer persepsie as die proses van interpretasie en verstaan van sensoriese inligting – dus 'n waarneming (*act of sensing*) waarop interpretering van inligting volg. Die kognitiewe aspek van woede behels die persepsie dat daar verkeerdelik teenoor jou opgetree is – dus om skade te berokken, pyn te veroorsaak, onbillikheid wat moontlik voorkom kon word. 'n Wye spektrum indiwiduele sieninge bestaan egter oor wat regverdige en aanvaarbare verwagtinge is en volgens watter reëls gedrag bepaal word (Greenberger & Padesky, 1995:194-207; Welton *et al.,* 2008:170; Wranik & Scherer 2010:260). Die liggaam kan nie tussen werklikheid en persepsie onderskei nie en gevolglik het denkpatrone 'n bepaalde invloed op die liggaam (Mininni, 2005:62). Periferiese fisiologiese verandering word onmiddellik waargeneem na die persepsie en interpretasie van 'n stimulus wat emosie tot gevolg het (Stemmler, 2010:104). Mohr *et al.* (2007:514-515) het bevind dat persone wat nie ander se persepsie in ag kan neem nie, geneig is tot meer woede tydens provokasie. Iemand wat dus nie 'n saak vanuit 'n ander se perspektief kan beskou nie is meer geneig om geaffronteerd te voel, sal die oortreder makliker blameer, meer gevoelig wees tot woede en wanneer woede voorkom, meer geneig wees om daaraan uiting te gee, (*act it out*), asook daardeur ontstel word. Verbetering van persoonlike vaardighede - om ander se persepsie in ag te neem, mag 'n baie waardevolle manier wees in die toekomstige begeleiding van indiwidue wat uitermate woede toon, aldus Mohr *et al.* (2004:516). 'n Bondige defi-

nisie van die vorming van persepsie deur Jordaan en Jordaan (2000:284), impliseer dat inkomende inligting van verskeie perseptuele modaliteite (sig, gehoor, smaak, reuk, gevoel), omgeskakel word ten einde betekenis daaruit te verkry. Volgens Wranik en Scherer (2010:260) is elke persoon verantwoordelik vir sy eie belewenisse van woede. Dit behels dat woede nie vanuit spesifieke situasies, omgewings of biologiese toestande ontstaan nie maar op grond van die subjektiewe evaluasie van situasies of gebeure. Emosies word slegs ervaar wanneer die persepsie bestaan dat ’n situasie persoonlik relevant en van belang is met toepaslike motivering vir gedrag. Die rede waarom woede eerder as enige ander emosie manifesteer, hang gewoonlik ten nouste saam met die wyse waarop die spesifieke situasie evalueer word. Emosionele reaksie ontstaan op grond van ’n persepsie van die omgewing, wat dan ’n neurologiese proses aktiveer. Interpretasie vind dan ook plaas op grond van sosialiseringsprosesse wat in die verlede en hede gevorm is op bewuste en onbewuste vlakke (Lester, 2003:31). Persepsie ten opsigte van uitdrukking van woede kan egter ook volgens Matsumoto *et al.* (2010:132) deur kultuurverskille beïnvloed word.

2.5 UITDRUKKING VAN WOEDE

2.5.1 Motivering vir woede: waarom woede?

Woede is ’n emosie wat aktiewe gedrag benodig in teenstelling met ander negatiewe emosies soos byvoorbeeld hartseer of vrees wat inhibisie en onttrekking tot gevolg het. Positiewe gewaarwordinge van woede sluit in verhoogde waaksaamheid (*alertness*), inherente krag en sterkte, selfvertroue, determinasie asook trots. Woede word beskou as ’n aksie-verwante emosie, waar verandering benodig word om te verhoed dat persoonlike grense binnegedring word, asook om dit wat beplande gedrag blokkeer, te verwyder. Onttrekking, deur woede gemotiveer, sal byvoorbeeld insluit om weg te hardloop, woedeaanval van kenders (*tantrums*) asook psigiese onttrekking deur volwassenes (Greenberg, 2002:140-141; Meier & Meier, 2002:172; Potegal & Stemmler, 2010:5; Wranik & Scherer, 2010:260). Normale woede wat gefokus is op die oplossing van probleme kan as konstruktief beskou word, in teenstelling met problematiese negatiewe woede wat meer probleme veroorsaak (Faupel *et al.,* 1998:16). Woede is

dus ’n magtige emosie met positiewe sowel as destruktiewe potensiaal. Destruktiewe woede vernietig verhoudinge met onsself, andere asook met God. Kreatiewe woede hierteenoor lei tot spirituele welstand (Lester, 2003:4-5).

2.5.2 Gedrag

Dundin *et al.* (2002:1575) het bevind dat reaksie wat voortspruit uit woede primêr vanuit ’n sosiale konteks ontstaan, en wel teenoor persone bekend aan die indiwidu. Snellers vir woede vind gewoonlik plaas buite beheer van die indiwidu. Hoe daar egter op hierdie snellers reageer word deur middel van gedagtes en gevoelens is elke indiwidu se keuse. Die aanvanklike stimulus of sneller mag gedagtes of persepsies wees. Verskeie faktore kan uiteindelik gedrag beïnvloed – dit kan insluit die intensiteit van die sneller, indiwiduele verskille, ervaring, doelwitte, sosiale omstandighede, aangeleerde gedrag asook kulturele verskille (Eifert *et al.,* 2006:21; Faupel *et al.,* 1998:15-16; Matsumoto *et al.,* 2010:128-133; Özyesil, 2012:323; Potegal & Stemmler, 2010:4; Welton *et al.,* 2008:170). Duidelike komponente wat gekoppel is aan spesifieke situasies kan gewoonlik waargeneem word. Dit hou verband met patrone van periferiese fisiologiese gewaarwording asook aktivering in die brein, fisiese sensasie, subjektiewe gevoelens en ervaring, spesifieke gewaarwording asook sekere neigings tot spesifieke optredes (Özyesil, 2012:323; Potegal & Stemmler, 2010:4).

Volgens Potegal en Stemmler (2010:5) is verskeie wetenskaplikes van mening dat woede oor ’n dimensie van intensiteit beskik wat mag manifesteer vanaf frustrasie en ergerlikheid (*annoyance*) tot ’n erge graad van woede (*rage*). Onderskeid moet egter getref word tussen woede en wat beskryf word as sub-woede (frustrasie, ergernis en irritasie). Die graad van woede varieer tydens elke ervaring. In ekstreme gevalle van woede word persone so in die emosie opgeneem dat gedrag plaasvind wat nie tydens ander omstandighede sou plaasvind nie, dus nie-vrywillige optrede. Dit is juis hierdie potensiaal van woede wat dit so ’n sosiale bedreiging maak. Dit is van belang om kennis te neem van die feit dat woede by sommige persone uiteindelik deel van ’n basiese gemoedstemming kan word as gevolg van die deurlopende en volgehoue effek daarvan.

2.5.2.1 Gesigsuitdrukking

Die gesig kan gesien word as ’n venster op emosie. In die Woord is daar ook verwysings in hierdie verband, soos wanneer God byvoorbeeld in Eseg 38:18 sê: *My fury shall come up in my face.* Russel en Fernández-Dols (1998:3) haal in hierdie verband Aristoteles aan wat gesê het: *There are characteristic facial expressions which are observed to accompany anger, fear, erotic excitement, and all the other passions.* Gesigsuitdrukking word as ’n taal van emosie beskou, bestaande uit ’n emosionele reaksie wat onmiddellik oor verskeie kulture heen verstaan word. Gesigsuitdrukking kan dus beskou word as die begin van sosiale kommunikasie. Emosie kan slegs werklik deur ’n ander verstaan word wanneer hierdie persoon aan ’n soortgelyke situasie blootgestel was (Greenberg, 2002:18-19; Russel & Fernández-Dols, 1998:10). Babas kan vroeg reeds irritasie, verwardheid (*puzzlement*), tevredenheid, blydskap asook woede so kommunikeer (Greenberg, 2002:18). Die veronderstelling bestaan dat vroue gesigsuitdrukking meer akkuraat sal herken as mans (Javela *et al.,* 2008:667). Volgens Amen (1998:42) is vroue se limbiese sisteem groter as dié van mans. Dit verklaar waarom vroue meer in voeling met hul emosies is en ook makliker aan gevoelens uiting kan gee.

Volgens Ekman (1999:47) is uitdrukking van emosie van kardinale belang in die vorming van interpersoonlike verhoudings. Persone met gesigsverlamming het dit byvoorbeeld moeilik gevind om verhoudings te vestig en te behou. Faktore wat die waarde van gesigsuitdrukking uitlig, is die volgende:

- Gehegtheid (vanaf baba tot hofmakery).
- Regulering van gedrag.
- Verhoging of verlaging van aggressie.

Emosie sonder uitdrukking asook uitdrukking sonder emosie kom wel voor, wat Ekman (1999:48) se stelling dat gesigsuitdrukking gefabriseer kan word, bevestig. Sosiaal-aanvaarbare uitdrukking van emosie word bepaal op grond van sosiale rolle, gevestigde norme en verwagting binne ’n spesifieke kulturele sisteem. Alle emosie, alhoewel universeel en biologies, word baie spesifiek deur ’n kultuur beïnvloed. So byvoorbeeld bepaal die persepsie van woede vir ’n spesifieke

kultuur, wat die gesigsuitdrukking vir woede sal wees, en wat dan vasgelê word (Matsumoto *et al.,* 2010:128-133). Gesig en liggaam voorspel die aksie wat gaan volg (Azar, 2000).

Woede word nie noodwendig geïnisieer deur na prente/foto's van woedende persone te kyk nie (Javela *et al.,* 2008:676-677) en dit is in teenstelling met vroeëre bevindinge soos gevind deur Fernandez-Dols en Ruiz-Belda (soos aangehaal deur Javela *et al.,* 2008:676-677). Totale omstandighede, insluitend interpersoonlike en sosiale konteks asook teenwoordigheid van psigososiale en fisiologiese toestande, moet in ag geneem word wanneer uitdrukking van emosie geëvalueer word (Javela *et al.,* 2008:678). Deur emosie in bepaalde kategorieë saam te voeg, word herkenning vergemaklik (Adolphs, 2002:23-26). Vergelyk in hierdie verband **Bylaag F** vir 'n uiteensetting van die onderskeie kategorieë van emosie.

2.5.2.2 Vokale stimuli

Woede is een van die mees herkenbare emosies deur klank waargeneem en word geassosieer met verandering in frekwensie, intensiteit en tempo van spraak, aldus Green *et al.* (2010:153). Wetenskaplikes bevind dat verbale respons as mees algemene manier van uitdrukking tydens woede, gerapporteer word. Skree en gil (*yelling or screaming*) word in 43% tot 58% van woede episodes gevind. Fisiese aggressie word foutiewelik as die mees algemene gedrag voorspel, maar is slegs in 2-10% van woede-episodes gevind (Dundin *et al.,* 2002:1575). In 'n studie onderneem deur Sander *et al.* (2005:854) is bevind, ooreenstemmend met vorige studies, dat wanneer daar beskadiging van die amigdala voorkom, die indiwidu nie woede deur middel van stemtoon (*voices*) kan uitdruk nie.

2.5.2.3 Instinktiewe gedrag

Instinktiewe gedrag, wat sou insluit die sogenaamde veg, vlug of vries reaksies, vind plaas na aanleiding van stimuli wat as bedreigend interpreteer word. Die vermoë tot denke bepaal egter dat daar nie slegs op grond van instink reageer word nie. 'Veg' mag geassosieer word met uitermatige woede (*rage*). 'Vries' kan

’n aanduiding wees van bitterheid. ‘Vlug’ sal dan wees om weg te hardloop, dus woede weg te stoot, of te onderdruk (Meier & Meier, 2002:173-174).

2.5.3 Woede as destruktiewe emosie

Woede is slegs destruktief wanneer die funksie verloor is om te beskerm. Destruktiewe woede en toorn kom voor wanneer ’n geskiedenis bestaan van geweld wat of ervaar of aanskou is wat gewoonlik tot probleme in verhoudings aanleiding gee. Die afbreek van selfbeeld deur destruktiewe woede gee oor die algemeen aanleiding tot interpersoonlike probleme (Greenberg, 2002:152). Tipiese gedrag sluit blote irritasie uit, maar bestaan uit intense woede wat sinvolle verhoudings in die hede belemmer. Woede word na jare steeds met dieselfde intensiteit ervaar, al mag detail van die situasie vaag wees, aangesien die persoon moontlik te jonk was, te bang of totaal oorweldig was deur die negatiewe ervaring om enigsins sin daaruit te kon maak. Onverwerkte woede mag tans presenteer met gevoelens van magteloosheid en frustrasie en gevolglik aanleiding gee tot probleemgedrag (Greenberg, 2002:231).

Ooreenkomste ten opsigte van gedrag gevind in persone wat ’n vyandige gesindheid openbaar en wat sou kon bewys dat daar nie aan hierdie toksiese emosie aandag gegee was nie, sou volgens Lin *et al.* (2004:1114) die volgende kon insluit:

- Rook: om te kalmeer.
- Drink: alkohol vir ontspanning.
- Ooreet: troos (*comfort*).

As deel van rehabilitasieprogramme moet aandag gegee word aan die bewustheid van woede, woede-verwante emosies, (wraak, angstigheid, depressie) asook woede-hanteringsmeganismes. Substansmisbruik word heel dikwels dan ook verbind aan woede, volgens Lin *et al.* (2004:1114). Woedehantering is ook van belang in die voorkoming van hartsiektes (Colbert, 2003:36-42). Alkoholmisbruik en geweld kan met mekaar verband hou en die effek van oormatige alkoholmisbruik word in talle gevalle verbind aan indiwidue wat gevoelens van woede onderdruk (Norström & Pape, 2010:1580).

2.5.4 Destruktiewe gedrag

2.5.4.1 Kerm (*nagging*)

Kerm kan gedefinieer word as 'n impotente uitdrukking van woede ten einde gevoelens van hulpeloosheid oor te dra. Hierdeur word daar gepoog om ander se gedrag te verander ten einde 'n selfsugtige doelwit te bereik. Geen oplossing word na aanleiding van hierdie gedrag gevind nie en is dus oneffektief (Lester, 2003:6).

2.5.4.2 Vyandige humor

Vyandige humor kan beskryf word as 'n algemene versteekte vorm van woede, met die doel om pyn te veroorsaak, en wat ook as vyandige humor bekend staan. Sarkasme val ook in die kategorie. Terg en grappe maak, kan pret wees, maar wanneer woede die onderliggende dryfveer is, is daar 'n byt in hierdie humor. Persone wat van vyandige humor gebruik maak, sal ontken dat hulle kwaad is, met kenmerkende opmerkings soos: *ek het net 'n grap gemaak, ons het net 'n bietjie pret, moet dit nie so persoonlik opneem nie.* Geen verantwoordelikheid vir gedrag word so aanvaar nie (Lester, 2003:6; Luxmoore, 2006:17-19).

2.5.4.3 Verbale mishandeling

Verbale mishandeling vind plaas in 'n poging om beheer oor 'n situasie te verkry, heel dikwels met vergelding as doelwit en om die uitbouing van selfwaarde te verwesenlik. Gedrag word meestal gerig tot onskuldige slagoffers (Lester, 2003:6).

2.5.4.4 Geweld

Geweld word dikwels gemotiveer deur woede wat nie op 'n kreatiewe manier uitgedruk kan word nie – die basiese dryfveer is dikwels mag en beheer (Lester, 2003:6). Die manier waarop daar aan woede uiting gegee word, is deurslaggewend. Om goed te breek, ander af te knou, (*bully*), fisiese aanranding van persone, aggressiewe of vuil taalgebruik teenoor ander is voorbeelde van ongesonde en onaanvaarbare wyses van uitdrukking gee aan sodanige woede. Dit is egter van groot belang dat daar na ander se woede geluister word en dat persone, veral tieners, ervaar dat hulle gehoor word. Jeugdiges het volwasse per-

sone nodig om woede konstruktief te leer hanteer. Wanneer volwassenes nie teenwoordig is nie, leer tieners dat hulle oor 'n mag beskik wat ontstellende (*disturbing*) gevolge kan inhou – 'n mag om volwassenes te intimideer en te beheer (Luxmoore, 2006:9-12).

2.5.5 Woede style

2.5.5.1 Versteekte style

Volgens Potter-Efron (2005:22) kom drie style van woede voor wat versteekte style genoem kan word en aangewend word wanneer persone meestal onbewus is dat woede teenwoordig is, of nie oor die vermoë beskik om te aanvaar dat woede teenwoordig is nie:

(i) *Vermyding*

Dit kom voor wanneer persone onder die indruk verkeer dat woede verkeerd, vreesaanjaend of sinneloos is. Geen toepaslike gedrag ten opsigte van woede is teenwoordig nie. Woede word ontken, geïgnoreer of geminimaliseer en die belangrike boodskap van woede word dus nie gehoor of verstaan nie (Potter-Efron, 2005:22).

(ii) *Passiewe aggressie*

Indiwidue beleef gevoelens dat ander hul domineer met gepaardgaande magteloosheid as die gevolg. Onvermoë tot selfgeldende optrede kom dan voor en gevoelens van spyt en veragting is voortdurend teenwoordig. Hanteringsmeganismes is meestal goed in plek en die gevolg is dat passiewe optrede daartoe lei dat ander dan frustreer word. Dit wil ook blyk asof hierdie persoon in 'n voortdurende staat van traagheid funksioneer. Hulle word meesters in niksdoen, met die gevolg dat hulle lewe sinneloos word en stagneer (Potter-Efron, 2005:22). Hierdie gedrag kan bykomend motiveer word deur 'n vrees vir verwerping, asook die oortuiging dat hierdie gedrag verhoed om oorheers of deur ander beheer te word (Carter, 2003a:26). Hierdie tipe vyandige gedrag word nie herken as gemotiveer deur woede nie. Woede word egter by andere rondom hulle geaktiveer deurdat daar, in teenstelling met die verwagting, opgetree word. Sulke optrede sou insluit vergeetagtigheid, uitstel, laat te kom asook deur voor te gee om verward te wees.

Hierdie persone word heel dikwels dan nie noodwendig kwaad nie maar hulle '*get even*', wil dus terugbetaal (Lester, 2003:6). Hierdie tipe gedrag word veral in jeugdiges gevind aangesien daar by talle van hulle geen verwysingsraamwerk of modellering is aangaande die korrekte wyse van uiting gee aan woede nie. Bykomend tot die reaksies van tieners soos genoem deur Lester, voeg Luxmoore (2006:17-19) ook nog aspekte by soos huiswerk wat nie ingegee word nie en geen kommentaar tydens byeenkomste nie. Wanneer 'n tiener oor negatiewe gedrag konfronteer word, deur byvoorbeeld 'n onderwyser, kan die tiener poog om die onderwyser kwaad te maak. Die rede hiervoor mag wees dat volwasse persone wat in woede reageer vir die kind 'n bekende situasie is. Dus is woede 'n baie veiliger 'taal' en bekende 'omgewing' vir die tiener waarbinne hy homself kan handhaaf. Vriendelikheid en goedheid daarenteen mag die tiener verwar aangesien dit 'n totaal onbekende 'omgewing' is.

(iii) *Paranoia*

Dit staan bekend as 'wantroue-gebaseerde woede.' Woede word op ander geprojekteer met dan verdedigende woede en aggressie vanaf die ander partye as uitvloeisel. Hiper-waaksaamheid is kenmerkende gedrag en min persone, indien enige, word vertrou (Potter-Efron, 2005:22).

2.5.5.2 Onderdrukte woede

Dit verwys na die frekwensie waarin woede ervaar word, maar 'n onvermoë bestaan om daaraan uitdrukking te gee. Onderdrukte woede kom byvoorbeeld voor wanneer daar 'n lewenslange patroon van toorn (*rage*) en gebrek aan verbintenis met ander bestaan. So 'n persoon sou ook vasgevang kon wees in ander 'verskuilde' vorme van woede soos depressie, skuldgevoelens, frustrasie, geïrriteerdheid asook konstante kritiek teenoor ander, sarkasme, spanning, verergdheid, stilte, intimidasie, veelvuldige klagtes, skinder, blamering, aggressiewe aanvalle wat verbale of nie-verbale gedrag mag insluit. Verder sou dit ook verband kon hou met vermyding van konflik, vermindering van lewensvervulling asook oormatige bepeinsing/tob. Woede, ervaar as angstigheid (vrees), hartseer (verlies), of beide, word as meer aanvaarbare emosies beskou, maar gee gewoonlik aanleiding tot skuldgevoelens. (Cheung & Park, 2010:517; Greenberg,

2002:53; Meier & Meier, 2002:172; Mininni, 2005:45-47; Wright,1998:55). Destruktiewe fantasieë kan aanduidend wees van onderliggende woede. Die opkrop van woede kan so suksesvol wees dat die persoon nie die teenwoordigheid van woede besef nie (Peurifoy, 2002:3). So 'n persoon kan voorkom as koel, kalm en altyd in beheer van 'n situasie. Bykomend word ander voortdurend tevrede gestel ten einde woede te vermy. Onderdrukking van woede kan gedefinieer word as gedrag wat die probleem openlik ignoreer ten einde ongemak te vermy, asook dat daar nie 'n ander effektiewe manier bestaan om woede te hanteer nie (Carter, 2003a:19-21). Die pastorale implikasie van versteekte of onderdrukte woede hou verband met die feit dat daar te veel woedende mense in die samelewing rondbeweeg wat nie weet waarvoor hulle kwaad is nie (Balthazar, 2007:548).

2.5.5.3 Openlike aggressiewe woede

Openlike aggressiewe woede kom voor wanneer persone so gepreokkupeerd is met selfbehoud dat behoeftes van ander nie in ag geneem kan word nie. Aggressiewe uiting gee aan woede, kan nooit suksesvol wees nie (Carter, 2003b:23).

2.5.5.4 Blamering

Persone ervaar hoë intensiteit van woede wanneer hulle onder die indruk verkeer dat andere eintlik beheer oor 'n situasie gehad het – daar was dus opsetlike aksies betrokke (Hanson, 2012:4; Vansteelandt & Van Mechelen 2006:874). Deur ander te blameer, beroof die persoon homself van die geleentheid om veranderinge in eie gedrag te bewerkstellig. 'n Bose kringloop ontstaan dan wat bestaan uit gedrag vanuit woede, veroorsaak deur gevoelens van woede met blaam wat aanleiding gee tot hoër belewenis van woede (Eifert *et al.,* 2006:21; Faupel *et al.,* 1998:15-16; Welton *et al.,* 2008:170). As gevolg van genoemde bose kringloop is die persoon wat blameer dus primêr die verloorder (Hanson, 2012:7).

2.5.5.5 Skaamte (*shame*)

Toorn (*rage*) dien dikwels as masker vir skaamte (*shame*) of verlies vanselfwaarde, asook vrees wanneer verganklikheid besef word. Skaamte volg op vernedering of verwerping wat uiters pynlike emosies behels. Toorn wat nie hanteer word nie, gee dan soms aanleiding tot geweld. 'n Verdere tipe sekondêre woede wat voorkom is selfwoede – meestal deur selfkritiek. Woede teen die self lei dikwels tot verdere gevoelens van skaamte, mislukking, skuldgevoelens of depresssie, wat verhoog word tydens ervarings van angstigheid (Greenberg, 2002:158).

2.5.6 Fisiologiese toestande as gevolg van onderdrukte woede

2.5.6.1 Pyn

Onderdrukking van woede gee aanleiding tot verhoogde ervaring van pynintensiteit, hoër belewenis van fisiese pyn, ergerlikheid asook geïrriteerdheid. Dit is dus van belang by persone met chroniese pyn om onderdrukking van woede te verminder (Quartana *et al.,* 2007:409-412). Ervaring van woede het 'n groter effek op verhoogde pynbelewenis as ander negatiewe emosies soos byvoorbeeld depressie en angstigheid (Quartana *et al.,* 2007:455).

2.5.6.2 Fisiologiese siektetoestand

Energie wat deur woede veroorsaak word, het gewoonlik negatiewe gevolge (Wright, 1998:59). Een van die mees algemene fisiese ervarings van onderdrukte woede is 'n skielike hoofpyn. Probleme met sluk, naarheid en braking, gastriese ulkus, konstipasie of diarree kan ook voorkom. Oor die algemeen word ulseratiewe kolitis verbind aan onderdrukte woede. Veluitslae soos pruritis en neurodermatitis kan ook uitvloeisels van so 'n emosionele toestand wees. Respiratoriese probleme soos byvoorbeeld 'n sekere persentasie van asma-aanvalle word vir 'n geruime tyd reeds aan onderdrukte woede verbind. Op een of ander stadium moet so 'n persoon 'n uitlaatklep vir woede in die liggaam vind, hetsy fisies, psigologies of spiritueel ten einde verligting van simptome te ervaar. Skuldgevoelens oor misplaaste woede en selfstraf kom ook algemeen voor as uitvloeisels van 'die sonde van woede' (Wright, 1998:63-65). Volgens Colbert (2003:xi) vermeerder mediese gegewens rakende die verband tussen emosie en siektetoestande jaarliks.

Wêreldwyd word wetenskaplike studies aangepak om die invloed van woede en vyandigheid op kardiovaskulêre hartsiektes (KVH) te bepaal. Onlangse studies bevestig byvoorbeeld die positiewe assosiasie tussen woede en KVH en bevindinge toon dan ook aan dat 'n hoër vatbaarheid in jonger ouderdomsgroepe voorkom. Woede word byvoorbeeld as genoegsame gebeurtenis beskou om 'n hartaanval te inisieer. Daar is ook 'n positiewe korrelasie tussen woede en sekere gevalle van arteriosklerose gevind (Saini, 2009:473-474; Williams, 2010:435-444). In die kliniese situasie is dit gevolglik van belang om woede voortdurend as deel van die menslike 'fabriek' te beskou (Novaco, 2010:466-467).

2.5.6.3 Emosionele versteuring

Woede kan aanduidend van emosionele probleme wees met 'n gevolglike emosionele versteuring (*disorder*). 'n Groot leemte bestaan in skole deurdat emosionele of gedragsafwykings nie noodwendig geïdentifiseer word nie en die klem veel eerder op leerprobleme geplaas word. Emosie is instrumenteel in gedrag, aangesien aandag-benodig-gedrag voorkom wat foutiewelik beskou word as aandag-soekende-gedrag. Wanneer woede in die vormingsjare van 'n kind voorkom is dit dikwels ook 'n aanduiding van onvoldoende positiewe aandag (Faupel *et al.,* 1998:2-7). Greenberg (2002:141) is van mening dat woede sonder enige bewuste gedagte plaasvind – woedende gedagtes kom egter voor nadat die emosie gevestig is. Hoër vatbaarheid vir woede is aanwesig wanneer persone moeg is, warm kry of gespanne is.

- **Depressie**

Freud het reeds in 1916 in die publikasie *Mouring and Melancholia,* 'n teorie voorgestel wat impliseer dat verlies 'n behoefte aan lyding tot gevolg het, wat weer verlaagde selfwaarde met gepaardgaande innerlike vyandigheid (*hostility*) meebring (Tavris, 1989:107). Beck en Alford (2009:178) verwys ook na die teorie van Freud en noem dat persone hierdie woede teenoor ander, op die self rig. Psigo-analitiese wetenskaplikes verbind in baie gevalle aggressie of woede as sentraal in die ontwikkeling van depressie. Meier en Meier (2002:164) stel dit dat geïnternaliseerde woede op een of ander stadium tot depressie aanleiding sal

gee. Novaco (2010:473) wys op gevoelens van woede teenoor die dood wat steeds op hoë vlakke gemanifesteer het by persone wat met depressie geworstel het 13 maande na die afsterwe van 'n geliefde. Hierdie woede was egter gerig op die afgestorwene, die hospitaal, personeel en selde op die self

Onderdrukte woede kan tot 'n uiterlike ontploffing (*overheated pressure cooker*) of 'n interne ontploffing aanleiding gee wat by geleentheid geassosieer kan word met depressie, selfhaat, ernstige siektetoestand, of al drie toestande gelyktydig (De Foore, 2004:4). Volgens Novaco (2010:475) kom woede, depressie en ander gemoedsversteurings dikwels ook gelyktydig voor. In persone gediagnoseer met kliniese depressie, kom uitdrukking asook onderdrukking van woede, voor. Hierdie woede is gerig tot ander, asook teen die self en mag gewelddadige optrede, wat ten doel het om te beseer, insluit. Novaco is egter van mening dat bewustelike onderdrukking van woede nie noodwendig konsekwent verband hou met disfunksie nie. Die onderliggende wisselwerking tussen woede, depressie en geweld vereis egter steeds aandag, aangesien hierdie kombinasie volgens Novaco grootliks 'n rol gespeel het in onlangse episodes van massamoord deur volwassenes asook jeugdiges in die VSA, Canada en Europa. Tydens sulke intense ervaringe van woede word innerlike beheer dan verminder wat die risiko verhoog vir die voorkoms van depressie, geweld of selfmoordneigings.

Persone wat oor 'n lang tydperk aan mishandeling blootgestel was, is geneig om enige gebeure as potensieel gevaarlik te beskou. Kroniese woede, wat nie noodwendig altyd in verband staan tot die stimulus nie, is dan heel dikwels die gevolg. Onttrekking of depressie kom voor wanneer hulpeloosheid ervaar word. As terapeutiese doelwit moet die indiwidu aangemoedig word om op die korrekte wyse uiting te gee aan emosies van woede wanneer 'n bedreiging bestaan. Woede kan dus tweërlei problematies wees in die sin dat dit enersyds té algemeen vanselfsprekend aanvaar word, en andersyds die totale onderdrukking en gevolglike klaarblyklike afwesigheid daarvan (Greenberger & Padesky, 1995:192-193).

2.5.7 Faktore wat gedrag beïnvloed

Genetiese en omgewingsfaktore is van groot belang met betrekking tot die vestiging van die wyse waarop indiwidue gedrag beleef en uiting daaraan gee. Aspekte wat volgens Potegal en Stemmler (2010:54) 'n prominente rol vervul, sluit onder andere die volgende in:

- Subkulturele gebruike.
- Wrede/ongevoelige (*harsh*) opvoeding.
- Portuurgroep en bende invloede.
- Armoede.
- Alkohol- en dwelmmisbruik.
- Kriminele geskiedenis asook die invloed van negatiewe rolmodelle ten opsigte van woedehantering. Hierdie rolmodelle kan ook betrekking hê op komediante wat vanuit woede optree, gewelddadige gesprekke wat gevoer word deur kletsprogram aanbieders (*talk show hosts)* asook gewelddadige video speletjies.

Al bogenoemde waarnemings vind deur die brein plaas en affekteer dienooreenkomstig die gesonde funksionering van die brein. Destruktiewe gedrag ten opsigte van woede mag ook sekondêr verdedigende gedrag wees as gevolg van onvervulde behoeftes van 'te behoort.' Die onvermoë om gevoelens van hartseer en kwesbaarheid teenoor betekenisvolle ander persone te verwoord, gee ook soms aanleiding tot frustrasie en dit kan ook dieselfde bose siklus aktiveer (Diamond *et al.,* 2010:409).

2.5.7.1 Kruis-kulturele uitdrukking van woede

Woede word deur alle kultuurgroepe as potensieel destruktief beskou deurdat sosiale verhoudings daardeur vernietig kan word, psigiese- en fisiese skade berokken word en vergelding mag voorkom. Sosiaal aanvaarbare uitdrukking van emosie word bepaal op grond van sosiale rolle, gevestigde norme en verwagtinge binne 'n spesifieke kulturele sisteem. Alle emosie, alhoewel universeel en biologies, word baie spesifiek deur 'n kultuur beïnvloed (Matsumoto *et al.,* 2010:128-133). Tydens laboratorium-ondersoeke deur Green *et al.* (2010:141), toon Japanese en Taiwanese deelnemers baie laer herkenning van emosie as

ander groepe. In hierdie verband is gevind dat daar ’n baie noue verband bestaan tussen kulturele waardes en uitdrukking van woede. Binne die pastoraat sal aspekte soos hierdie deeglik verdiskonteer moet word (Cheung & Park, 2010:517).

Dit is van belang om te verstaan waarom persone met geweld reageer en ander met begrip in ooreenstemmende situasies. Volgens Rosenberg (2005:2) word drie faktore in hierdie verband onderskei:

(i) Aangeleerde taalgebruik.
(ii) Aangeleerde denke en manier van kommunikasie.
(iii) Spesifieke strategieë wat aangeleer is om ’n invloed uit te oefen.

2.5.7.2 Sosiale impak van woede

Eenstemmigheid bestaan dat die vermoë tot uitdrukking van woede reeds in die eerste lewensjaar vasgelê word. Die ontwikkeling van woede reeds op hierdie vroeë stadium kan ouer-kind verhoudings asook verhoudings binne portuurgroepe negatief beïnvloed (Potegal & Stemmler, 2010:7). Herkenning van woede vanuit die sosiale konteks is gevolglik van kardinale belang, nie slegs om sosiale verhoudinge te handhaaf nie, maar om ook versekering van veiligheid deur dienooreenkomstige gedrag aan te pas (Sander *et al.,* 2005:848).

2.5.7.3 Geslag

Studies toon, volgens Deffenbacher *et al.* (1996:146) en ook Potegal en Stemmler (2010:7), dat daar geen onderskeid tussen mans en vroue gevind kon word ten opsigte van dit wat woede veroorsaak, die graad van woede of uitdrukking van woede, nie. Dit wil verder voorkom asof woede in dieselfde mate negatief ervaar word, wat egter nie impliseer dat daar geen onderlinge klemverskille bestaan nie. Mans ervaar byvoorbeeld meer dikwels fisiese beserings as gevolg van gewelddadige gedrag. Op die ouderdom van 4-5 jaar sal dogters meer geneig wees om woede te onderdruk (*mask anger*), meer geneig wees om te huil en minder geneig wees tot fisiese aggressie as seuns (Potegal & Stemmler, 2010:7).

2.5.7.4 Persoonlikheid

Studies wat gefokus het op aanneming asook tweelinge toon aan dat die sogenaamde aggressie-wreedheid-woede sindroom heel dikwels in baie noue verband staan met genetiese faktore. Hierdie sterk oorerflikheid laat die vraag ontstaan of daar 'n spesifieke geen verantwoordelik is vir die neiging om 'n woedende of aggressiewe persoonlikheid te openbaar (Reuter, 2010:27).

Persoonlikheid onderskei 'n spesifieke denkpatroon, ervaring van gevoelens en belewing van gedrag ten opsigte van fisiese en sosiale omgewing. Hierdie gedrag hou gewoonlik verband met konsekwente gedragspatrone asook intrapersoonlike prosesse. Intra-persoonlike prosesse bestaan uit alle emosionele, kognitiewe en motiveringsprosesse wat in die mens ontwikkel en gedrag asook gevoelens beïnvloed (Özyesil, 2012:323-324). Indiwiduele verskille bestaan ten opsigte van dit wat in aanmerking geneem word wanneer besluite oor optrede geneem word. Die onderskeid tussen afhanklike en onafhanklike persone is ook hier van belang. Afhanklike persone het dikwels chroniese vrese vir byvoorbeeld verwerping asook 'n soeke na aanvaarding ten einde selfwaarde te behou. Interpersoonlike konflik word gewoonlik as verwerping interpreteer. Uit vrees vir verlies van 'n betrokke verhouding sal woede onderdruk word en ander nagemaakte reaksies sal manifesteer ten einde aanvaarbaar te wees. Aspekte wat ook baie pertinent aanwesig kan wees, is selfkritiek, gevoelens van waardeloosheid en minderwaardigheid. Intense mededingende geaardheid kan voorkom wat meebring dat sulke indiwidue baie krities teenoor andere asook teenoor die self is (Vansteelandt & Van Mechelen, 2006:875).

Baruch *et al.* (2008:60-62) is van mening dat indiwiduele verskille bestaan in hoe vinnig woedende gedrag te voorskyn mag kom. Temperament wat vinnig tot woede-uitbarstings lei, speel hier 'n belangrike rol. Van groot belang bly egter die bewuswording van dieperliggende oorsake vir gedrag.

Selfgeldende optrede asook kompeterende persoonlikhede word oor die algemeen geassosieer met die sogenaamde '*trait-anger'* (woede as gedragspatroon). Hierdie bevinding dui daarop dat woede as uitgaande gedrag (*approach-related*),

met individuele verskille en karaktereienskappe geassosieer word (Harmon-Jones, 2004:58).

- **Hoë-woede persoonlikheid**

Indiwidue wat oor 'n hoë-woede (*high-anger*) persoonlikheid beskik, het tydens ondersoeke van Deffenbacher *et al.* (1996:145) getoon dat daar 'n groter aantal snellers potensieel tot hierdie tipe gedrag van hoër intensiteit van woede aanleiding kan gee. Binne hierdie kategorie is meer disfunksionele hantering van woede gevind, byvoorbeeld uitwaartse negatiewe gedrag, negatiewe onderdrukking van woede, asook uitermate ervaring van woede. Angstigheid en depressie was ook meer algemeen in gevalle waar woede onderdruk was. 'n Sterk verband kom voor tussen *'trait-anger'* (woede as gedragspatroon) en gevoelens van woede, vyandige simptome asook uitwaartse negatiewe uitdrukking van woede, wat unieke emosionele dimensie van persoonlikheid insluit. 'n Groot verskeidenheid gedrag kom egter voor wat weereens die belangrikheid beklemtoon dat elke persoon as indiwidu benader moet word. Nog 'n belangrike faset vir die identifisering van die uitdrukking van woede-style bestaan daarin dat die verwantskap tussen woede en psigopatologie meer in-diepte eksploreer moet word aangesien hierdie style, soos reeds vermeld is, in verband kan staan met beide fisiese en geestelike gesondheid (Stewart *et al.,* 2008:701).

In 'n studie onderneem deur Dundin *et al.* (2002:153) word onderskeid getref tussen HTA (*High trait anger*) en LTA (*low trate anger*) reaksies. HTA persone het 'n beduidende hoër behoefte getoon om uiting te gee aan negatiewe verbale gedrag, fisiese aksie, substansmisbruik asook onderdrukking van woede (Dundin *et al.*, 2002:1573; Deffenbacher *et al.,*1996:139). Werklike gedrag, in beide groepe, is egter gekenmerk deur fisiese gebare wat in meer as die helfte van die woede-episodes voorgekom het. Positiewe en negatiewe gevoelens is ná die episode in beide tipes gevind, maar 'n beduidende hoër getal van persone binne die LTA groep het aangedui dat daar verligting voorgekom het nadat daar uiting aan woede gegee is – dit is in teenstelling met die HTA groep, wat meer gevoelens van depressie, afkeer/walging (*disgust*), belaglikheid asook skaamte ervaar het. Vroue het meer hartseergevoelens beleef. Hierdie studie was die

eerste van sy soort wat onderskei het tussen HTA en LTA (Dundin *et al.,* 2002:1580-1583).

2.5.7.5 Selfwaarde

Hoë selfwaarde word oor die algemeen geassosieer met positiewe uitkomste, soos optimisme, lewensvervulling, emosionele stabiliteit asook lae vlakke van depressie. Verder toon indiwidue met hoë selfwaarde minder stres en negatiewe gevoelens ná negatiewe ervarings. Hoë selfwaarde word egter soms ook geassosieer met minder positiewe uitkomste – hoë siening van die self kan byvoorbeeld geassosieer word met aggressiewe en verdedigende gedrag. Stabiliteit van selfwaarde speel gevolglik 'n belangrike rol aangaande geestesgesondheid (Schröder-Abé *et al.,* 2007:319-326).

2.6 REGULERING VAN WOEDE

2.6.1 Identifisering van woede

Identifisering van woede is van belang ten einde selfbeskerming teen negatiewe effekte van woede asook effektiewe uitdrukking van woede te bewerkstellig. Woede het onwillekeurige biologiese- en fisiologiese prosesse tot gevolg wat die uitdrukking daarvan beheer en ook verantwoordelik is vir logiese asook onlogiese oortuigings. Bydraende faktore sluit in omgewingsfaktore soos, familie, kultuur en sosiale omgewing (Özyesil 2012:323).

2.6.2 Diagnose

Geen ooreenstemming aangaande die mees suksesvolle manier om woede te definieer, ontleed en verskeie dimensies van woede te behandel, bestaan tans in die geestesgesondheidswetenskappe (*mental health professions*) nie. Woede word nie in die DSM-IV-TR (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition;* 2009), gemeld nie en word dus as uitvloeisel van ander psigologiese toestande gediagnoseer, byvoorbeeld grenspersoonlikheidsversteuring, (*borderline personality disorder*), antisosiale persoonlikheidsversteuring, (*antisocial personality disorder*), asook versteuring ten opsigte van beheer (*conduct disorder*). Ten einde hierdie behoefte aan te spreek, is daar 'n studie on-

derneem deur Saini (2009:478) wat berus op 'n meta-analitiese ondersoek (*review*) deur gebruik te maak van 'n verskeidenheid psigologiese hanteringsmeganismes (behandelings) soos weerspieël in wetenskaplike literatuur. In 96 studies word 139 behandelings effekte bespreek asook die effektiwiteit van nege terapeutiese prosesse ontleed. Woede word gevolglik beskou as 'n konsep bestaande uit 'n verskeidenheid fasette. Spesifieke uitkomste ten opsigte van woede vir die bepaalde studie, sluit in:

- Woedebeheer (vermoë om gevoelens van woede te beheer).
- Uitdrukking van woede (geassosieer met aggressiewe geweld).
- Spesifieke situasie (wat woede mag inisieer).
- Simptoom (fisiologiese stimulus ten opsigte van woede).
- Padwoede (woede wat ontstaan tydens bestuur van 'n voertuig).
- Persoon-spesifieke woede (gevoelens teenoor ander).
- Algemene woede.
- Emosionele respons en woede (*state anger*).
- Tipiese patroon van gedrag tydens woede (*trait anger*).

2.6.3 Afname in woede

Ongeag die tydsduur, op een of ander stadium sal woede wel afplat. Die opbou van woede vind egter vinniger plaas as die afplatting. Daar bestaan drie metafore vir die beëindiging van woede, soos bespreek in die volgende drie punte, saamgestel deur Potegal (2010:393-397):

(i) Verval

Geleidelike afname van woede wat oor 'n tydperk plaasvind, wat intrinsiek tot die fisiologiese sisteem bestaan.

(ii) Uitdoof

Verwys na 'n uiterlike proses wat woede oorneem, ontwrig of termineer. Tipiese gedrag kan insluit: woede-aanval (*tantrum*) wat onderbreek word deur 'n ander meer interessante gebeurtenis. In volwassenes sal vroue meer dikwels hulself onderbreek tydens ervaring van woede as mans. Die effek van uitdoof is egter minimaal en sal slegs plaasvind wanneer daar die vooruitsig bestaan dat daar 'n

oplossing vir woede kan wees. Bydraend tot die uitdoof van woede kan die aksie wees van om verskoning te vra.

(iii) Katarsis

Katarsis gryp die verbeelding oor tyd aan, aangesien dit veronderstel dat daar ’n terapeutiese uiting aan woede sal plaasvind. Empiriese navorsing vind egter min bewyse dat katarsis ’n bydrae lewer tot vermindering in aggressiewe optrede. Om woede waar te neem of daaraan uiting te gee, lei egter eerder in die kort- en langtermyn tot meer woede. Freud, in samewerking met Josef Breuer, was van mening dat katarsis die emosionele reservoirs leegmaak deurdat ontlading plaasvind (Tavris, 1989:40).

2.6.4 Voorgestelde hantering

‘n Meta-analise vir woede word voorgestel waarin soveel moontlik mediese dissiplines saamwerk, wat psigologiese en farmakologiese wetenskappe insluit. Medikasie word as hoogs suksesvol beskryf in die hantering van woede en aggressie, in samewerking met psigoterapie. Geen konsensus tussen geestesgesondheid wetenskaplikes en navorsers kon egter nog gevind word ten einde die mees effektiewe hantering van woede te vind nie (Saini, 2009:476). Die sukses van terapie ten opsigte van woedehantering is laer as byvoorbeeld depressie en angstigheid (Saini, 2009:184). Deffenbacher *et al.* (1996:147) beklemtoon egter dat indiwiduele assessering van belang is. Daar moet veral klem gelê word op indiwiduele sterktes en kwesbaarheid. Terapeutiese doelwitte behoort dienooreenkomstig aangepas te word. Sosiale probleemoplossing, asook gevestigde norme moet ook in ag geneem word.

2.6.5 Terapeutiese proses

Terapeutiese prosesse vir woede fokus veral op verhoogde wanaangepaste woede. Tydens die bestudering van woede is dit van belang om woede as primêre ondersoekterrein te beskou en dit nie te verwar met ander negatiewe gedrag, byvoorbeeld aggressie, vyandigheid en geweld, wat geneig is om woede te maskeer nie (Saini, 2009:473-473). Saini is ook van mening dat dit van kardinale belang is vir psigiaters om effektiewe metodes daar te stel ten einde

weg te breek van metodes wat skade berokken. Ongemak ontstaan dikwels in terapeutiese situasies aangesien daar te min kennis bestaan aangaande effektiewe hantering van woede as gevolg van onvoldoende inligting (Saini, 2009:475).

2.7 AGGRESSIEWE GEDRAG WAT VERBAND HOU MET WOEDE

Meestal onderskei wetenskaplikes skerp tussen woede en aggressie op 'n teoretiese vlak. Aggressie in pro-aktiewe vorm kan gesien word as aggressie sonder woede. Woede sonder aggressie word as norm gevind in verskeie kulture. Hierdie gedrag word onderrig en is dus aangeleer tydens vroeë sosiale ontwikkeling (Potegal & Stemmler, 2010:4).

'n Verband bestaan tussen woede en verskeie vorms van aggressiewe gedrag, wat mag insluit aanranding, geweld en beskadiging van eiendom. In vergelyking met ander studies oor emosionele versteurings (*disorders*) was daar die afgelope tyd min aandag verleen aan studies oor wanaangepaste woede. Die gebrekkige inligting het tot gevolg dat daar nie 'n sinvolle definisie bestaan wat die teenstrydighede rondom woede vanuit die geestesgesondheid wetenskappe aanspreek nie. Woede word andersins as 'n samevoeging (*cluster*) van simptome beskou wat onderskei word op grond van graad van ernstigheid, frekwensie van voorkoms, tipe woede-episodes asook patroon, wat diagnose bemoeilik (Saini, 2009:473-474).

Die mees algemene enkele oorsaak vir aggressie kan gevind word in interpersoonlike provokasie (Denson *et al.,* 2008:734). Twee dimensies van die aggressiewe persoonlikheid is geïdentifiseer naamlik enersyds algemene aggressie wat gekenmerk word deur gereelde woede en vergelding. Intense woede en impulsiewe aggressie kan ook hier voorkom. Andersyds is daar 'n tweede dimensie en hier gaan dit oor misplaaste aggressie wat gekenmerk word deurdat daar op belediging gereageer word deur daarop te broei, eerder as onmiddellike aggressie. Aggressiewe gedrag wat die gevolg is, word dan gerig tot onskuldige persone. Studies toon aan dat wanneer simpatie teenoor 'n slagoffer bestaan, ag-

gressie gewoonlik teenoor die persoon sal verminder (Harmon-Jones, 2004:64). Woede en aggressie kan verder beskou word as gedrag wat lei tot beskadiging of vernietiging van 'n spesifieke teiken. Aggressie mag gerig wees op die self, ander asook objekte. In die meeste gevalle kan woede gesien word as 'n interpersoonlike aangeleentheid teenoor aggressie wat meer gerig is op die ander persoon (Glancy & Saini, 2005:229). Volgens Carter (2012) is die vernaamste oorsaak vir passiewe aggressie die behoefte aan beheer sonder om verantwoordelikheid vir gedrag te aanvaar. Hierdie persoon toon dan bewuste optrede om ander te ontstel.

2.8 SAMEVATTING AANGAANDE DIE VERSTAAN VAN WOEDE

Aksie, wat deur woede geïnisieer word, het ten doel om oorlewing te verseker. Hedendaags bestaan hierdie oorlewing hoofsaaklik uit psigologiese oorlewing, teenoor fisiologiese oorlewing van vroeër. Wanneer persoonlike grense binnegedring is, word blootstelling ervaar wat aanleiding gee tot die aktivering van fisiese-, sowel as psigiese hulpmiddele. Gedrag word geïnisieer en uithouvermoë *(perseverance*) word daargestel. Terapeuties is dit egter belangrik om vas te stel of woede deur pyn of vrees veroorsaak is. Die afleiding kan gemaak word dat woede oor die volgende funksies beskik:

- Energie beskikbaar gestel vir gedrag wat vermoë tot reaksie verhoog.
- Dit fokus energie wanneer 'n bedreiging teenwoordig is.
- Inhibisie word verminder.
- Dit gee uitdrukking aan negatiewe sentimente ten einde konflikoplossing te bewerkstellig.
- Dit verdedig selfwaarde deurdat eksternalisering van blaam en negatiewe ervaringe plaasvind,
- Selfverdediging vind plaas deurdat sosiale afstand verkry word en vrees onderdruk word.
- Dit vestig die potensiaal vir 'n gevoel van persoonlike beheer of bemagtiging.
- Aggressiewe gedrag word gemotiveer op grond van belang vir oorlewing.

- Dit verskaf inligting ten opsigte van die persoonlike stand van sake asook dit wat in die situasie van belang is – dit is dus nodig vir self-monitering,
- Daar vind dramatisering van sosiale rolle plaas en rolle word uitgespeel op grond van sosiale reëls (Meier & Meier, 2002:172; Mininni, 2005:45-47; Novaco, 2010:466-467).

Verskeie ander vorms van uitdrukking vir woede is verder onderskei en sluit die volgende in: direkte uitdrukking, wederkerige kommunikasie (*reciprocal*), besinning voor reaksie, fisiese aanranding, aanranding van objekte, negatiewe verbale uitdrukking, inhou van woede, beheer van woede, regstellende gedrag, verwarring (*distraction*), passiewe aggressiewe optrede asook viktimisering binne verhoudings. Die uiteenlopendheid van hierdie verskillende wyses van uitdrukking van woede maak dit dikwels baie moeilik om die werklike kern van die ontstaan daarvan in elke betrokke situasie te bepaal (Saini, 2009:473-474).

2.9 BONDIGE DEFINISIE VAN WOEDE: VERKLAAR VAN WOEDE

Meier en Meier (2002:170) is van mening dat daar 'n eenvoudige verduideliking vir woede is, wat daaruit bestaan dat wanneer 'n persoon kwaad is, hy op een of ander manier, onbeskermd voel. Hierdie blootstelling sluit in aspekte soos kwetsbaarheid, ontering, gevolge van 'n aanval en gevoelens van bedreigdheid of verwaarlosing. Navorser assosieer haarself met hierdie bondige samevatting. Aansluitend hierby kan ook ten slotte die aspek gevoeg word wat treffend deur Carter (2003a:1) soos volg verwoord word: *Anger can be understood as a cry to feel significant.*

HOOFSTUK 3

EVALUERING VAN DIE RESULTATE VAN 'n EMPIRIESE ONDERSOEK

We can journey into this mystery with knowledge and skills that help us find our way as we move along (Osmer, 2008:3).

3.1 INLEIDING

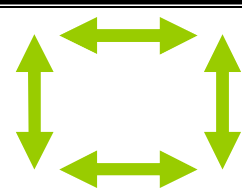
Christus is die ware Priester, Koning en Profeet, die Een waarop Israel gewag het en wat gekom het. God het 'n Verbond met Sy volk gesluit en onderneem om getrou aan daardie Verbond te bly. Die beloftes van die Verbond word vervul in Christus Jesus wat verder lei tot die daarstelling van 'n nuwe Verbondsvolk. Deur voort te bou op hierdie drievoudige funksie van Christus as Koning, Priester en Profeet, is dit noodsaaklik volgens Osmer (2008:28-29) om 'n praktiese teologie van leierskap te vestig.

3.2 DOELSTELLING

Praktiese teologie van leierskap moet ten doel hê om Christus se Priesterlike-, Koninklike- en Profetiese eienskappe tot die bemiddeling van die heil vir elkeen daar te stel. Ten einde hierdie funksies te kan vervul, is 'n groot verskeidenheid kennis en vaardighede nodig, wat professionele vaardighede insluit, maar vir die Christen is dit bykomend noodsaaklik om op die Heilige Gees te vertrou ten einde ten volle in diens van Christus te kan staan (Osmer, 2008:29).

Die navorser interpreteer die uiteensetting wat volg as 'n opsommende weergawe van Osmer se basiese vertrekpunte.

PRAGMATIESE TAAK:	BESKRYWENDE EMPIRIESE TAAK:
Koninklike Funksie: Leierskap	**Priesterlike Funksie**
Doel: Verandering of vernuwing **Vraag:** *Hoe kan daar in betrokke situasies opgetree word?*	**Doel: Om te verklaar** **Vraag:** *Wat gebeur in die situasie?*
▪ Dit is 'n vorm van transformerende leierskap ▪ Dit is gefundeer in 'n spiritualiteit van dienende leierskap ▪ Dit neem risiko's namens die gemeente ▪ Dit stel die gemeente in staat om volgens God se wil te lewe ▪ Dit bemagtig die gemeente om getuies te wees van God se onselfsugtige liefde (Osmer, 2008:29).	▪ Dit gaan om die aksie van priesterlike luister ▪ Dit is gefundeer in 'n spiritualiteit van teenwoordigheid ▪ Dit gee aandag aan ander se spesifieke behoeftes in die teenwoordigheid van God (Osmer, 2008:28).



NORMATIEWE TAAK	INTERPRETATIEWE TAAK
Profetiese Funksie	**Priesterlike Funksie**
Doel: Daarstelling van etiese norme	**Doel: Om te verstaan**
Vraag: *Wat is veronderstel om hier te gebeur?*	**Vraag:** *Waarom het dit gebeur?*
▪ Dit is 'n vorm van profetiese onderskeiding ▪ Dit is gefundeer in 'n spiritualiteit van onderskeiding ▪ Dit is gefokus om ander te begelei om God se woord te hoor en daarop ag te slaan in spesifieke omstandighede waarin persone betrokke hul bevind (Osmer, 2008:29).	▪ Dit impliseer wyse oordeel ▪ Dit is gefundeer in 'n spiritualiteit van wysheid ▪ Dit is gefokus om riglyne aan ander te verskaf om binne God se wil te leef. (Osmer, 2008:28-29).

Die vraag wat nou na vore tree is: *Hoe kan hierdie Koninklike-, Priesterlike- en Profetiese funksie ten volle realiseer in die omgaan met persone wat intense woede uitleef? Hoe kom daar in sulke situasies tot 'n* ***Priesterlike*** *luister ten einde te kan* ***verklaar,*** *tot 'n* ***verstaan*** *deur die uitleef van* ***Profetiese wysheid,*** *en* tot ***verandering*** *deur middel van* ***Koninklike leierskap****?*

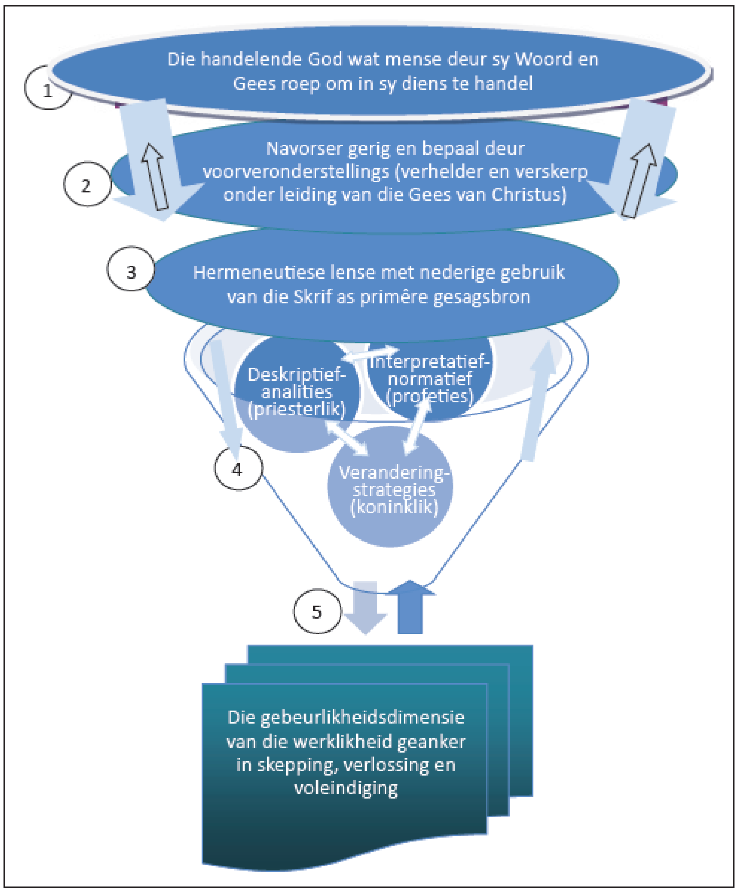
3.3 METODOLOGIE

Metodologie kan beskryf word as 'die wetenskap wat ten doel het om uit te vind' (*science of finding out*) (Babbie, 2011:4). Osmer ontwikkel 'n pastorale model waarbinne vier take vervat word, waarin die interafhanklikheid duidelik in 'n hermeneutiese sirkel aangetoon word, wat ten doel het om binne 'n bepaalde metodologie antwoorde te kan vind (Osmer, 2008:10-11). Probleme wat vanuit die pragmatiese taak ontstaan, kan vanuit die empiriese taak geëksploreer word ten einde oplossings te vind. Bykomend mag normatiewe reflektering nodig wees om spesifieke situasies te interpreteer. Die interaksie en wedersydse in-vloed wat die vier take op mekaar het, onderskei praktiese teologie van ander velde. So byvoorbeeld word inligting deur navorsing in die sosiale wetenskappe verkry, nie noodwendig geïnterpreteer ten einde verandering te weeg te bring nie Osmer (2008:10-11). Prakties-teologiese interpretasie vind deurlopend plaas deurdat nuwe insigte voortdurend na vore tree (Osmer, 2008:11; Pieterse, 2011:724).

De Klerk *et al.* (2012:7-8), bespreek die wisselwerking binne die model van Osmer aan die hand van die skematiese aanduiding in soos gevind in **Figuur 3.2** as volg**:**

1) Volmaakte kennis lê nie in die mens se eie verwysingsraamwerk nie. Die navorser moet haarself dus onder leiding van die Heilige Gees en Woord van God stel deur 'n verhouding met die ware en getroue God.
2) Eensydige persepsies en voorveronderstellings moet aan kritiese verantwoording blootgestel word as deel van die wetenskaplike proses. Die werklikheid wat ondersoek word, moet deurgaans met die hartsgesindheid van Christus waargeneem word.

3) Hermeneutiese lense is van belang aangesien die Skrif beskou word as primêre gesagsbron wat onvoorwaardelik vertrou kan word.
4) Strategiese verandering kan teweeggebring word deur koninklike diensbaarheid, wat voortspruit uit 'n spiritualiteit van profetiese onderskeidingsvermoë en volg op priesterlike bewoënheid.
5) Die fokus van die studie is menslike handeling. Die teosentriese gerigtheid van die reformatoriese benadering word as wetenskapsbeoefening geanker in die geloof in die God uit Wie, deur Wie en tot Wie alle dinge is.



Figuur 3.2 (De Klerk, *et al.*, 2012:7)

3.4 HERMENEUTIESE VERTREKPUNTE

Gerkin (1984:27) huldig die mening dat die interpretasie van gebeure vanuit 'n eie verlede, wat simbole en temas van 'n gegewe kulturele milieu mag insluit, gevorm word. Alle interpretasie vind plaas vanuit dit wat reeds verstaan word: voorveronderstellings (*pre-understandings*), aldus Gadamer (soos aangehaal deur Osmer, 2008:22). Heitink (1999:179) beklemtoon die belangrikheid van taal en vooroordele (*prejudice*) van die interpreteerder wanneer die 'teks van menslike gedrag' geïnterpreteer word. Hermeneutiek is dus van uiterste belang in enige wetenskaplike praktyk. Teen hierdie agtergrond is dit die mening van Janse van Rensburg en Hoffman (2003:248) dat verhaal-analise 'n belangrike rol in die pastoraat behoort te speel. Vanuit 'n hermeneutiese aanpak moet ook erns gemaak word met al die verhale ter sprake - die verbondsgeskiedenis is inderdaad die verhaal van God se bemoeienis met die mens. Deur interpretering van hierdie tekste word betekenis geheg aan kulturele en religieuse waardes om sodoende sin uit gebeure te kan maak (Osmer, 2008:20-21). Volgens Ganzevoort (2004:69) bestaan die spesifieke bydrae van praktiese teologie uit 'n 'hermeneutics of praxis." Die gedeelde hermeneutiese taak van alle teologiese dissiplines bestaan daaruit dat die uitsprake wat oor God gemaak word (*speaking of God)*, geanaliseer moet word ten einde 'n gepaste en lewensvatbare dissipline te konstrueer.

Die navorser stel haarself steeds oop vir kritiese verantwoording wat noodsaaklik is op grond van die onvolmaaktheid van die Skrifinterpreteerder (vgl. De Klerk, *et al.,* 2012:8).

3.5 META-TEORETIESE PERSPEKTIEWE

Volgens Coetzer en Snell (2012:1) verskaf meta-teorie wetenskaplike vertrekpunte wat raakvelde deel met ander vakke wat aspekte van dieselfde werklikheidsveld ondersoek. Deur middel van meta-teorie word die basisteorie vanuit ander grenswetenskappe belig. Kruger en Venter (2001:560) is van mening dat die praksis dui op die sosiale werklikheid wat onmiddellike kontak tussen Teolo-

gie en Sosiale Wetenskappe op die agenda plaas en aanduidend daarvan is dat die verhouding op meta vlak lê. In teenstelling met praktiese teologie kan Psigologie, volgens Möller (soos aangehaal deur Kruger & Venter, 2001:563), nooit 'n *Begrundings*-funksie hê nie en kan slegs hulp bied soos wat byvoorbeeld 'n bril sou doen. Een van die grootste uitdagings binne praktiese teologie kan beskou word as die gewilligheid van persone van geloof, om die hulpbronne van ander dissiplines te raadpleeg wanneer onduidelikhede na vore kom (*blurred encounters*)(Cameron, *et al.,* 2012:24). Die handeling van God in verhouding met mense vind plaas in die dialektiek (*metode van redenering)* tussen die bestaande- en die nog-nie bestaande elemente, wat kenmerkend is van die manier waarop die Koninkryk van God na hierdie wêreld kom (De Wet & Pieterse, 2010:489-490). Juis om hierdie dialektiek te beklemtoon, bestudeer die navorser as deel van hierdie studie byvoorbeeld 'n gedeelte soos Gen 4:1-16 waarin God met Kain in dialoog verkeer rakende die teenwoordigheid van woede. Vir die doel van hierdie studie dien die Skrif dus as primêre kenbron vir interpretasie van die mees korrekte manier vir die mens om uiting te gee aan woede, deurdat God Homself in die Skrif, ook ten opsigte van woede, openbaar (vgl. De Wet, 2011:7). Die beeldskap van God (*imago Dei*) is dan ook kenmerkend van die reformatoriese benadering (De Wet, 2011:21). Juis op grond van hierdie beeldskap van God, word die siening dat alle woede sonde is, as deel van hierdie studie, bevraagteken.

3.6 PRAKTIESE TEOLOGIE AS WETENSKAP

Gedurende 1968 tree Firet op die toneel en onder sy leierskap word die *Institute for Practical Theology* (TPT), gestig. Hy lê die konsep van "theory in action" vas. Praktiese teologie kan as 'n aksie-georiënteerde dissipline beskou word, waarbinne die werk van God, die werk van mense word (Heitink, 1999:3-4). Die *handeling* in praktiese teologie brei later uit na *kommunikatiewe handeling* (Kruger & Venter, 2001:558). Van der Ven (2002:294) opper egter die vraag of praktiese teologie bestaan uit aksie of interaksie, gedrag of kommunikasie. Die breë gemeenskap wat insluit sosiaal, polities, kultureel en maatskaplik val binne die fokus van die praktiese teologie. Die interdissiplinêre studie van praksis vereis akademiese dialoog met ander wetenskappe wat menslike handeling bestu-

deer (Ganzevoort, 2004:59). Anderson (2001:15) haal Barth aan wat van mening is dat Kerk en teologie, liefde en kennis nooit op 'n abstrakte wyse teenoor mekaar geplaas kan word nie. Teorie en praksis kan dus nie van mekaar geskei word nie. Dit is juis hierdie komplekse wisselwerking waarbinne praktyk en teologiese tradisie voortdurend geïnterpreteer behoort te word (Kruger & Venter, 2001:560). Reader (2008:4) vra of daar enige elemente binne teologie is wat nie as praktiese teologie beskryf kan word nie. Reader (2008:5) haal Browning aan wat van mening is dat daar baie moeilik onderskeid tussen morele en praktiese aspekte getref kan word. Browning stel Christelike etiek gelyk aan morele teologie wat den doel het om lewens te verander en juis hierin lê die 'prakties' van praktiese teologie. Die Skrif speel 'n betekenisvolle rol in hierdie prakties-teologiese benadering. Die mens se kommunikatiewe handelinge moet in diens van die evangelie staan terwyl die praksis deur die beginsels van die Skrif gekorrigeer word. In die pastoraat beteken dit dat die evangelie gekommunikeer moet word deur 'n inter-kommunikatiewe dinamika waarin heil gefasiliteer word en die mens deur die daad op die verkondiging moet reageer (Janse v Rensburg, 2004:55).

3.6.1 Verskeie benaderinge tot die beoefening van die praktiese teologie

Christelike teologie ontwikkel oor die eeue direk vanuit die pastorale praktyk deurdat praktiese probleme wat ondervind word noodsaak dat daar besinning sal plaasvind ten opsigte van ekklesiologie en teologiese kwessies. Teologie, soos ook gevind in filosofiese en sosiale wetenskappe, poog om die afgelope tyd praktyk en teorie, wat voorheen tot aparte wetenskappe behoort het, tot 'n groter mate te integreer. Teologiese en religieuse studie toon hernude belangstelling in geleefde geloof (*lived religion*), gewone teologie (*ordinary theology*) asook populêre kultuur (*popular* culture). Studies in etnografie bied hier 'n uitstekende voorbeeld waarin grense tussen dissiplines oorskry word. Ten einde 'n verandering in die praktyk (*practice*) teweeg te bring word merkers, wat verskille aangedui het in byvoorbeeld sistematiese en praktiese teologie, etiek, sosiologie van geloof (*sociology of* religion), kerkgeskiedenis asook religieuse studies, verwyder (Miller-McLemore, 2012:3).

Enkele van die belangrikste benaderings en modelle wat die afgelope aantal jare binne die pastoraat ontwikkel is, kan kortliks soos volg gemeld word (Pieterse, 2011:720-721):

- Die basiese empiriese benadering (vgl. Van der Ven, 1993).
- Die hermeneutiese benadering (vgl. Browning, 1991; Dingemans, 1996; Heitink, 1993; Osmer, 2008).
- Die bevrydingsteologiese benadering (vgl. Cochrane *et al.*,1991).
- Die narratiewe benadering (vgl. Müller, 2005; Demasure & Müller, 2006).
- 'n Benadering waarin die empiriese- en beskrywende momente baie prominent is (vgl. Heitink, 1993; Browning, 1991; Osmer, 2008).

Volgens Babbie (2011:91) beskik elke model oor sterk en swak punte. Die navorser kies om die model van Osmer te gebruik ten spyte van die tekortkominge wat daarin mag voorkom. As motivering vir hierdie keuse word voorgehou die doelstelling om te verklaar, dan te verstaan, tesame met die formulering van etiese norme waarop verantwoordbare verandering kan volg. As riglyn vir hierdie verandering wat nagestreef behoort te word, word dien die Priesterlike-, Koninklike- en Profetiese roeping van Christus (vgl. Osmer, 2008:29).

3.7 WETENSKAPSBEOEFENING

God roep die mens om in Sy diens te handel. Wetenskapsbeoefening kan dus nie in onafhanklikheid van God plaasvind nie. Geloof en wetenskap as uitgangspunt van die navorser, met betrekking tot hierdie studie, word ook nie van mekaar geskei nie (vgl. De Klerk *et al.,* 2012:7). God word deur die navorser beskou as dié Wetenskaplike van die wetenskap. Met betrekking tot dié studie staan hierdie aspek sentraal in die ondersoek na die funksionering van die menslike brein ten opsigte van woede, asook met betrekking tot die skepping van die mens as *imago Dei*. Die genade van God is altyd verrassend en dit is dan ook slegs op hierdie genade dat ek my as navorser beroep sodat my voorveronderstellings, verruim sal word ten einde 'n kritiese verantwoording moontlik te maak (vgl. De Klerk, *et al.,* 2012:8).

3.8 EMPIRIESE ONDERSOEK: TEORIE

As deel van die empiriese werk staan sosiale wetenskappe sentraal om dus tot 'n keuse van navorsingsmetodes te kom. Dus staan die interpretatiewe taak in kontak met sosiale-, natuur-, en filosofiese wetenskappe. In die normatiewe taak vind dialoog tussen die dogmatiese en eties-teologiese wetenskappe plaas en tydens die pragmatiese taak met wetenskappe soos byvoorbeeld opvoedkunde, terapeutiese, kommunikasie en bestuurswetenskappe. Spesifieke teologiese perspektiewe van praktiese teologie is egter altyd hoorbaar deurdat daar 'n kritiese ingesteldheid bestaan, aldus De Klerk *et al.* (2012:4). Wanneer die vertrekpunt binne die praktiese teologie die ondersoek van menslike handelinge en ervarings is, word empiriese data, as deel van die basiese metodologiese vertrekpunt, in 'n baie ernstige lig beskou (Heitink, 1999:7). Teorie en praktyk, logiese beredenering en empiriese prosedures is almal onlosmaaklik met mekaar verbind en beslis ook interafhanklik (Strydom, 1999:79). Volgens Louw (1997:120) verwys die begrip 'empirie' na die geheel wat verstaan- en interpretatiewe komponente van die kenproses insluit. Dit behels 'n totale proses van interpretasie met die oog op noukeurigheid en betroubaarheid van gegewens. Van belang in die praktiese teologie is dan ook dat die empiriese ondersoek altyd gekoppel word aan teologiese teorieë (Lemmer, 1991:12). Ten diepste is die pastoraat dus betrokke by die tegniek van verhaal-analise. Die pastor wil dus deur 'n luisterproses die mens help om hom / haarself in die lig van die Godsverhaal te verstaan. Die maak van 'n pastorale analise en pastorale diagnose is 'n wesenlike deel van die pastoraat. 'n Pastorale diagnose behels die verstaan van die aard en graad van 'n persoon se geloofsvolwassenheid, wat vertolking van die heil sou impliseer (Louw, 1997:133).

3.8.1 Perspektief: kwalitatief teenoor kwantitatief

Strydom (1999:74) omskryf kwalitatiewe navorsing as 'n poging om die sosiale realiteit te konstrueer binne die kulturele konteks wat mense daaraan heg. Klem word dus geplaas op die sosiaal-gekonstrueerde aard van die werklikheid wat 'n intieme verhouding tussen die navorser en respondent sou impliseer (Denzin & Lincoln, 2003:13; Strydom, 1999:75). Die sleutelfokus is op die interaktiewe pro-

ses en outentisiteit (die egtheid van 'n situasie)(Strydom, 1999:75). Dit is juis in hierdie egtheid, wat deur kwalitatiewe navorsing moontlik gemaak word, waarin die waarde van hierdie tipe navorsing lê (Joubert, 1992:171). Volgens Janse van Rensburg (2007a:8) word die vraag na die betroubaarheid van kwalitatiewe navorsing geopper, aangesien dit moeilik is om te bepaal of mense se woorde, emosies en gedrag tydens die kwalitatiewe proses dieselfde sou wees as onder normale omstandighede, sonder die navorser se teenwoordigheid. Volgens Silverman (2001:87) bied kwalitatiewe navorsing juis die geleentheid om inligting te bekom wat die egtheid of oorspronklike aard van mense se ervarings weergee. Hierdie ontmoeting, bied die geleentheid om groter begrip vir mekaar te hê (Silverman, 2001:92).

Voorveronderstellings vir kwalitatiewe navorsing sluit die volgende in:

- Indiwidue kan nie van die omgewing waarbinne hulle leef, geskei word nie; gedrag word dus bestudeer soos wat dit voorkom.
- Die werklikheid word opgebou deur 'n verskeidenheid van sosiale gebeure en dus die bestaan veelvuldige realiteite, nie slegs objektiewe waarhede nie.
- Teenoor die blote toets van hipoteses, staan die induktiewe proses. Ontdekking, asook beter begrip van onbekende verskynsels, word hierdeur geïmpliseer (Seale & Barnard, 1998:9).

Jensen (2002:236) lig drie kenmerkende eienskappe van kwalitatiewe navorsing as volg uit:

(i) Daar bestaan 'n verband tussen betekenis en aksie – meer spesifiek sosiale aksie.
(ii) Hierdie betekenisvolle aksies word dan bestudeer binne die mees natuurlike omstandighede.
(iii) Derdens word die rol van die navorser as dié van interpreteerder (*interpretive subject*) beskou.

In kort kan die verskil tussen kwantitatiewe en kwalitatiewe navorsing beskryf word as die onderskeid tussen numeriese en nie-numeriese data. Deur middel

van kwantitatiewe data kan bevindinge meer eksplisiet uitgedruk word (Babbie, 2011:24).

Janse van Rensburg (2007b:2-3) lig verskeie verdere kontraste uit wat teenwoordig is in die skuif van kwantitatief na kwalitatiewe navorsing:

- Vanaf deduktief na induktief.
- Van feite na konteks
- Van statistieke na emosies.
- Van rasionale fokus na fokus op ervaring.
- Van verduideliking na verstaan.
- Van objektiewe na subjektiewe en inter-subjektiewe benadering.

3.8.2 Literatuurstudie

Die funksie van 'n literatuurstudie in kwalitatiewe benadering word as volg deur Delport en Fouché (2005:263), uitgelig:

- Onderliggende aannames rakende algemene navorsingsvrae word uitgelig.
- Dit bevestig dat die navorser deeglik ingelig is oor verwante navorsing wat die betrokke studie ondersteun.
- Dit toon moontlike tekortkominge in reeds bestaande navorsing aan.
- Dit bied die geleentheid om navorsing te herdefinieer in 'n groter empiriese tradisie.

3.8.3 Gevallestudie

Die definisie wat Strydom (1999:83) gebruik, lui dat 'n gevallestudie omskryf kan word as die ondersoek na 'n geselekteerde objek/objekte as 'n geheel. Die geval kan bestaan uit 'n indiwidu, gesin, 'n groep of 'n gemeenskap, dus enige aspek van die werklikheid wat as 'n eenheid hanteer kan word (Babbie, 2011:301; Denscombe, 2003:32; Seale & Barnard, 2002:21; Strydom, 1999:83; Swanborn, 2010:21). Aangesien die gevallestudie ontwikkel vanuit 'n verskeidenheid dis-siplines, ontbreek 'n duidelike posisionering steeds ten opsigte van ander metodes (Swanborn, 2010:22). Die persoon/persone word in totaliteit bestudeer. Min kontrole is moontlik in hierdie alledaagse situasies van persone ter sprake (Strydom, 1999:83). Jensen (2002:240) lig die waarde van gesprekvoering uit

deur die siening dat die beste manier om uit te vind wat mense dink, is om hulle bloot te vra. Inligting uit die proses verkry, kan as raamwerk dien vir opvolgnavorsing. Empiriese data kan verkry word ten einde verwagtinge en hipoteses te ontwikkel (Gaskell, 2000:39).

3.8.3.1 Motivering

Motivering vir die gebruik van 'n gevallestudie, is gesetel daarin dat dit ingebed is in die werklike lewe waarin die mede-navorser haar bevind (vgl. Crous, 2009:55). Dus kon probleme in diepte bestudeer word, om die fases van 'n bepaalde proses te begryp of om situasies in konteks te sien (vgl. Strydom, 1999:160). Verdere aspekte wat as motivering kan dien, word in die onderstaande tabel uitgelig, soos saamgestel deur Denscombe (2003:32).

Bestaan uit:	Eerder as:
▪ In diepte ondersoek	▪ 'n Wye studieveld
▪ Gerig tot die spesifieke	▪ Die algemene
▪ Verhoudings/prosesse	▪ Uitkomste en resultate
▪ Holistiese uitgangspunt	▪ Geïsoleerde faktore
▪ Lewenswerklike konteks	▪ Kunsmatige situasies
▪ Verskeie veranderlikes	▪ Enkele navorsingsmetode

Die navorser verwys spesifiek na die term 'mede-navorser' om daardeur te beklemtoon dat die persoon betrokke, nie bloot as 'n 'geval' beskou word, wat moontlik deur die gebruik van die term 'gevallestudie', impliseer sou kon word nie (vgl. Crous, 2009:57). Deur slegs na een persoon te verwys, vind die studie op mikrovlak plaas (vgl. Swanborn, 2010:6). Dit is die navorser se uitgangspunt om te streef na die hoogs moontlike mate van geldigheid en betroubaarheid (vgl. Strydom, 1999:161).

Die Navorser kies om vir die doel van hierdie studie 'n indiwidu te hanteer wat bestaan uit:

- **Mede-navorser:** waarna daar slegs as **D** verwys sal word, bloot om omslagtigheid te vermy, vertroulikheid te handhaaf en nie om afbreuk aan waardigheid te doen nie.
- **Lewenswerklike Konteks:** 'n Jeugsorgsentrum (JSS)
- **Etiese kwessie:** vertroulikheid word deurgaans gehandhaaf en daarom word die spesifieke ligging nie genoem nie. Bykomend mag die welstand van die mede-navorser nooit in gedrang gebring word nie (Babbie, 2011:96).

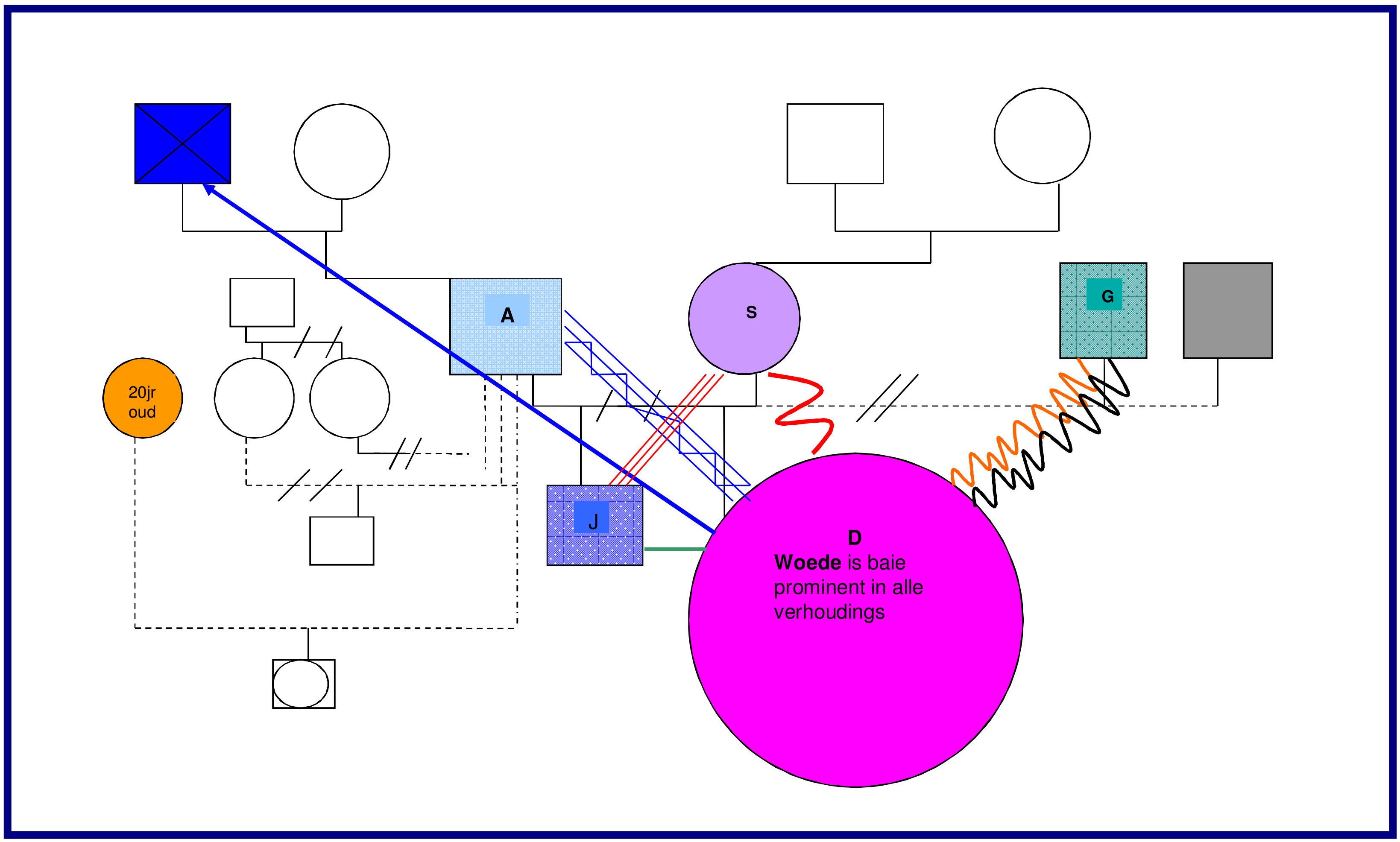
3.8.3.2 Motivering ten gunste van 'n enkele gevallestudie

Die besondere bydrae van 'n enkele gevallestudie word byvoorbeeld deur Crous (2009:56) beklemtoon wanneer hy verwys na sekere medies wetenskaplike teorieë wat aangepas moes word nadat leemtes in die bestaande navorsing uitgewys is deur verskeie enkele gevallestudies. Die doel van 'n enkele gevallestudie is nie soseer om 'n breë sosiale beginsel te verstaan nie, maar eerder beter begrip vir die indiwidu in die betrokke studieveld te bekom (Delport & Fouché, 2005:272). 'n Enkele gevallestudie bied dus die geleentheid tot 'n in-diepte ondersoek van 'n enkele eenheid, wat die totaliteitsbenadering van die eenheid beklemtoon asook die interaksie van die bepaalde eenheid met sy konteks uitlig (Strydom, 2005:160). Yin (1994:95) bevestig dat 'n gevallestudie uit 'n enkele geval of meervoudige studies kan bestaan.

3.8.4 Interpretasie van bevindinge

Deurdat volledige verslagskrywing deurlopend plaasvind, kan die navorser maksimum kontrole oor die proses uitoefen. Die verslag moet omvattend rekenskap gee van die deelnemer (mede-navorser), gebeure wat plaasvind, die werklike gesprekke asook kommunikasie. Die waarnemer se gesindheid, persepsies en gevoelens is ook van belang (Strydom, 2005:281).

Figuur 3.1 GENEAGRAM



3.9 BESPREKING VAN GEVALLESTUDIE

(Tydens die navorser se betrokkenheid by die betrokke JSS staan sy onder supervisie van Dr. Johan Nel: mede-dosent verbonde aan die Universiteit van die Vrystaat, asook Me Karin Potgieter: kliniese sielkundige van 'n naburige dorp).

Vir die bespreking van die gevallestudie word die leser verwys na die geneagram soos aangedui in **Figuur 3.2.** soos aangetoon op die teenoorstaande bladsy. Die verklaring van simbole kan in **Bylaag G** gevind word. Die geneagram kan as 'n grafiese perspektief op die gesinssisteem beskou word. Bykomend is die doel van 'n geneagram nie om te verklaar nie, maar slegs om insig te verkry ten einde verbande en emosionele assosiasiepatrone te ontdek (Louw, 2005:79-80). Disfunksionele interaksiepatrone en verdedigingsmeganismes kan nie bloot as 'n produk van die huidige omstandighede beskou word nie, maar is diep gewortel in vorige ervaring (Shapiro, 2007:26). Deurdat inligting versamel is, kan spesifieke patrone uitgewys word, wat die dinamika vasstel in episodes, situasies asook 'n bepaalde konteks aandui (De Klerk *et al.,* 2012:8; Osmer, 2008:4). Die doel is dus om **te verklaar** en tot **verstaan** te kom.

Deur middel van **D** se geneagram kan die kompleksiteit van die onderlinge verhoudinge asook die persone wat onbetrokke in haar lewe is, in 'n oogopslag waargeneem word. Daar word nie verwys na die uitgebreide familie, byvoorbeeld ooms, tantes, neefs en niggies nie, aangesien **D** nie van hulle kennis dra nie en daar geen kontak met hulle bestaan nie. Dit is egter van belang om kennis te neem van die afwesigheid van haar uitgebreide familie.

Plasing van D binne gesinsisteem

- → **D** is die jongste van twee kinders. Sy is gebore in 1995 en dus gedurende die navorser se betrokkenheid 'n dogter van 13-15jarige ouderdom.
- → **J**, haar broer, is twee jaar ouer as sy. Hierdie verhouding kan as die mees stabiele verhouding beskryf word, moontlik aangesien **D** en **J** saam in die JSS woonagtig is.

→ **D** voel baie besorg oor **J** en dit wil voorkom asof sy hom jammer kry. Hy is tenger gebou, baie grootpraterig, maar baie onseker. Sy het al verskeie kere namens hom fisies in gevegte betrokke geraak en **J** meld dat hy nie deur haar (**D**) geslaan wil word nie, want "sy kán slaan!" **D** is egter van mening dat **J** nie soveel vir háár omgee nie.

→ **D** is baie ontsteld nadat 'n reël gemaak word dat seuns en dogters in die JSS geen fisiese kontak mag hê nie. Dit het tot gevolg dat sy en **J** mekaar nie "'n nagsê drukkie" mag gee nie.

Die verhouding kan beskryf word as: naby met konflik.

Haar ouers is geskei toe **D** ongeveer agtien maande oud was. Sy kan egter niks van hierdie verhouding onthou nie. Die hoofkomponent binne 'n gesinsisteem bestaan uit die huwelik. Wanneer hierdie hoofkomponent disfunksioneel is, gooi dit die hele sisteem uit balans (vgl. Coetzer, 2009:21-22).

Pa (A):

→ As gevolg van 'n hofbevel mag daar nie kontak tussen **D** en haar pa wees nie. (Die inhoud van die hofbevel is nie aan my as navorser bekend nie.)

→ **D** is egter baie ambivalent oor die verhouding. Soms sê sy dat dit haar enigste pa is en die volgende oomblik wil sy weer niks met hom te doen hê nie.

→ Hy maak voortdurend beloftes wat nie nagekom word nie en dit het intense woede by **D** tot gevolg.

→ Wanneer sy vir 'n naweek huis toe gaan, gaan besoek sy hom en slaap soms daar oor. Sy is egter altyd daarna spyt aangesien sy keer op keer **verwerping** beleef. Hy is voortdurend in nuwe verhoudings met baie jong vrouens betrokke.

→ **Jaloesie** is baie sterk op die voorgrond – **D** vertel by verskeie geleenthede dat haar pa sou gesê het dat niemand sy kinders se plek kan inneem nie en as hy moet kies tussen 'die vrou' en sy kinders, dan kies hy sy kinders. Dit is egter by verskeie geleenthede as onwaar bewys.

→ Ten tye van die gesprek (2011) was hy in 'n verhouding met 'n twintig-jarige vrou wat op daardie stadium swanger was. **D** is baie **skaam** oor hierdie

verhouding (as gevolg van die vrou se ouderdom), maar ook aangesien sy swanger is. *Dis net nie reg nie, tannie!*

→ Skaamte figureer ook op grond van die lewensomstandighede van haar pa. Hy bly in 'n kamer agter in iemand se erf. Daar is egter geen sanitêre geriewe, lopende water of enige meubels in die vertrek nie.

Die verhouding kan as: naby-vyandig beskryf word.

Dit is egter die mening van die navorser dat hierdie verhouding geïdealiseer word en die positiewe wat in die verhouding beleef word, nie 'n werklikheid is nie.

Ma:

Hierdie verhouding kan as die mees patologiese verhouding beskryf word.

→ Dit is 'n verhouding waarin voortdurende **konflik** voorkom wat moontlik ook as vol van haat beskryf kan word.

→ In hierdie verhouding het **D** intense **verwerping** beleef deurdat sy deur haar ma op tweejarige ouderdom by haar oupa (paterne) afgelaai word. Haar ma het gesê dat sy nie vir **D** kans sien nie. **D** wil weet: *Hoe kan enige ma dit doen, tannie!* **Verwerping** vind steeds aaneenlopend plaas:

- **D** laat boodskappe op haar ma se foon, waarop sy nie reageer nie aangesien sy (ma) van mening is dat **D** net geld wil hê.
- Haar ma het aan **D** gesê dat sy **D** nie kan verdra nie - sulke tipe uitlatings kan as verbale mishandeling beskou word.
- Die gevolge van verbale mishandeling kan as soortgelyk aan dié van fisiese mishandeling beskou word en kom neer op psigologiese mishandeling wat verreikende gevolge mag hê. Selfwaarde word aangetas, vermoë tot sosialisering met gevolglike onvermoë tot gesonde interpersoonlike verhoudinge (Yuen,1997:151). Volgens Ketterman (1992:155) is hierdie skade bykans onherstelbaar.
- **D** ervaar nie dat daar aan die basiese behoefte van versorging deur 'n ma, voldoen word nie. Dit lei tot negatiewe gedagtes met gevolglike konstante ervaring van woede in hierdie verhouding (*cf.* 2.3.4.2).

→ **D** wil baie graag vakansie tye en naweke "huis" toe gaan, aangesien sy voel dat dit tog haar ma is en sy by haar wil wees. Sy loop meestal na 'n dag of twee terug JSS toe.

→ Weens verskeie faktore respekteer **D** glad nie haar ma nie. Sy noem dat haar ma 'n "slet" is wat geen morele waardes het nie. **D** is van die opinie dat sy (ma) enige iets sal doen vir geld. Terwyl haar ma verloof is aan **G** knoop sy verskeie verhoudings aan met ander mans - onder andere 'n man wat sy op 'n selfoon kletskamer ontmoet. Van **D** word deur haar ma verwag om naakfoto's van haar (ma) te neem wat sy dan aan hierdie man wil stuur. **D** is **woedend** hieroor, maar ook baie **skaam.** **D** weier om hierdie foto's te neem.

  ¤ Hierdie gebrek aan respek ten opsigte van 'n outoritêre figuur, het minagting tot gevolg (*cf.* 2.2.2).

→ **D** vertel opgewonde van een insident wat plaasgevind het wat vir haar van soveel waarde was. Haar ma het werk gekry en vir **D** sjokolade gekoop. **D** en haar ma het buite op die gras gesit, dit geëet en baie lekker gesit en gesels. 'n Week later was **D** woedend tydens 'n opvolg gesprek, aangesien haar ma weer genoemde werk verloor het en bykomend vir **D** verwyt oor die geld wat aan haar spandeer is tydens die betrokke kuier.

Die verhouding kan as 'n konflik-verhouding geïdentifiseer word.

> *Children need love to develop properly, children need mothers* (Haidt, 2006:112).

Paterne oupa

Hierdie verhouding kan as die mees positiewe geïdentifiseer word.

→ **D** voel dat dit die enigste mens was wat ooit vir haar omgegee het. Sy kan niks negatief van die verhouding onthou nie.

→ **D** was met haar oupa in 'n woordewisseling betrokke voordat hy oorlede is en voel dus dat sy dood haar skuld was. Sy het nooit die geleentheid gehad om verskoning te vra nie en het baie **skuldgevoelens.** Hy het egter maande na die voorval gesterf en daar is deur die navorser gepoog om die saak in perspektief te stel. Sy sou egter baie graag verskoning wou vra.

  ¤ Die navorser moedig haar aan om 'n brief te skryf, waarin sy alles verwoord wat sy graag nog aan hom sou wou sê. **D** doen dit en bêre hierdie brief in haar Bybel.

- ¤ Dit is onseker of **D** oor enige verliese, wat op konstante basis in haar lewe teenwoordig is, gerou het. (Dit kan as leemte in die terapeutiese proses beskou word).

Hierdie verhouding kan as verhouding van fokus beskryf word.

Ma (S) en G:

Die verhouding tussen ma en **G** kan as disfunksioneel beskryf word.

- → Voortdurende konflik kom in hierdie verhouding voor en verder is daar geen stabiliteit nie.
- → Bykomend word die verhouding gekenmerk deur geweld - dit sluit fisiese en verbale geweld in.
- → **G** is soms werksaam en **S** is afhanklik van hierdie finansiële versorging/ ondersteuning.
- → **S** verbreek die verlowing en verhuis na 'n ander dorp om daar saam met 'n vreemde man te gaan woon wat sy op 'n selfoon-kletskamer ontmoet het.
  - ¤ **D** is vas oortuig dat hierdie man vir hulle dié uitkoms is aangesien hy skynbaar finansieel goed daaraan toe is.
  - ¤ Onderliggend is sy egter baie ambivalent ten opsigte van die situasie, wat insluit skaamte en hoop.

Die verhouding word gekenmerk deur geweld.

***Stiefpa:* G**

(**D** verwys soms na **G** as haar stiefpa. Dit is egter 'n saamwoon-verhouding).

Hierdie verhouding word gekenmerk deur 'n liefde/haat ingesteldheid.

- → Die een oomblik wil sy niks met hom te doen hê nie, en die volgende oomblik noem sy dat hy die enigste een is wat vir haar, **J** en hulle ma sorg. **D** Kry hom tog jammer toe haar ma die verlowing beëindig.
- → **D** noem aan my as navorser dat **G** haar wou verkrag en gesê het dat hy net haar doek wou omruil (ouderdom ongeveer twee jaar). Sy noem dat sy die insident baie goed kan onthou. Volgens **D** kon sy 'op 'n manier' wegkom en het die voorval homself nie herhaal nie. **D** het in die tydperk wat die navorser betrokke was nooit weer na die voorval verwys nie en wou ook nie verder daaroor uitbrei toe sy daaroor uitgevra is nie.

→ Hierdie verhouding word bykomend gekenmerk deur intense woede wat nie slegs verbaal is nie, maar ook soms **fisiese geweld** impliseer. **D** noem tydens 'n gesprek dat sy hom te lyf gegaan het en so gestamp het dat **G** sy balans verloor en geval het. By 'n ander geleentheid het hy haar deur die gesig geklap. Sy het teen die deurkosyn geval en het haar kop oopgestamp. Hierdie gewelddadige gebeure duur voort sedert **D** vir **G** ken.

  ¤ As gevolg van die ligging van die brein, kom beserings, wat insluit 'n stamp teen die kop, baie algemeen oor in die temporale lobbe en prefrontale cortex. Temporale lop-besering het tot gevolg dat persone meer irritasie, woede of gewelddadige gedagtes beleef (*cf.* 2.3.9).

→ Dit is juis op grond van soortgelyke geweld wat by geleentheid in die huis plaasgevind het waartydens die polisie deur die bure ontbied is dat **D** en **J** uit die huis verwyder is en in die JSS geplaas is.

→ Al wat **D** van daardie aand onthou, is dat sy vir **G** met 'n mes wou steek. Die volgende oomblik was sy saam met die polisie in die vangwa en is sy en **J** na die JSS geneem. **D** was toe ongeveer vyf jaar oud.

→ Weereens is **skuldgevoelens** hier ter sprake aangesien **D** oortuig is daarvan dat dit op grond van háár aggressiewe gedrag is dat sy en **J** uit hul huis geneem is.

  ¤ Die navorser poog om hierdie gebeure in perspektief te stel en die waarheid vir haar uit te wys dat geen volwasse persoon die reg het om geweld teenoor kinders of enige ander persoon te gebruik nie.

→ Volgens **D** gebruik **G** ook dwelms wat hy in die huis versteek. Sy kon (of wou) egter nie meer inligting hieroor verskaf nie.

→ **D** kom egter afhanklik ten opsigte van hierdie verhouding voor, aangesien dit **G** is wat vir haar van sigarette en selfoongeld voorsien. Navorser is egter agterdogtig oor hierdie afhanklike aspek in die verhouding.

In hierdie verhouding kom fisiese geweld asook moontlik seksuele misbruik voor.

Volgens Trevarthen (2006:2) is 'n ouer, grootouer, broer of suster wat op 'n bewustelike manier deel het aan die vreugdes en ontdekkings in 'n kind se lewe, meer as 'n beskermer. So iemand is inderdaad 'n vriend en 'n reisgenoot in die avontuur. Sodanige vriend en mede-reisgenoot ontbreek egter in **D** se avontuur.

GESINSDINAMIKA

Hierdie gesin kan as 'n disfunksionele gesin beskou word. As beskrywing van 'n disfunksionele gesin lui Stoop en Masteller (1996:43) se definisie as volg:

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

- ***Liefdevolle verbintenisse:***
  - ¤ Dit blyk asof geen liefdevolle verbintenisse in 'n een-tot-een verhouding voorkom nie. Selfaanvaarding kan plaasvind deurdat liefde van ander ervaar word. Dit is dus in liefde en deur liefde, menslike of Goddelike liefde, dat 'n persoon kan leer om hom / haarself lief te hê (Ketterman, 1992:156).
  - ¤ Hierdie gebrek aan liefdevolle verbintenisse word ook duidelik aangetoon ten opsigte van onbetrokkenheid, wat eerder as totale afwesigheid van grootouers asook lede van die uitgebreide familie (ooms, tantes, neefs en niggies) beskou kan word.
  - ¤ 'n Ongesonde emosionele band kom tussen **J** en sy ma voor. Hy lei aan 'n ernstige hart toestand en word dus oorbeskerm.

- ***Herhalende rolle binne die gesin van oorsprong:***
  - ¤ **Onverbondenheid**: geen standvastige, langtermyn-verhouding kom voor nie. (**D** dra nie kennis van die aard van die verhoudings by beide grootouer-egpare nie).

  - ¤ **Middelafhanklikheid / misbruik**
  - ***Alkoholmisbruik:*** Beide biologiese vader **A** en surrogaat vader **G** misbruik alkohol op gereelde basis. **J** misbruik alkohol wanneer hy tuis is, of die geleentheid daarvoor kry. **D** noem aan navorser dat sy ook alkohol misbruik, maar nie regtig daarvan hou nie.
  - ***Dwelmmisbruik:*** Daar is sprake dat **G** dwelms misbruik. Beide **J** en **D** het al dagga gerook.
  - ***Rook:*** Al die gesinslede rook.

- ***Gewelddadige optrede***: fisiese-, emosionele- en verbale geweld kom voor en soms is die navorser onder die indruk dat dit die enigste 'taal' is wat **D** ken en voel sy haarself veilig binne hierdie destruktiewe gedragspatrone. Toorn wat nie hanteer word nie, gee soms aanleiding tot geweld (*cf.* 2.5.5.4).
- Woedende ouers kan woedende kinders grootmaak, nie slegs as gevolg van die voorbeeld wat gestel word nie, maar ook as gevolg van breinbeserings soos byvoorbeeld voortdurende houe teen die kop(*cf.* 2.3.9).
- Bykomend kan hierdie disfunksionele gedrag aan die hand van die volgende stelling verstaan word:

> *A variety of dysfunctional relational behaviors may be rooted in childhood experiences that in some way initially gave the individual a sense of safety or control* (Shapiro, 2007:27).

- ***Geloofsdimensie/ Spiritualiteit:***
  - Beide **J** en **D** is binne die eg gebore en is dooplidmate van die NG Kerk.
  - Haar vader het, in die genoemde tydperk van navorser se betrok-kenheid, die Moslemgeloof aangeneem.
  - Dit wil egter voorkom asof Christus as lewende Heer nie binne hierdie gesinsverband figureer nie.
  - Baie onsekerhede aangaande geloofsaspekte is in **D** teenwoordig. Sy lees wel Bybel, gaan kerk toe (as JSS groep), en noem dat sy weet Jesus die enigste Een is wat regtig vir haar lief is.

Ander rolspelers

- ***JSS:***

Indien daar kortliks gelet word op die kenmerke en reëls van disfunksionele gesinne, soos gevind in Hart (1992:187) kan die JSS as sosiale sisteem, bykomend as 'n disfunksionele gesin beskou word op grond van :

- Disfunksionele kommunikasie.

- Disfunksionele verhoudings.
- Disfunksionele uitdrukking van liefde.
- Disfunksionele dissipline.
- Disfunksionele identiteit.
- Disfunksionele gesinsreëls (moenie vertrou nie; lojaliteit en beskerming van die sisteem ten alle koste; ontkenning van behoeftes; geen gevoelens van woede, vrees of pyn toon nie; wees verantwoordelik; moenie soos 'n kind optree wat gevoelens het nie; moenie wees nie).

- ***Huisouers***

Gedurende die tydperk, 2008-2011 wat die navorser by die JSS betrokke was, vind daar vyf keer wisseling van huisouers plaas. Voor genoemde tydperk was **D** 'n verdere vyf keer aan verandering van huisouers blootgestel. Dit het tot groot verwarring en onsekerheid in haar, maar ook elke ander inwoner aanleiding gegee. **D** noem dat dit haar baie verwar het, aangesien sy net lief raak vir iemand en verstaan wat hulle wil hê, dan gaan hulle weer weg.

> *When they [children] are denied a stable and enduring attachment relationship (raised, for example, by a succession of foster parents or nurses), they are likely to be damaged for life* (Haidt, 2006:114).

Sy toon baie insig ten opsigte van die huisouers se omstandighede (sy besef dat hulle daar is om ook dissipline te handhaaf). Tog buit sy die situasie uit deur elke keer die nuwe huisouers te "toets" om te kyk of hulle regtig daar wil wees. Hier kan ook geen vaste verbintenis gevorm word nie as gevolg van genoemde voortdurende wisseling.

- **Onderwysers:**

Daar is nie een onderwyser/es wat sy voel haar verstaan en ondersteun nie. Hulle kyk neer op haar omdat sy in die JSS is. Sy voel dat sy geen erkenning vir haar akademiese prestasie kry nie. Sy toon egter uitdagende gedrag en weier om klasse van 'n spesifieke onderwyser by te woon aangesien hy nie voorbereid

is nie en ‘net haar tyd mors.’ Sy is van mening dat sy nie die betrokke vak nodig het om haar skoolloopbaan te voltooi nie. In **D** se gesin van oorsprong was daar nog geen lid wat sy/haar skoolloopbaan voltooi het nie.

Sy wil nie aan sport deelneem nie, aangesien sy gevra is om die netbalveld te verlaat na ’n wedstryd waar sy aggressief op die veld geraak het as gevolg van onregverdige optrede deur die skeidsregter. Sy het gevoel dat sy die betrokke dag geviktimiseer is.

- **Maats:**

Die mees stabiele verhouding is met ’n dogter wat ook in die JSS is.
Alle verhoudings is egter baie wisselvallig.

- **Verhoudings met teenoorgestelde geslag:**

D verkeer voortdurend in verhoudings met mans wat heelwat ouer as sy is. Sy idealiseer hierdie verhoudings en noem aan my as navorser dat dit nie vir haar om ’n fisiese verhouding gaan nie maar “dat dit net lekker is as iemand ’n mens verstaan en vir jou lief is.” Dit is duidelik dat sy soekend is na liefde – enige liefde.

Bykomende Hoofmomente

→ Self-mutilasie kom van tyd tot tyd voor maar het afgeneem as gevolg van navorser se teenwoordigheid en betrokkenheid.
→ Selfmoordgedagtes kom deurlopend voor.
→ Beloftes, veral van ma, wat aan haar gemaak word en dan nie nagekom word nie, het baie woede tot gevolg.
→ Ma “sweer op haar en J se lewens” dat sy nie langer met **G** in ’n verhouding kan wees as gevolg van alkoholmisbruik - hervat egter weer die verhouding. Dit ontstel **D** geweldig en sy voel dat haar lewe **geen waarde** vir haar Ma het nie. *Hoe sweer ’n mens op jou kind se lewe - jy gee dan mos niks om nie?*
→ ’n Baie moeilike tyd met huisouers word in die JSS beleef gedurende 2009. Gewelddadige optrede kom teenoor die kinders voor en **D** noem aan my as navorser dat sy uit haar eie huis geneem is as gevolg van geweld en nou is

sy in ‘n “sogenaamde plek van veiligheid” geplaas waar daar ook geweld teenoor die kinders voorkom. Sy voel dat dit haar funksie is om die kleiner kinders teen die man (eggenoot van huismoeder) te beskerm en doen dit dan ook op ’n gereelde basis. Hierdie gedrag van haar het tot gevolg dat sy voortdurend gestraf word en van voorregte ontneem word. Erge **aggressie** volg op hierdie gedrag wat dan weer met dreigemente, vanaf die predikant as Voorsitter van die Bestuur, opgevolg word dat sy na ’n Nywerheidskool gestuur sal word. Dit blyk asof daar geen poging is om vas te stel wat **D** se kant van die saak is en wat die moontlike dieper oorsake onderliggend tot haar gedrag mag wees nie.

→ Dit is ook gedurende hierdie tyd dat **D** probeer selfmoord pleeg deur die neem van ’n oordosis pille. Te midde van dit alles beleef sy steeds intens die verantwoordelikheid, wat baie swaar op haar rus, om die ander kinders te beskerm. Sy wil egter nie met die navorser praat oor hierdie selfmoord-poging nie en noem dat sy skaam is daaroor, maar dat sy dit nie weer sal doen nie, want sy wil nie regtig doodgaan nie. Die verdere gevolge wat hieruit voortspruit is die volgende:

- Die saak word ondersoek en die huisouers word gevra om ’n ander heenkome te vind.
- Dit het egter tot gevolg dat daar weer nuwe huisouers gevind moet word. Tot dit kan realiseer is daar vir ’n tydperk ’n tydelike versorger.
- **D** ervaar intense **skuldgevoelens** nadat die huisouers daarna die sentrum verlaat en die huismoeder drie maande na die gebeure aan ’n hartaanval sterf.

→ **Hofsaak: D** glip uit kamer (23:00 in die aand), deur diefwering af te saag met tou en tandepasta, om saam met mans in ’n motor te ry. Sy het geglo hulle gaan net koeldrank drink by ’n kafee. *Dit was net ’n bietjie fun, tannie.* Die twee mans word gearresteer, en hulle word almal saam in ’n vangwa gelaai. **D** en die maat wat saam met haar was moet in ’n hofsaak teen die mans getuig. Met betrekking tot daardie aand se gebeure is sommige van die ge-volge die volgende:

- Sy noem aan my as navorser dat sy nie besef het wat sy doen nie en dat sy dit nooit weer sal doen nie - sy het baie groot geskrik.

- Die mans is getroud en het kinders en sy wil nie hê dat hulle tronk toe moet gaan nie – sy lê gevolglik 'n vals verklaring af en neem al die skuld op haar.
- Die navorser gaan saam met haar na 'n privaat speurder en nà gesprekke met hom lê sy 'n verklaring af wat die ware feite weergee. Die implikasies van 'n vals verklaring word duidelik aan haar uitgespel.
- Sy ervaar intense **vernedering** aangesien sy op die aand van die voorval beveel word om al die klere wat sy aangehad het, in 'n swart sak te plaas wat aan die polisie oorhandig word.
- **D** ervaar egter baie **verwerping** van die Bestuur van die JSS asook die huisouers na hierdie voorval. Sy ervaar geweldige **woede** aangesien die huisouers en predikant voortdurend na die voorval terug vêrwys. Sy het egter haar les geleer en sal dit nie weer doen nie, en verstaan dus nie waarom dit nie net gelaat kan word nie.

→ Sy meld in 'n stadium dat sy nie omgee wat hulle (die Bestuur) met haar doen nie aangesien hierdie mense nog net altyd die slegste in haar raakgesien het. Sy ervaar geweldige **frustrasie** na aanleiding van die dreigemente met betrekking tot die Nywerheidskool en dit gee aanleiding daartoe dat haar gedrag net meer uitdagend raak. *Hulle moet dit nou maar doen en klaarkry!* In teenstelling met soortgelyke dreigemente gee Haidt (2006:114) die sinvolle raad: *Give them a secure base and they will explore and then conquer the world on their own.*

- **D** is baie hartseer aangesien sy geen ondersteuning van haar ma ontvang gedurende die verloop van die hofsaak nie. Sy reageer egter baie **aggressief** en weier enige kontak met haar ma, tog het sy haar ondersteuning en veral aanvaarding baie nodig.
- Die hofsaak word voortdurend uitgestel en geen inligting daaromtrent word aan haar gegee nie. Hierdie onsekerheid het 'n baie negatiewe effek op haar akademiese prestasie en sy kom ook baie onseker en emosioneel voor.

Herhalende temas

Volgens Ganzevoort (2001:46) is algemene temas wat voorkom wanneer geloof (*religion*) ter sprake is, aspekte soos skaamte, skuld, woede en verlies aan

vryheid. Bykomend moet daar keuses gemaak word rondom beheer (*control*) of om oor te gee (*surrender*). Die volgende sou uitgewys kan word as temas wat op 'n herhalende wyse figureer in **D** se lewe en ooreenkomste is duidelik wanneer bogenoemde stelling van Ganzefoort in ag geneem word:

Woede:

- Woede teenoor haar ma as gevolg van verwerping staan steeds voorop.
  - Die kognitiewe aspek van woede behels die persepsie dat daar verkeerdelik teenoor jou opgetree is (*cf.* 2.4).
- Sy maak op 'n gereelde basis die stelling: *Almal dink sleg van haar.* Die versorger beskuldig haar daarvan dat sy seks gehad het tydens vakansie. *Hoe kan die versorger so jok, sy weet dit is nie waar nie?*
- Sy openbaar telkens aggressiewe gedrag wanneer sy gedissiplineer word – al besef sy dat sy verkeerd was.
- Sy raak aggressief teenoor 'n jonger, mede-huisbewoner en druk haar teen die muur vas. Sy noem egter dat sy haarself betyds bedink het en nie aan haar geslaan het nie (wat sy eintlik baie graag wou doen).
- Sy is meestal verbaal aggressief.
  - Sosialisering, interaksie met ander, aanvaarbare optrede asook die manier waarop woede deel word van sosiale situasies word gevestig tydens kinderontwikkeling (*cf.* 2.3.2). Dit wil voorkom asof daar geen geleentheid vir **D** gebied is ten einde woede-hanteringsvaardighede te bemeester nie. Die gevolge soos bespreek in (2.3.1.1) wat insluit aanpassingsprobleme in die skool, probleme ten opsigte van portuurgroep asook 'n onvermoë om probleme te eksternaliseer, kan duidelik in **D** se gedrag waargeneem word.
- Negatiewe denkpatrone ten opsigte van woede kom voor (*cf.* 2.3.3), veral met betrekking tot vervulling van basiese behoeftes waaraan baie karig in **D** se lewe voldoen word. Fisiese versorging met betrekking tot kos, klere en huisvesting, wat deur die JSS gebied word, kan feitlik as enigste basiese menslike behoefte identifiseer word waarin daar werklik genoegsaam voorsien word (*cf.* **Bylaag B**).

- **D** noem dat woede vir haar 'n probleem is maar dat sy nie weet wat om daarmee te doen nie: wanneer sy uiting gee aan hoe sy voel, word sy gestraf; wanneer sy die woede onderdruk, bou dit egter op tot 'n ontploffing van destruktiewe gedrag. Dit help egter wanneer sy daaroor praat en regtig kan sê hoe sy voel sonder om veroordeel te word.
  - Haar verbasing was baie groot toe navorser aan haar meedeel dat sy (navorser) ook kwaad sou wees as 'so iets' met haar gebeur het, of dat sy verstaan dat **D** woedend is as gevolg van spesifieke optrede van ander.
  - Van belang, veral in die geval van tieners, is dat hulle moet ervaar dat hulle gehóór word. Daar moet dus na ander se woede geluister word (*cf.* 2.5.4.4).
- Sy weet nie hoe om dit te hanteer toe haar persoonlike besittings in die JSS gesteel word nie. Sy voel buite beheer – sy is so kwaad maar voel dat sy niks daaraan *mag* doen nie.
  - Navorser moedig haar gevolglik aan om 'n afspraak met die huisouers te maak en die saak eerlik te bespreek. Sy doen dit en noem dat sy beter voel nadat sy gepraat het. Die huisouers onderneem om aandag aan die aangeleentheid te gee.

> *You never adapt to interpersonal conflict, it damages every day, even days when you don't see the other person but ruminate about the conflict nonetheless*
> (Haidt, 2006:94).

Verwerping:

"Die impak van verwerping op die kind is onsekerheid en identiteitsverwarring." (Louw, 2005:78) Volgens Bradshaw (2005:31) kan verwerping beskou word as die eksakte term om verlies aan outentisiteit te beskryf. Hierdie verlies sou impliseer dat die persoon ophou om psigologies te bestaan.

- **D** ervaar voortdurend verwerping deur betekenisvolle persone wat haar ma, pa, en stiefpa insluit. Bykomend voel sy verwerp deur huisouers van die JSS, die Bestuur en onderwysers.

- Intense verwerping word op tweejarige ouderdom beleef deurdat haar ma nie "vir haar kans gesien" het nie, en haar in haar paterne oupa se sorg laat.
- Na haar oupa se dood, is **D** weer in haar ma se sorg geplaas, maar op 5 jarige ouderdom het *die polisie hulle een aand daar kom haal* en is sy en **J** in die betrokke JSS geplaas.
- Haar biologiese pa het nie **D** se telefoon nommer op sy foon nie*. Hoe werk dit, tannie, dat 'n mens se eie pa nie eers jou telefoonnommer het nie?*
- **D**, maak 'n grap en sluit die dame wat toesig moes hou, en met 'n baba gaan stap het, uit. Na aanleiding van hierdie gedrag storm 'n hoofbestuurslid die JSS binne en skree vir **D:** *Jy is 'n hoer wat uit die gutter kom!*
  - Woorde is kragtige instrumente of magtige wapens. Wanneer 'n boodskap herhaaldelik gehoor word, infiltreer dit die innerlike van die slagoffer en vorm die manier waarop hulle hulself sien. Woorde kan gebruik word om te beheer, te verwond en te verneder (Jantz & McMurray, 2009:61).

Skaamte:

Skaamte volg gewoonlik op vernedering of verwerping, wat 'n uiters pynlike emosie behels (*cf.* 2.5.5.4).

- **D** presenteer met 'n gevoel van waardeloosheid, mislukking en voortdurende bewustheid van tekortkominge. Genoemde gevoelens kan toegeskryf word aan toksiese skaamte (vgl. Bradshaw, 2005:29).
- Die moontlikheid van toksiese skaamte begin by primêre verhoudings. Van belang is dat wanneer daar nie waarde aan hierdie verhouding geheg word nie, intense skaamte nie ervaar sou word nie (Bradshaw, 2005:45). Hieruit is dit duidelik dat **D,** vanuit haar verwysingsraamwerk, haar primêre verhoudings tog as betekenisvol ag.
- Bykomend kan toorn ontstaan as gevolg van skaamte (*cf.* 2.3.2).

Frustrasie:

Frustrasie sowel as ongeduld is dikwels verdere fasette van woede (*cf.* 2.3.4.2).

- Dit voel vir **D** asof niemand vir haar omgee en haar positiewe gedrag raaksien nie.
- **D** is ook van mening dat daar 'n dubbele stel reëls geld: een vir die kinders in die JSS en 'n ander stel vir die huisouers en die bestuur. Laasgenoemde mag hul stemme verhef (skreeu volgens **D**), kru taal gebruik en vals beloftes maak; maar wanneer enige kind, en veral voel dit vir haar wanneer sy, dieselfde doen, word hulle gestraf.
- Gebrek aan privaatheid is vir **D** 'n groot bron van frustrasie. Veral ten opsigte van die kleiner dogters met wie sy soms 'n kamer moet deel. Meestal word die keuse van 'n kamermaat as 'n voorreg gesien, wat dan ontneem word as deel van dissiplinêre gedrag. In die praktyk sou dit beteken dat **D** dan saam met 'n heelwat jonger dogter in 'n kamer geplaas word.
- Huisreëls word aangepas na goeddunke van elke huisouer. Dit lei tot groot onsekerheid aangesien daar geen konsekwentheid ten opsigte van basiese reëls bestaan nie. Wat vir een aanvaarbaar was, is buite die kwessie vir die volgende. Dit het groot frustrasie tot gevolg, veral met betrekking tot die hoeveelheid kos wat ingeskep mag word, hoeveel beskuit of koekies wat geneem mag word, ensovoorts.
    - Op die oppervlak gesien, kan hierdie gedrag blyk om 'n (ongegronde) vrees te wees vir die moontlikheid van onvoldoende kos. Dit kan egter begryp word aan die hand van wat Minirth *et al.* (2004:30) noem: "empty heart – empty stomach." As gevolg van 'n gebrek aan liefde in 'n disfunksionele gesinsisteem, word die 'honger hart' van 'n kind nooit gevul nie. Pogings word aangewend om hierdie leemte te vul deur te eet. **D** is nie oorgewig nie, maar sy eet voortdurend groot hoeveelhede kos, koekies, brood of beskuit.

Magteloosheid:

- Onverwerkte woede mag moontlik tans presenteer met gevoelens van magteloosheid en frustrasie wat gevolglik aanleiding gee tot probleemgedrag (*cf.* 2.5.3).

- **D** daag elke vorm van gesag uit – tog toon sy baie insig, wanneer daar op 'n een-tot-een basis met haar in gesprek getree word oor waarom spesifieke reëls van toepassing is.
  - Die gevoel van magteloosheid word versterk deur die gevoel van bloot net 'n objek te wees (Hart, 1992:187).

Lae selfwaarde:

- Emosie het energie tot gevolg en sonder hierdie energie – wat woede genoem word – is 'n persoon magteloos om waardigheid en selfwaarde te behou (Bradshaw, 1996:47).
- Bykomend kan die voorkoms van woede gesien word as 'n hulproep om van waarde geag te word (*cf.* 2.8). Hierdie hulproep is duidelik in **D** se gedrag waarneembaar. Ongelukkig word hierdie gedrag met straf beloon en die hulpgeroep nie gehoor nie.
- Die afbreek van haar selfbeeld deur destruktiewe woede gee oor die algemeen aanleiding tot interpersoonlike probleme (*cf.* 2.5.3).

Aggressiewe gedrag

Die basiese dryfveer vir geweld is mag en beheer en kom voor wanneer woede nie op 'n kreatiewe wyse uitgedruk kan word nie (*cf.* 2.5.4.4).

- Deur haar gedrag lok **D** woede in ander uit.
  - Hierdie manier van optrede kan verstaan word deurdat volwasse persone wat in woede reageer, vir haar 'n bekende situasie is. Woede is dus 'n veiliger 'taal' en bekende 'omgewing' waarbinne sy haarself kan handhaaf (*cf.* 2.5.5.1).
  - Deur met geweld op woede te reageer, kan toegeskryf word aan-aangeleerde taalgebruik, aangeleerde kommunikasie, gevestigde manier van dink, asook 'n bekende strategie ten einde bepaalde doelwitte te bereik (*cf.* 2.5.7.1).
- Intense woede met impulsiewe aggressie kom deurlopend voor (*cf.* 2.6).

Gebrek aan vryheid:

- Opstandigheid kom voor aangesien dit vir haar voel asof sy oor geen vryheid beskik nie. Alle gebeure in die JSS word deur reëls bepaal: vanaf die hoeveelheid tandepasta wat sy gebruik, watter tipe handeroom sy mag gebruik, hoeveel snye brood sy aan tafel mag eet, wanneer sy mag koffie drink, wie haar kamermaat moet wees, ensovoorts. In hierdie verband stel Haidt (2006:93) dit onomwonde dat wanneer daar 'n gevoel van beheer aan inwoners gegee word, dit beskou kan word as die mees effektiewe manier om betrokkenheid, energie en blydskap by inwoners te verseker.
- Bykomend kan daar in die verband verwys word na vryhede waaroor elke indiwidu moet beskik ten einde funksioneel te kan wees. Hierdie vryhede sluit in: mag om waar te neem; vryheid tot denke en interpretasie. Bykomend is dit belangrik dat vryheid moet bestaan om kanse te waag op grond van verbeelding (Bradshaw, 1996:64).

Gebrek aan vertroue

- Geen vertroue ten opsigte van enige persoon kom voor nie.
- Vertroue word gevestig deur eerlikheid, wat ook insluit akkurate uitdrukking van emosie, gedagtes en begeertes. Hierdie eerlikheid is van groter waarde as dat daar met 'n ander persoon saamgestem word. Eerlikheid is 'n verantwoordelikheid teenoor die self en verhoed dat toksiese skaamte ontwikkel (Bradshaw, 1996:64).

Selfwaarde

- Dit voel vir **D** asof sy geen waarde het nie deurdat sy geen erkenning vir akademiese prestasie kry of vir die positiewe bydrae wat sy in die JSS maak nie.

Sin

- Sy behaal met tye baie goeie punte in Wiskundetoetse wat wissel van 71% tot 90%. Haar punte is egter baie wisselvallig – afhangend van haar gemoedstoestand.

- Navorser moedig haar aan om haar skoolloopbaan te voltooi – wat sy nie voel nodig is nie. Sy wil met alles wat in haar is so gou moontlik uit die JSS kom.
- Sy word ook aangemoedig om 'n toekomsvisie te hê. Hierdie toekomsvisie word egter baie moeilik vasgelê. Soms glo sy vas in haar droom om met perde te werk, tot die volgende oomblik wat sy weer glo dat sy niks sal bereik nie – want dit is wat almal vir haar sê.
    - ¤ Navorser daag haar uit om hierdie "almal" verkeerd te bewys.
- Aangesien die sin van menslike bestaan wissel van mens tot mens en van oomblik tot oomblik is dit van belang om in ag te neem dat die sin van ware menswees nooit veralgemeen mag word nie (Frankl, 2007:97).

Teologiese sake aangeraak

- Destruktiewe woede vernietig verhoudinge met onsself, andere asook met God in teenstelling met kreatiewe woede wat tot spirituele welstand lei (*cf.* 2.4.1). Dit is dus van kardinale belang dat daar ook aan haar verhouding met God, aandag gegee moet word.
- Navorser ondervind egter dat geestelike aspekte met groot omsigtigheid hanteer moet word. Daar is soveel weerstand as gevolg van pyn ervaar, asook die vraag na God se bestaan, waarom sy in die JSS is, waarom haar ma nie van haar hou nie, waarom haar oupa dood is, ensovoorts.
- Eerstens het sy nodig om te voel dat sy onvoorwaardelik aanvaar word, al stem navorser nie met alles saam nie. Sy sou byvoorbeeld op 'n gereelde basis iets sê soos: *Ek weet tannie gaan nie hou van wat ek gedoen het nie, maar ek gaan tog vir tannie vertel.* Sy was dus bewus van navorser se morele waardesisteem en daar is nooit uitdagende gedrag teenoor my as navorser openbaar nie.

Intervensie

- Aandag word gegee aan God se beloftes en enkele gebeure vanuit navorser se lewe word as voorbeeld gegee wat dien as bewys dat God getrou is. Hierdeur word daar ook gepoog om begrip te vestig dat dit nie

net met haar is wat ‘slegte dinge’ gebeur nie. Die persepsie dat dit soms met ander mense ‘net goed gaan’ is bloot net nie waar nie.

- Selfwaarde word vanuit die Skrif beklemtoon, veral met betrekking tot ’n gedeelte soos Ps 139 en veral vers 13. Navorser lê spesifiek klem op sekere gelaatstrekke en vertel aan haar dat God haar presies so ‘aanmekaar geweef’ het. Dit is soos wat Hy haar wou gehad het - veral ook ten opsigte van haar onverskrokke gedrag vir dit waarin sy glo - spesifiek ook dat Hy hierdie eienskap van haar kan gebruik in die uitbouing van Sy Koninkryk.
- Sy tree met die navorser in gesprek oor die doop en stel veral belang daarin om meer uit te vind oor die verskillende wyses van doop.
- Morele waardes word sonder meerderwaardigheid vanuit die Persoon van Christus met betrekking tot Sy gedrag en optredes beklemtoon.

Ander aspekte aangeraak tydens gesprekke:

- ’n Vertrouensverhouding kon met **D** gevestig word, wat ’n groot deurbraak was aangesien sy voortdurend agterdog toon in verhoudinge en niemand vertrou nie.
- Baie klem word deur navorser gelê op die maak van keuses. Dat **D** in beheer is van die tipes keuses wat sy maak, veral ten opsigte van keuses van haar gedagtes, dat sy nie sal toelaat dat hierdie gedagtes haar negatief beïnvloed nie, asook keuses ten opsigte van wat haar gedrag sal wees (vgl. Rom 12:2; Fil 4:8). Dit is vir haar van groot waarde, aangesien sy op hierdie wyse uiteindelik voel sy wel in beheer van ‘iets’ kan wees.
- Die belang van die waarheid word baie sterk beklemtoon. Nie bloot alleen dat sy in die waarheid moet leef nie, maar ook dat sy sal onderskei wat die waarheid is van dit wat oor haar gesê word (vgl. Joh 8:32).
- Aandag word gegee aan die stel van persoonlike grense.
    - Hier word gesonde konfrontasie aangemoedig wat emosionele en geestelike groei in ’n verhouding kan vestig (vgl. Cloud & Townsend, 2003:31). (Gesprekke met huisouers en predikant word aanbeveel).
- Deur haar toe te laat om te praat oor dit wat haar werklik kwaad maak, asook die vryheid wat sy gehad het om haarself te kon verwoord, was vir haar van groot waarde. Sy is nooit veroordeel gedurende enige van die ge-

sprekke vir taalgebruik of die manier waarop sy gepraat het nie. Met verloop van tyd het sy dit al minder nodig gehad om op 'n destruktiewe wyse uiting te gee aan haar emosies in gesprekke met die navorser (veral ten opsigte van taalgebruik en beledigings van ander wat sy voel haar te na gekom het). Sy kon haarself al hoe meer handhaaf en kon die snellers vir woede begin identifiseer voordat dit tot aggressiewe gedrag oorgaan. Hierdie positiewe verandering is dan ook deur die navorser geprys.

- Bykomend is elke positiewe aspek wat onder die navorser se aandag gekom het, uitgelig en die waarde daarvan beklemtoon.

Weens persoonlike omstandighede (verhuising) is die navorser nie meer by die JSS betrokke nie. Met die kennis oor die tema van woede wat nou tot haar beskikking is, weet sy dat daar groot leemtes bestaan het in die begeleiding van **D** met betrekking tot hantering van woede. Van groot terapeutiese waarde was egter die feit dat sy deurgaans vryheid tot uitdrukking gebied is asook lewensvaardighede waaraan aandag gegee is. Bykomend het die aanmoediging vanselfhandhawende gedrag, soos byvoorbeeld eerlike gesprekke met die huisouers wat aangemoedig is, van groot waarde blyk te wees. Deurdat sy toegelaat is om telkens op ‘n gekontroleerde wyse uiting te gee aan haar woede, kon die werklike oorsake daarvan, naamlik onvoldoende vervulling van behoeftes, met gepaardgaande vorming van foutiewe persepsies, uiteindelik geïdentifiseer word.

> *Children expecially need direction in their role as leaners. They are curious and filled with wonder. They need to learn how to use their powers to know, love, feel, choose and imagine. They need to learn to use these powers effectively and creatively so that their basic needs are met* (Bradshaw, 1996:34).

3.10 EVALUERING VAN GEVALLESTUDIE

Verhoudings in **D** se gesin van oorsprong is baie onstabiel en kan as ’n disfunksionele gesinsisteem beskou word. Bykomend word geen sekuriteit ervaar nie, nie in haar huis, maar ongelukkig ook nie in die betrokke JSS nie. Onvermoë tot toeganklikheid kom baie sterk in **D** na vore as gevolg van onopgeloste woede teenoor betekenisvolle persone (*cf.* 2.3.1). Verwerping word voortdurend deur **D** in verskeie aspekte van haar lewe ervaar. Die verwonding in **D** se lewe is baie diep gesetel en genesing sou dus slegs op grond van God se genade kon plaasvind. Ook hier besef navorser terdeë haar afhanklikheid van die leiding van die Heilige Gees. Groter betrokkenheid van die Maatskaplike werker sou die ideaal wees, aangesien die ingryping van ’n multidimensionele span van groot waarde kon wees. Dit is egter nie haalbaar nie as gevolg van die feit dat die Maatskaplike werker slegs een dag per week beskikbaar is en ’n bykomende administratiewe las het. ’n Ernstige pleidooi word deur die Navorser aan die Bestuur gerig ten opsigte van kundige intervensie met betrekking tot al die kinders en ook die personeel betrokke in die JSS. Dit is van groot belang dat daar ’n veilige omgewing, wat sou insluit fisiese-, emosionele- en geestelike fasette, vir elkeen van die kinders, maar veral vir **D** ’n moontlikheid sou wees. Tot en met die navorser se vertrek was hierdie aspekte egter nie haalbaar nie.

3.10.1 Belewenis van waarnemer

Dit is nie met ’n gesindheid van veroordeling dat navorser krities staan teenoor ’n sisteem waarvan sy oortuig is vir **D** gefaal het nie. Sy besef dat dit in die breë ’n gesinsisteem is, wat in die geval van **D** in ’n sekere sin die JSS insluit, wat kronies disfunksioneel geraak het, nie as gevolg van ‘slegte mense’ nie, maar as gevolg van onvoldoende oordra van korrekte inligting, asook onvoldoende terugvoer ten opsigte van negatiewe gedrag (Bradshaw, 1996:31).

- **Gevoelens**

’n Bewustelike besluit is deur navorser geneem om nie oor te gee aan wanhoop ten opsigte van **D** se omstandighede nie. Vanuit die oppervlak beskou, blyk dit asof daar net geen hoop is vir haar om ooit funksioneel te kan leef nie. ’n Stelling

soos *damaged for life* (Haidt) word beveg met die wete dat God alles vir **D** ten goede kan laat meewerk. Die verantwoordelikheid ten opsigte van die res van die Skrifgedeelte: "vir dié wat Hom liefhet", kan nie misgekyk word nie. Sy ***moet*** begelei word om Hom te kan liefhê (vgl. Rom 8:28).

- **Gesindheid**

Dit is nodig dat die Genade van Christus vir **D**, maar ook elke kind in die JSS, en soortgelyke omstandighede, as werklikheid en sonder oordeel uitgeleef behoort te word. Daar mag slegs deur die oë van Christus na **D** gekyk word om die werklike mens agter al die maskers, verdedigingsmeganismes en aangeleerde gedrag, wat as beskerming moet dien, raak te sien.

- **Persepsies**

My as navorser se persepsies word baie uitgedaag. Ek as navorser was self huiwerig om betrokke te raak op grond van die persepsie dat **D** 'n "moeilike kind" is. Gedurende die tydperk betrokke het ek as navorser egter diep onder die indruk gekom van die feit dat sy net 'n mens is met baie pyn en vrese, 'n verwarde mensie wat oor geen stabiliteit, insluitend rolmodelle, beskik het nie. Absolute lojaliteit teenoor ouers wat haar keer op keer in die steek gelaat het, was moeilik om te verstaan. Daar het 'n groot hulproep opgegaan om net "gehoor" te word, maar veral om liefgehê te word – onvoorwaardelik liefgehê te word as Koningskind.

Navorser is dankbaar vir die tydperk wat sy by die JSS betrokke kon wees en veral vir dit wat sy by **D** kon leer: onverskrokke optrede vir dit waarin sy glo! Woede kan slegs as destruktief beskou word wanneer dit die funksie verloor het om te beskerm (*cf.* 2.5.3). Is **D** se woede dan werklik destruktief?

3.11 SAMEVATTING

Dit is noodsaaklik om 'n Praktiese teologie van leierskap te vestig wat ten doel het om Christus se Priesterlike-, Koninklike- en Profetiese eienskappe tot die bemiddeling van die heil vir elkeen daar te stel. Kennis ten opsigte van profes-

sionele vaardighede kan ingewin word, maar vir die Christen is dit bykomend noodsaaklik om op die Heilige Gees te vertrou ten einde ten volle diensbaar te wees.

Die vier take van die Praktiese teologie: beskrywend empiries; interpretatief, normatief en pragmaties, kan as hulpmiddel dien ten einde aan hierdie doelstelling te voldoen. Die fokus van hierdie studie kan as menslike handeling beskryf word, wat reformatories benader word en geanker is in die geloof in die God uit Wie, deur Wie en tot Wie alle dinge is.

Voorveronderstellings (*pre-understandings*) wat vasgelê word op grond van 'n eie verhaal mag egter nooit die kritiese verantwoording van 'n studie bepaal nie. Vanuit 'n hermeneutiese aanpak moet erns gemaak word met al die verhale ter sprake, ook die Goddelike verhaal van die mens geskape na die Beeld van God. Dit is gevolglik van belang om kennis te dra dat praktiese teologie wel 'n *Begrundings*-funksie het, in teenstelling met die psigologie. Die handeling van God vind in verhouding met mense plaas en is kenmerkend van die manier waarop die Koninkryk van God na die wêreld toe kom.

God openbaar Hom in die Skrif, wat dus as die primêre kenbron vir interpretasie van die mees korrekte manier vir die mens beskou kan word om uiting te gee aan woede, met die uitgangspunt dat alle woede as sonde beskou, bevraagteken word. Die Skrif speel 'n betekenisvolle rol deurdat die mens se kommunikatiewe handelinge in diens van die evangelie behoort te staan en die praksis deur die beginsels van die Skrif gekorrigeer behoort te word.

Wetenskapsbeoefening kan nie onafhanklik van God plaasvind nie. Hierin staan die interpretatiewe taak in kontak met sosiale-, natuur-, en filosofiese wetenskappe. Die normatiewe taak behels dialoog tussen die dogmatiese en etiesteologiese wetenskappe en tydens die pragmatiese taak vind dialoog plaas met wetenskappe soos opvoedkunde, terapeutiese, kommunikasie en bestuurswetenskappe. Empiriese data word ook in 'n baie ernstige lig beskou wanneer die ondersoek van menslike handeling ter sprake is en daarom word vanuit die

praktiese teologie enige empiriese ondersoek altyd gekoppel aan teologiese teorieë.

Kwalitatiewe navorsing bied gevolglik die geleentheid om inligting te bekom wat die egtheid of oorspronklike aard van mense se ervarings weergee wat tot groter wedersydse begrip aanleiding kan gee. Deur gebruik te maak van 'n gevallestudie kan enige aspek van die werklikheid, wat as 'n eenheid hanteer word, nagevors word. Deurdat inligting versamel is, kan spesifieke patrone uitgewys word wat die dinamika in episodes en situasies vasstel asook 'n bepaalde konteks aandui.

Nadat evaluering van 'n empiriese ondersoek plaasgevind het, is die vraag: *"Hoe handel God deur mense wat in Sy diens staan?"* Meer relevant tot hierdie studie mag die vraag wees: "Hoe kom daar tot 'n koninklike funksie van leierskap ten einde aan mense soos **D,** met die ingesteldheid van Christus, deur verbondskommunikasie, die waarheid van die Skrif waarbinne die Drie-enige God weerspieël word en kennis van die wetenskap, riglyne te bied ten opsigte van die verklaar, verstaan en hantering van woede?" In die laaste hoofstuk waar 'n aantal praktyk-teoretiese riglyne geformuleer word, sal gepoog word om hierdie vraag te beantwoord.

> *Ek het gekom sodat hulle die lewe kan hê, en dit in oorvloed.* (Joh 10:10)

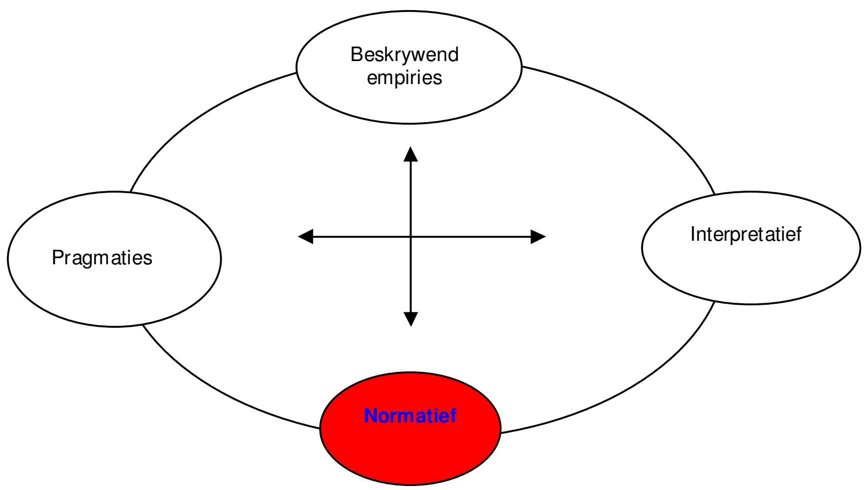
AFDELING C: DIE NORMATIEWE TAAK

HOOFSTUK 4

BASIS-TEORETIESE PERSPEKTIEWE AANGAANDE DIE EMOSIE VAN WOEDE

4.1 INLEIDING EN DOELSTELLING

Osmer se model ontwikkel 'n praktiese teologie vir leierskap en in hierdie verband kan die normatiewe taak as 'n vorm van profetiese onderskeiding beskou word, waar die Priesterlike-, Koninklike- en Profetiese funksies wat tot redding lei, as deel van die normatiewe taak uitgelig word (Osmer, 2008:28-29).



Volgens Osmer (2008:4) word teologiese beginsels gebruik ten einde gebeure te interpreteer. As deel van die Pragmatiese taak, wat volg op die Normatiewe taak, moet praktyk-teoretiese doelwitte daargestel word. Ten einde hierdie doelwitte te formuleer, is dit noodsaaklik om eerstens spesifieke riglyne vanuit die Skrif rakende woede te identifiseer. Vir die doel van hierdie studie oor woede kies die navorser vier Skrifgedeeltes wat as basiese vertrekpunt sal dien ten einde uiteindelik 'n antwoord te formuleer op Osmer se derde vraag, naamlik, 'wat moet hier gebeur?' (vgl hfst. 1, par 7.3). Soos vermeld in Hoofstuk 1, is die doel om

etiese norme daar te stel met die oog op die uitwerk van `n strategie vir vernuwing van die praksis – verder moet dit ook lei tot geloofsvernuwing asook 'n verdieping in spiritualiteit. Skrifgedeeltes wat agtereenvolgens aan die orde gestel sal word, is Gen 4:1-16 met spesifieke klem op vv. 4-16, Ef 4:26, Jak 1:19-20 en Gal 5:19-23.

Die Hebreeuse Skrif bestaan uit 'n beperkte woordeskat van ongeveer 10,000 woorde. Dit het tot gevolg dat verskeie betekenisse aan een woord geheg word, wat beklemtoon dat die konteks van 'n Skrifgedeelte in ag geneem behoort te word ten einde 'n verklaring te bied (Van Wolde, 1994:x). Hierdie stelling dien as motivering vir die gebruik van verskeie Bybelvertalings asook Parafrases waarna daar deurgaans verwys word.

4.2 EERSTE TEKEN VAN WOEDE

In Gen 3 is die wortels van sonde te bespeur en in Gen 4 die vrugte van hierdie sonde (McCaffery, 2006). Kain se gedrag, soos beskryf in Gen 4:2-8, kan as die eerste uitdrukking van woede in die Skrif beskou word. Wat egter ook baie prominent na vore kom, is dat sondes van die vaders oorgedra word na opvolgende generasies - rebellie teen God lei dus tot rebellie teen broers en susters (Saussy, 1995:102).

4.2.1 Eerste familie

(Gen 4:1-2)

Afrikaans Nuwe Vertaling	**Good News Bible**	**The Message**	**New International Version**
Die mens het met sy vrou Eva gemeenskap gehad, en sy het swanger geword. Sy het vir Kain in die wêreld gebring en uitgeroep: "Ek het 'n man in die wêreld gebring met die hulp van die Here!" Sy het weer 'n kind gekry, Abel, 'n broer vir Kain. Abel was 'n veeboer en Kain 'n saaiboer.	Then Adam had intercourse with his wife, and she became pregnant. She bore a son and said, "By the LORD's help I have gotten a son." So she named him Cain.	Adam slept with Eve his wife. She conceived and had Cain. She said, "I've gotten a man, with God's help!"[2] Then she had another baby, Abel. Abel was a herdsman and Cain a farmer.	Adam[a] made love to his wife Eve, and she became pregnant and gave birth to Cain.[b] She said, "With the help of the LORD I have brought forth[c] a man." [2] Later she gave birth to his brother Abel.
Lewende Bybel		**The Living Bible**	
Adam het met sy vrou Eva gemeenskap gehad en sy het swanger geword en 'n seun gehad wat sy Kain genoem		"Then Adam had sexual intercourse with Eve his wife, and she conceived and gave birth to a son, Cain (meaning "I	

het. Sy het gesê: "Die Here het my gehelp om 'n seun in die wêreld te bring." Daarna het sy nog 'n seun, Abel gehad. Abel het skape aangehou, maar Kain het die grond bewerk	have created"). For, as she said, "With God's help, I have created a man!" Her next child was his brother, Abel. Abel became a shepherd, while Cain was a farmer.

Op grond van gehoorsaamheid aan God se opdrag om te vermeerder en die aarde te bewoon, skenk Eva geboorte aan twee seuns, naamlik Kain en Abel. Hierdie verhaal begin en eindig met die teenwoordigheid van God. Alhoewel Adam en Eva uit die tuin verban is, gee Eva steeds erkenning aan die teenwoordigheid van God deur die woorde, "met God se hulp", wat 'n verdere aanduiding kan wees dat sy erkenning gee aan haar afhanklikheid van God (Lim, 2002:153). Hierdie woorde sou ook slegs kon verwys na die seën van God ten opsigte van fertiliteit en die vermoë om kinders in die wêreld te bring (Fretheim, 1994:372).

Die woorde, "ek het voortgebring", klink dieselfde in Hebreeus as 'Kain', wat 'n algemene verskynsel in Hebreeus is deurdat name en objekte of aksies dikwels dieselfde klink (McKeown, 2008:39-40). Van belang is egter dat Eva God in hierdie proses betrek en erkenning gee aan God wat haar gehelp het. Kain was egter 'n groot teleurstelling vir beide sy ouers (Brueggemann, 1982:55). Die naam 'Kain' herinner daaraan dat lewe van God af kom (Wiersbe & Baugh, 1998:82). Abel, wat nà Kain gebore word, beteken 'asem' of 'verganklikheid', wat 'n aanduiding sou kon wees van sy voortydige dood (Matthews, 1996:265; McKeown, 2008:39-40; Wiersbe & Baugh, 1998:82). Hoop op die toekoms word gevestig deur die kinders wat uit 'n huwelik gebore word, veral die eersgebore seun, aangesien hierdie seun groter status in 'n gesinstruktuur gehad het (McKeown, 2008:39-40). Kain, word as eersgeborene uitgesonder, maar as gevolg van sonde verskuif die voorreg na Set (Gen 4:25)(Wiersbe & Baugh, 1998:82).

In Genesis word deurgaans egter uitgelig dat God hierdie orde van eersgeboortereg verander (McKeown, 2008:39). Verskillende beroepe word deur Kain en Abel beoefen en vanuit ander geskrifte (*Stories from Sumer*) blyk dit asof daar vanaf die vroegste tye onderlinge spanning tussen veeboere en saaiboere

voorgekom het (McKeown, 2008:40), moontlik aangesien saaiboere heinings benodig het en veeboere oop velde (Boadt, 1998:364). Kain volg in sy vader, Adam, se voetspoor, as landbouer (Lim, 2002:153). Teen die agtergrond van hierdie verhaal kom die gedagte sterk na vore dat beide broers 'n soeke na aanvaarding van God gehad het en dat dit die hooffokus is en nie soseer die verskillende beroepe wat beoefen was nie (McKeown, 2008:39-40).

4.2.2 Aanbidding

(Gen 4:3a)

Afrikaans Nuwe Vertaling	**Good News Bible**	**The Message**	**New International Version**
Na verloop van tyd het Kain van die opbrengs van die land 'n offer aan die Here gebring.	After some time Cain brought some of his harvest and gave it as an offering to the LORD.	Time passed. Cain brought an offering to GOD from the produce of his farm.	In the course of time Cain brought some of the fruits of the soil as an offering to the LORD.
Lewende Bybel		**The Living Bible**	
Na 'n ruk het Kain van die oes wat hy op sy land gekry het vir die Here 'n offer gebring.		At harvest time Cain brought the Lord a gift of his farm produce,	

Adam en Eva het in die Paradys geleer om God te aanbid voordat sonde 'n einde aan hul verblyf daar gebring het. Dit kan aanvaar word dat hulle na die sondeval aan hulle kinders van God vertel het, asook die belangrikheid daarvan om God te aanbid (vgl. Deut 8:10-20)(Wiersbe & Baugh, 1998:84). Ware aanbidding word egter by God alleen geleer, aangesien God alleenreg het op wat vir Hom aanneemlik is (Wiersbe & Baugh, 1998:84). Die moontlikheid bestaan dat Kain nogtans nie geweet het hoe om God te aanbid nie of dat hy met opset ongehoorsaam was (Anderson & Miller, 2002:57).

4.2.3 Die offer

(Gen 4:3)

Afrikaans Nuwe Vertaling	**Good News Bible**	**The Message**	**New International Version**
Na verloop van tyd het Kain van die opbrengs van die land 'n offer aan die Here gebring. Abel het dit ook gedoen, van die eerstelinge uit sy kudde, van hulle vet. Die Here het vir Abel en sy offer aangeneem,	After some time Cain brought some of his harvest and gave it as an offering to the LORD. Then Abel brought the first lamb born to one of his sheep, killed it, and gave the best parts of it as an offering. The LORD was pleased with Abel and his offering,	Time passed. Cain brought an offering to GOD from the produce of his farm. Abel also brought an offering, but from the firstborn animals of his herd, choice cuts of meat. GODliked Abel and his offering, but Cain and his offering didn't get his approval.	In the course of time Cain brought some of the fruits of the soil as an offering to the LORD. And Abel also brought an offering—fat portions from some of the firstborn of his flock. The LORD looked with favor on Abel and his offering, 5 but on Cain and his offering he did not look with favor.
Kruisverwysing Heb 11:4			
Omdat Abel geglo het, het	It was faith that made Abel	By an act of faith, Abel	By faith Abel brought God a

hy 'n beter offer aan God gebring as Kain. Vanweë Abel se geloof het hy van God bevestiging ontvang dat hy 'n opregte man is, want God het sy offers aangeneem; en deur dieselfde geloof spreek hy nou nog, al is hy reeds dood.	offer to God a better sacrifice than Cain's. Through his faith he won God's approval as a righteous man, because God himself approved of his gifts. By means of his faith Abel still speaks, even though he is dead.	brought a better sacrifice to God than Cain. It was what he *believed*, not what he *brought*, that made the difference. That's what God noticed and approved as righteous. After all these centuries, that belief continues to catch our notice.	better offering than Cain did. By faith he was commended as righteous, when God spoke well of his offerings. And by faith Abel still speaks, even though he is dead.
Die Lewende Bybel		**The Living Bible**	
Na 'n ruk het Kain van die oes wat hy op sy land gekry het vir die Here 'n offer gebring.		At harvest time Cain brought the Lord a gift of his farm produce,	

Alhoewel hierdie gebeure die eerste aangetekende offer in die Bybel is, beteken dit nie dat dit noodwendig die eerste offer is wat gebring is nie (Mathews, 1996:267). Dit blyk hier dat aanbidding deur offerande sonder enige opdrag plaasgevind het, asook dat daar niks verkeerd was met die tipe offer nie (Fretheim, 1994:737). Die fokus val in hierdie gedeelte op twee offers van twee broers. Kain bring 'n offer van die vrugte of opbrengs van die land en Abel vet porsies van eersgebore vee. Die kwaliteit van die offer word uitgelig aangesien vet gedeeltes beskou was as die beste gedeeltes en bykomend was eersgebore vee as die mees waardevolle gereken. Abel bring dus die beste van dit wat hy beskikbaar gehad het ongeag die prys daarvan. Teenoorstaande word net gestel dat Kain van die opbrengs van die land offer. Wat egter in hierdie gedeelte beklemtoon word, is juis dat daar geen beskrywing van Kain se offer in die betrokke Skrifgedeelte gegee word nie. Dit blyk dat hy aan God offer wat hy, sonder moeite, in die hande kon kry (McKeown, 2008:40-41) teenoor die eerste vrugte en eersgebore diere wat vir God eenkant gesit moes word (Mathews, 1996:267).

Dit kan nie aanvaar word dat sy offer verwerp word aangesien daar nie bloed by die offer betrokke was nie, aangesien Moses in latere jare offers van graan en vrugte voorskryf (Lev 2; Deut 26:1-11). Wat wel aanvaar kan word, is dat al sou Kain 'n bloedoffer gebring het, dit steeds deur God verwerp sou word op grond van sy gesindheid (Wiersbe & Baugh, 1998:84). Die offers word apart van mekaar gebring, met moontlik twee altare en twee gesindhede voor God as-ook tot die lewe, met gevolglike diepgaande skeiding tussen broers (*shattering of man's brotherhood*)(Von Rad, 1972:104). Abel het in geloof 'n offer gebring van

die beste wat hy gehad het, met 'n gesindheid om God te behaag (Wiersbe & Baugh, 1998:84). Gedrag kan dus as 'n spontane uitvloeisel van innerlike gevoelens beskou word, en gehoorsaamheid aan God is baie belangriker as die inhoud van 'n offer (vgl. 1Sam 15:14,22; Jes 1:11; Hos 6:6; Miga 6:6-8; Matt 5:24; Mark 12:38-34)(Lim, 2002:154; Wiersbe & Baugh, 1998:85). Vir God is beide die offer en die persoon wat offer van belang, dus primêr die gesindheid en motivering (Fretheim, 1994:373), asook die integriteit van die gewer (Lim, 2002:154). Dit blyk dus asof die probleem met Kain se offer in sy hart gesetel was (McCaffery, 2006). Die offers van Kain en Abel is nie slegs 'n aanduiding van dankbaarheid nie maar ook 'n versoek tot erkenning en bevestiging van aanvaarding in 'n wêreld wat oorheers word deur twyfel en onsekerheid (Nauta, 2008:68). Dit kan op sigself weer 'n aanduiding wees van beide Kain en Abel se begeerte om ten diepste deur God aanvaar te word (Wood, 1987:29).

4.2.4 Verwerping

(Gen 4:4b-5a)

Afrikaans Nuwe Vertaling	Good News Bible	The Message	New International Version
Die Here het vir Abel en sy offer aangeneem, maar nie vir Kain en sy offer nie.	The Lord was pleased with Abel and his offering, but he rejected Cain and his offering.	GOD liked Abel and his offering, but Cain and his offering didn't get his approval.	The LORD looked with favor on Abel and his offering, [5] but on Cain and his offering he did not look with favor.

Die Lewende Bybel	The Living Bible
Die Here was tevrede met Abel en sy offers, maar nie met Kain en sy offer nie.	And the Lord accepted Abel's offering, but not Cain's.

Die versuim van Kain om 'n offer aan God te bring wat van hom as eersgeborene verwag word, mag as moontlike oorsaak vir die verwerping van die offer beskou word. Kain se gedrag impliseer verwerping van die verhouding met God as Skepper, verwerping van sy afhanklikheid van God, asook verwerping van samewerking met God (Blenkinsopp, 2011:92). Boadt (1998:364) stel dit dat geen rede verskaf word waarom Kain se offer nie aanvaar word nie en voeg by dat daar nie 'n rede gesoek behoort te word nie. Die siening dat geen rede of betekenis aan die verwerping van die offer geheg kan word nie, word ondersteun deur Nauta (2008:66). 'n Moontlike aanduiding dat 'n offer aangeneem was, sou wees dat dit met vuur verteer word. Dit kon 'n ander vorm ook aanneem, maar dit sou vir almal teenwoordig sigbaar wees (Wiersbe & Baugh, 1998:84)(vgl. Lev

9:24; 1Kon 18:38; 1Kron 21:26). Kain word nie verwerp op grond van sy offer nie, maar sy offer word verwerp as gevolg van sy gesindheid. Abel se offer word aangeneem op grond van die geloof wat hy in God openbaar het (Wiersbe & Baugh, 1998:84). Wat duidelik in die gedeelte na vore kom, is dat Kain se trots tot sy dood lei. Net soos sy ouers voor hom, verwag Kain erkenning wat hom nie werklik toekom nie. Trots is 'n dominerende faktor in sy stamboom en wat ook verder opgemerk word in die lewe van Lameg en ook Noag (Gen 6:4). Hierdie trots is ook duidelik sigbaar wanneer die toring van Babel gebou word (Gen 11:4) (Mathews, 1996:266).

4.2.5 Woede

(Gen 4:5)

Afrikaans Nuwe Vertaling	**Good News Bible**	**The Message**	**New International Version**
Kain het baie kwaad geword en hy was bedruk.	Cain became furious, and he scowled in anger.	Cain lost his temper and went into a sulk.	So Cain was very angry, and his face was downcast.
Die Lewende Bybel		**The Living Bible**	
Dit het Kain baie kwaad gemaak en 'n mens kon dit op sy gesig sien.		This made Cain both dejected and very angry, and his face grew dark with fury	

Kain se gesig word rooi van skaamte. Hy word onverwags verwerp deur die Een van wie hy afhanklik is. Die vernedering kan egter nie verberg word nie, aangesien Abel alles gesien het (Nauta, 2008:66). Die dinamika van sinnelose geweld is duidelik in die opeenvolgende gebeure sigbaar (Nauta, 2008:65-66). Geweld het sy ontstaan daarin dat Kain onaanvaarbaar voel en as gevolg van hierdie onaanvaarbaarheid, haat en jaloesie, projekteer hy dit dan op Abel, wat deur God aanvaar word.

'n Soeke na aanvaarding word lewenslank deur sommige persone ervaar - diep versteek in die soeke na aanvaarding mag ook die behoefte na self-aanvaarding wees. 'n Persoonlike oplossing van geweld mag dan uiteindelik ten nouste verbind wees met 'n aanvaarding van die self. Deurdat selfaanvaarding 'n moontlikheid is kan aanvaarding van ander ook plaasvind (Wood, 1987:37). Kain ervaar woede op grond van 'n persepsie dat hy deur God verwerp word (Anderson & Miller, 2002:57). Kain beskik nog op hierdie stadium oor die vermoë om wel sy gedrag sodanig aan te pas dat dit vir God aanvaarbaar sou wees

(Fretheim, 1994:373). Wanneer selfrespek en selfwaarde egter aangetas word, is daar slegs een uitweg, naamlik om die persone wat die vernedering aanskou het te vernietig (Nauta, 2008:67). Kain se werklike gesindheid van moedeloosheid kom deur woede na vore (Mathews, 1996:268). Die feit dat daar verwys word dat Kain depressief was, is eerder moderne interpretasies (Mathews, 1996:268). Die Hebreeuse woord vir woede in hierdie gedeelte impliseer "burning with anger" (Wiersbe & Baugh, 1998:85), of "it burned to Cain exceedingly" (Mathews, 1996:268). Wat duidelik is, is dat Kain met woede reageer wanneer God nie sy offer aanvaar nie (Anderson & Miller, 2002:56). Kain se gesigsuitdrukking mag 'n aanduiding wees van die bitterheid wat verduister word in sy siel (Mathews, 1996:269). Kain se reaksie is van belang deurdat woede en jaloesie in so 'n mate in hom opbou dat dit uiteindelik tot ongekontroleerde geweld aanleiding gee (Boadt, 1998:364). Die feit dat Kain 'n wrok koester jeens Abel aangesien sy offer deur God aanvaar word, lei daartoe dat Kain moord pleeg (Anon., 2010:143). Met betrekking tot die woede wat deur Kain ervaar is, verwoord Creach (1997:266, soos weergegee in die semantiese woordeboek van Van Gemeren, 1997) hierdie kwessie soos volg:

> *Human anger in OT comes typically, like divine rage, because of jealousy. Such kindling of anger is sometimes presented negatively (Gen 4:5-6) and is seen as something to be avoided.*

4.2.6 Goddelike ingryping

(Gen 4:6-7)

Afrikaans Nuwe Vertaling	**Good News Bible**	**The Message**	**New International Version**
Toe sê die Here vir Kain: "Waarom is jy kwaad? Waarom is jy bedruk?	Then the LORD said to Cain, "Why are you angry? Why that scowl on your face? If you had done the right thing, you would be smiling; but because you have done evil, sin is crouching at your door. It wants to rule you, but you must overcome it."	GOD spoke to Cain: "Why this tantrum? Why the sulking? If you do well, won't you be accepted? And if you don't do well, sin is lying in wait for you, ready to pounce; it's out to get you, you've got to master it."	Then the LORD said to Cain, "Why are you angry? Why is your face downcast? [7] If you do what is right, will you not be accepted? But if you do not do what is right, sin is crouching at your door; it desires to have you, but you must rule over it."
Die Lewende Bybel		**The Living Bible**	
Toe vra die Here vir Kain: "Hoekom is jy so kwaad dat jy		"Why are you angry?" the Lord asked him. "Why is your	

met 'n lang gesig rondloop?	face so dark with rage? It can be bright with joy if you will do what you should! But if you refuse to obey, watch out. Sin is waiting to attack you, longing to destroy you. But you can conquer it!"

Duidelike ooreenkomste kom voor tussen die verhaal van Adam en Eva in die Tuin van Eden en die verhaal van Kain. Ooreenkomste sluit in: straf volg op 'n oortreding, uitsetting en ballingskap; straf wat verminder word; beskermende klere in die geval van Adam en Eva en 'n merk van beskerming vir Kain. Ooreenstemmende emosies word beskryf asook 'n groot mate van herhaling in die dialoog. Dieselfde karaktertrekke word ook van God waargeneem in die hantering van die onderskeie persone. God vra 'waar' in beide gevalle en inisieer dan 'n dialoog (Blenkinsopp, 2011:91). Dit is dus feitlik 'n herhaling van die vrae wat God aan Adam en Eva in die paradys vra (Mathews, 1996:269).

Volgens Anderson en Miller (2002:57) is Kain se woede op hierdie stadium (voor die moord) nog nie sonde nie aangesien hy steeds oor die vermoë beskik om in lyn met God se wil te kom. Kain is baie kwaad (vgl. Gen 4:5), die sonde is nog 'buite' (vgl. Gen 4:7) en Kain se weerloosheid is nog nie deur die woede uitgebuit nie (Lester, 2003:179). Kain word nie op grond van hierdie woede verwerp nie, maar God vermaan hom in groot lankmoedigheid en neem tyd in beslag om met Kain oor sy gevoelens en veral sy woede te praat. God se genade (Mathews, 1996:269) asook Sy besorgdheid oor die rede vir Kain se woede is hier duidelik sigbaar (Lester, 2003:139).

God tree vaderlik teenoor Kain op en toon aan hom die gevaar van die verandering in sy hart as gevolg van sondige gedagtes. Hierdeur word aan die bedreigde man, 'n uitweg gebied voordat dit te laat is, (Lester, 2003:179; Von Rad, 1972:105). God waarsku Kain dat sonde vir hom lê en loer, aangesien hy meer kwesbaar is terwyl hy kwaad is. Kain het 'n keuse deur sonde toe te laat om van hom beheer te neem (Lester, 2003:140; Mathews, 1996:270). God herinner Kain daaraan dat hy oor die vryheid beskik om versoeking teë te staan deurdat hy daaroor kan heers sonder om op 'n destruktiewe manier aan woede uiting te gee

(Lester, 2003:179). Bykomend bied God riglyne vir toekomstige optrede: 'As jy goed doen' (Lester, 2003;139; Wiersbe & Baugh, 1998:85).

Deur middel van hierdie persoonlike gesprek word aan Kain die geleentheid tot selfondersoek gebied ten einde die dieper wortel van sy woede, wat moontlik verwerping mag wees, bloot te lê (Lester, 2003:139,179; Wiersbe & Baugh, 1998:85). Indien Kain bereid sou wees om hierdie persepsie van hom te verander, sou hy nie verwerp gevoel het nie, sou daar geen rede wees om bedreig te voel nie en dus ook geen rede tot woede nie (Lester, 2003;139). Bykomend praat God met Kain oor sy ontevredenheid. Hy word aangemoedig om goed te doen, wat tot aanvaarding sal lei (Lim, 2002:155). Kain word die geleentheid gebied om bewus te word van enige verkeerde gedrag ten einde berou te kan toon en dan voor God te staan sonder skaamte aangesien God 'n opregte hart goedkeur (Mathews, 1996:269-270).

Uit hierdie Skrifgedeelte is dit duidelik dat Kain nie voorbestem was om te moor nie (Lester, 2003:140). Lester (2003:140) haal Brueggemann aan wat van mening was dat Kain oor die vermoë beskik het om 'n keuse ten goede te maak, dus dat hy vry was om gelowig te lewe. God gee aan Kain 'n tweede kans om Hom te gehoorsaam, maar in sy hardkoppigheid weier hy (Wiersbe & Baugh, 1998:85). Sonde neem beheer van Kain se lewe oor deurdat hy geen ag slaan op God se waarskuwing nie. Kain kan hom nie daarop beroep dat hy onkundig of hulpeloos was nie, aangesien daar Goddelike ingryping (*Divine counsel*) teenwoordig was (Lim, 2002:155; Mathews, 1996:271). Sonde word ontketen deur die maak van verkeerde keuses (Mathews, 1996:271), wat in Kain se geval tot moord lei (Lester, 2003:140) en hom vernietig (Mathews, 1996:270). God hou Kain verantwoordelik vir *waarom* hy kwaad is en nie vir sy *vermoë* tot woede nie. God gee egter steeds geen verduideliking waarom sy offer verwerp is nie, maar dit is duidelik dat sy gedrag, nie sy offer nie, tot aanvaarding sou lei (Lester, 2003;139).

4.2.7 Aanmoediging en waarskuwing

(Gen 4:7)

Afrikaans Nuwe Vertaling	**Good News Bible**	**The Message**	**New International Version**
Wag daar nie vir jou blydskap as jy goed doen nie? As jy nie goed doen nie – die sonde wag jou in daarbuite en hy wil jou in sy mag kry. Maar jy moet oor hom heers."	If you had done the right thing, you would be smiling; but because you have done evil, sin is crouching at your door. It wants to rule you, but you must overcome it."	If you do well, won't you be accepted? And if you don't do well, sin is lying in wait for you, ready to pounce; it's out to get you, you've got to master it."	If you do what is right, will you not be accepted? But if you do not do what is right, sin is crouching at your door; it desires to have you, but you must rule over it."
Die Lewende Bybel		**The Living Bible**	
As jy doen wat reg is, kan jy mos gelukkig wees. Maar as jy doen wat verkeerd is, moet jy oppas, want die sonde lê jou en inwag om jou te vang, maar jy moet dit oorwin."		It can be bright with joy if you will do what you should! But if you refuse to obey, watch out. Sin is waiting to attack you, longing to destroy you. But you can conquer it!"	

Kain verkeer dus in lewensgevaar, maar hy beskik ook oor die vermoë om oor sonde te heers (Anderson & Miller, 2002:57). Verantwoordelikheid ten opsigte van sonde word hier deur God aan Kain uitgelig. Deur voort te gaan met sondige gedrag, benadeel die mens nie net homself nie, maar ook die persone naaste aan hom. Kain het oor die vermoë beskik om 'n aanvaarbare offer aan God te bring en indien hy dit gedoen het sou daar nie woede wees asook die fisiese gevolge van woede nie (*his countenance would have been lifted up*). Wanneer die emosie dan oorgaan in toorn of woede (*wrath or rage*)(*thumos*), of vleeslike woede (*orge*), word dit sonde (Anderson & Miller, 2002:58). Anderson en Miller (2002:59) is van mening dat Kain reeds vir Abel in sy hart vermoor het aangesien Jesus leer dat sonde se oorsprong in die hart is (vgl. Matt 5:21). Woede is 'n kragtige emosie wat tot geweld en moord aanleiding kan gee. Woede in die hart is dus gelykstaande aan moord met die hande (Wiersbe & Baugh, 1998:86).

'n Duidelike ooreenkoms tussen God se vermaning aan Kain: *As jy nie goed doen nie – die sonde wag jou in daarbuite en hy wil jou in sy mag kry,* en Ef 4:26-27, om aan die duiwel vatkans te gee, kom voor (Lester, 2003:114). Dit is gevaarlik om wrokke en gevoelens van bitterheid te koester aangesien die Satan dit wil gebruik om die mens se ondergang te bewerkstellig deur versoeking wat tot sonde aanleiding kan gee (Wiersbe & Baugh, 1998:85).

4.2.8 In die mag van sonde: Efesiërs 4:26-27

Die Bybel verwerp nie alle woede as sonde nie terwyl alle woede ook nie as aanvaarbaar beskou word nie. Die duidelikste verwysing hierna kan moontlik gevind word in Ef 4:26-27 (Taylor& Wilson, 2003:40). Uitgesluit die boek Romeine, kan Efesiërs beskou word as van die duidelikste gedokumenteerde voorskrifte ten opsigte van die Christelike teologie (Nelson, 1993:400). Juis vir hierdie rede kan die insigte wat ten opsigte van woede gebied word, as van besondere waarde geag word.

(Ef 4:26-27)

Afrikaans Nuwe Vertaling	**Good News Bible**	**The Message**	**New International Version**
As julle kwaad word, moenie sondig nie, en moenie 'n dag kwaad afsluit nie. Moenie die duiwel vatkans gee nie.	If you become angry, do not let your anger lead you into sin, and do not stay angry all day. Don't give the Devil a chance.	Go ahead and be angry. You do well to be angry—but don't use your anger as fuel for revenge. And don't stay angry. Don't go to bed angry. Don't give the Devil that kind of foothold in your life.	"In your anger do not sin"[a]: Do not let the sun go down while you are still angry, and do not give the devil a foothold.

Die Lewende Bybel	**The Living Bible**
"As julle kwaad word, moet julle oppas dat julle nie daardeur sonde doen nie. Moenie die hele dag kwaad bly en vanaand so gaan slaap nie. Moenie vir die duiwel daardie soort vatkans gee nie."	"If you are angry, don't sin by nursing your grudge. Don't let the sun go down with you still angry—get over it quickly; for when you are angry, you give a mighty foothold to the devil."

Die woede ter sprake in vers 26 is woede wat uitgelok word en die gedeelte beteken letterlik dat 'die son nie oor woede moet ondergaan nie' (Louw & Nida, 1988:761). Louw en Nida (1988:197) is egter van mening dat dit meer gewig sou dra indien die gedeelte geïnterpreteer word dat die mens nie 'n hele dag lank kwaad moet wees nie, of nie kwaad moet wees totdat die son onder gaan nie.

In die Nuwe Testament is daar verskeie woorde wat vir woede gebruik word en dit is belangrik om te let op die verskillende betekenisse.

- ***Orge***

Paulus gebruik in hierdie Skrifgedeelte die woord *orge* vir woede. Enersyds dui dit op 'n innerlike gesindheid wat tot sonde aanleiding kan gee. Andersyds fokus dit op die gedrag wat die uiteindelike uitvloeisel gaan wees - hier gaan dit veral

oor wraak (Taylor & Wilson, 2003:40). Dit is die mees algemene woord wat vir woede in die Nuwe Testament gebruik word en wat gevestigde woede beskryf wat stadig 'n aanvang neem. Bewuste denke maak deel uit van hierdie tipe woede en kan vergelyk word met kole wat stadig warm word tot rooiwarm en dan wit - dit hou die hitte totdat die kos gaargemaak is. Hierdie tipe langdurige woede sluit dikwels vergelding in (Wright, 1998:52). Die teenwoordigheid van woede impliseer nie noodwendig die teenwoordigheid van sonde nie - die een kan sonder die ander een aanwesig wees (Taylor & Wilson, 2003:40).

- ***Parogismos***

Afrikaans Nuwe Vertaling	**Afrikaans Nuwe Vertaling**	**Afrikaans Nuwe Vertaling**	**New International Version**
Ef 4:26b	**Mark 3:5**	**Ps 4:4**	**Ps 4:4**
moenie 'n dag kwaad afsluit nie	Hy het hulle rondom Hom kwaad aangekyk en was diep bedroef oor hulle verhardheid.	As jy ontsteld raak, moenie sondig nie; dink in stilte daaroor na as jy gaan lê, en laat dit daarby! Sela	Tremble and[a] do not sin; when you are on your beds, search your hearts and be silent. [a] *In your anger*

'n Geldige vraag mag wees of daar teenstrydighede in Ef 4:26 voorkom. Volgens Hoecner (2002:620) moet in ag geneem word dat Paulus Ps 4:4 aanhaal waar die skrywer aan sy teëstanders opdrag gee om kwaad te word, maar nie te sondig nie. Die vyand (van die skrywer in Ps 4:4), word dus aangemoedig om nie uiting te gee aan woede nie, beheer oor gedrag uit te oefen asook om nie bose woorde te spreek nie (Oliver & Oliver, 2005:203-204; Wright, 1998:52). Baloian (1997:378) stel dat woede volgens Ps 4:4 ervaar kan word sonder dat sonde voorkom. In die Ou Testament word die onderdrukking van menslike passie nie aangemoedig nie maar eerder dat metodes gevind word vir die hantering van woede, wat weer tot die bevordering van verhoudings sal lei. Metodes wat aangemoedig word is byvoorbeeld om daaroor te peins, dus rasionele gedrag. Wanneer daar nie oor gebeure nagedink word nie kan konstruktiewe hantering van woede nie plaasvind nie, soos onder andere gevind in Gen 4:3-8.

In Ef 4:26b asook in Mark 3:5 kom die woord *parogismos* voor. Die tipe woede waaroor dit hier gaan word teenoor ongeregtigheid, boosheid (*evil*) en onreg aangemoedig en kan as toepaslike woede vir Christene beskou word aangesien die kwessie van vergelding nie ter sprake is nie (Oliver & Oliver, 2005:203-204; Wright, 1998:52). Verdere karaktereienskappe van hierdie tipe woede is aspekte soos irritasie, wanhoop of verbittering (Wright, 1998:52). Deur te broei op *orge*-woede gee soms aanleiding tot *parorgismos*-woede deurdat irritasie en wanhoop uiteindelik tot bitterheid lei. Hierdeur kry die Satan direkte toegang (Taylor & Wilson, 2003:40-41).

- ***Thumas***

Daar word dikwels in die Nuwe Testament na hierdie tipe woede verwys. *Thumas* kan vergelyk word met 'n vuurhoutjie wat vinnig 'n vlam maak, maar net so gou uitbrand. Dit is hierdie tipe woede wat Christene aangemoedig word om te beheer. *Thumas*-woede kan beskou word as 'n warm gevoel en wanneer dit nie beheer word nie dan raak dit buite beheer en gee aanleiding tot geweld. Voorbeelde van hierdie woede word byvoorbeeld gevind in Ef 4:31 asook Gal 5:20 (Oliver & Oliver, 2005:203-204). Die werke van die vlees kan nie onderdruk of verberg word nie. Paulus waarsku dat diegene wat skuldig is aan sulke gedrag nie die Koninkryk van God as erfenis sal verkry nie (vgl. Gal 5:21). 'n Duidelike onderskeid word getref tussen 'n lewe deur die Gees en 'n lewe deur die vlees (Cousar, 1982:135). Bykomend rig Paulus 'n ernstige waarskuwing dat vryheid nie misbruik mag word deur te volhard in sonde en daardeur ook te faal deur mense nie lief te hê nie (Janse van Rensburg, 2003:756).

Afrikaans Nuwe Vertaling	**Afrikaans Nuwe Vertaling**	**The Message**
Ef 4:31	**Gal 5:20**	**Gal 5:20**
Moet nooit verbitter of opvlieënd wees of woedend word nie	afgodsdiens, towery, vyandskap, haat, naywer, woede, rusies, verdeeldheid, skeuring	It is obvious what kind of life develops out of trying to get your own way all the time: repetitive, loveless, cheap sex; a stinking accumulation of mental and emotional garbage; frenzied and joyless grabs for happiness; trinket gods; magic-show religion; paranoid loneliness; cut-throat competition; all-consuming-yet-never-satisfied wants; a brutal temper; an impotence to love or be loved; divided homes and divided lives; small-minded and lopsided pursuits; the vicious habit of depersonalizing everyone into a rival;

		uncontrolled and uncontrollable addictions; ugly parodies of community.

Indien woede teenwoordig is, word veronderstel dat dit sou verdwyn het na ’n nagrus wat vergifnis en rekonsiliasie moontlik maak. In die Ou Testament bied sonsondergang ’n geleentheid tot genade aangesien woede wat in die dag nie hanteer is nie teen sonsondergang afgehandel kan word en dit kan uitloop op rekonsiliasie (vgl. Deut 24:15)(Best, 1998:450). Woede, wat nie gedurende die dag afgehandel word nie bied ook aan die duiwel geleentheid om betrokke te raak. Satan is nie die oorsaak van woede nie, maar as God se opponent misbruik hy die situasie om verhoudings met medegelowiges te vernietig (Best, 1998:451).

Wanneer op irritasie en wanhoop gefokus word, kan dit uiteindelik tot bitterheid aanleiding gee en dan het die duiwel ’n vastrap plek gekry. In hierdie konteks word die demoniese verbind aan hoe woede hanteer word. Hierdie twee Skrifgedeeltes kan as die basis vir alle Bybelse materiaal ten opsigte van woede beskou word. (Taylor & Wilson, 2003:40-41). Paulus is in hierdie gedeelte van mening dat alle Christene een of ander tyd woede sal ervaar. Hy veroordeel egter nie woede as sodanig nie, en veral nie die vermoë om woede te ervaar nie. Die leser word daarenteen aangemoedig om op ’n kreatiewe manier woede te hanteer deurdat daar onmiddellik aan woede aandag gegee word en sodoende geen kans vir die duiwel gebied word nie (Lester, 2003:114).

Dit is duidelik dat die Skrif besorg is oor woede. Die verhaal van Kain se moord op Abel is slegs die eerste verhaal van baie in beide die Ou- asook Nuwe-Testamentiese geskrifte wat die destruktiewe potensiaal van woede verwoord (Lester, 2003:147). Kain se woede as sodanig was nie vir God ’n probleem nie - so ook kom daar geen Skrifgedeelte voor wat impliseer dat ‘goeie’ mense geen woede ervaar nie. Die Tien Gebooie verbied nie woede nie, slegs gedrag waarin woede negatief uitgedruk word. In die wysheidsliteratuur word slegs gewaarsku teen woede waaraan vinnig uiting gegee word en wat dwaas en destruktief is (Lester, 2003:147). Uit die gedeelte in Ef 4:26 is dit duidelik dat woede in sigself

nie sonde is nie. Vroeër in die Skrif-gedeelte word gelowiges aangemoedig om te groei en meer soos Christus te wees, wat bereik word deur die waarheid in liefde te praat (vgl. Ef 4:15). Die waarheid word as 'n belangrike aspek in hierdie gedeelte deur die skrywer beskou. Wat verder duidelik na vore tree, is dat wanneer gedrag deur mede-Christene aangespreek moet word, die waarheid duidelik gekommunikeer moet word. Deur die waarheid in liefde te praat, beteken dat ook woede eerlik gekommunikeer behoort te word sonder om te sondig (Lester, 2003:214).

Die uitstaande kenmerk ten opsigte van woede is dat geen beheer uitgeoefen kan word oor *wat* ons kwaad maak nie, ook nie oor *wanneer* woede teenwoordig is nie, ook geen verantwoordiing vir die *waarom* agter die woede nie. Die enigste verantwoordelikheid waaroor mense beskik is vir hul *gedrag* (Lester, 2003:178). Christene is vrygemaak van die wet. Hierdie vryheid mag egter nie misbruik word deur opsetlike sondige gedrag nie (Hood, 2006:83).

4.2.9 Eerste moord: uitvloeisel van 'n sondige gesindheid

Kain verontagsaam blatant God se waarskuwing en vermoor sy broer, Abel, koelbloedig (Lim, 2002:156).

(Gen 4:8)

Afrikaans Nuwe Vertaling	**Good News Bible**	**The Message**	**New International Version**
Kain het met sy broer Abel gepraat, en toe hulle in die veld was, het Kain vir Abel oorweldig en hom doodgemaak.	Then Cain said to his brother Abel, "Let's go out in the fields." When they were out in the fields, Cain turned on his brother and killed him.	Cain had words with his brother. They were out in the field; Cain came at Abel his brother and killed him.	Now Cain said to his brother Abel, "Let's go out to the field."[d] While they were in the field, Cain attacked his brother Abel and killed him. [d] Masoretic Text does not have *"Let's go out to the field."*
Kruisverwysing: 1Joh 3:12			
Moenie soos Kain wees nie. Hy het aan die Bose behoort en het sy broer vermoor. En waarom het hy hom vermoor? Omdat sy eie dade sleg was en sy broer s'n reg.	We must not be like Cain; he belonged to the Evil One and murdered his own brother Abel. Why did Cain murder him? Because the things he himself did were wrong, and the things his brother did were right.	We must not be like Cain, who joined the Evil One and then killed his brother. And why did he kill him? Because he was deep in the practice of evil, while the acts of his brother were righteous. So don't be surprised, friends, when the world hates you. This has been going on a long time.	Do not be like Cain, who belonged to the evil one and murdered his brother. And why did he murder him? Because his own actions were evil and his brother's were righteous.
Die Lewende Bybel		**The Living Bible**	
Eendag sê Kain vir Abel: "Kom ons gaan veld toe." Toe		One day Cain suggested to his brother, "Let's go out into	

hulle in die veld kom, het Kain sy broer skielik bestorm en hom doodgemaak.	the fields." And while they were together there, Cain attacked and killed his brother.

'n Beskrywing van die moord vind kortliks plaas (Blenkinsopp, 2011:94; Brueggeman, 1982:55), asook sonder emosie of dramatiese verduideliking (Fretheim, 1994:373). Wat die skrywer en gevolglik dus die leser egter meer behoort te interesseer, is die bestemming van die moordenaar - 'n bestemming wat verydel word deur 'n skeefgetrekte verhouding met God (Brueggeman, 1982:55). As gevolg van die kort beskrywing in hierdie gedeelte laat dit ruimte vir baie sinvolle vrae, soos byvoorbeeld hoe lank dit geneem het voordat Kain sy broer vermoor het. 'n Interessante verskynsel is dat Eva deur die Satan in sonde ingepraat is, maar Kain nie daaruit gepraat kon word nie (Lim, 2002:156). Daar word egter baie meer aandag gegee aan die gebeure wat op die moord volg (Boadt, 1998:364-365). Baie klem word in hierdie gedeelte geplaas op die feit dat Abel Kain se broer was – dit word ses keer in hierdie Skrifgedeelte herhaal. Oortreding van sosiale en morele orde word hierdeur beklemtoon (Blenkinsopp, 2011:95).

4.2.10 Leuens

(Gen 4:9-10)

Afrikaans Nuwe Vertaling	**Good News Bible**	**The Message**	**New International Version**
Toe vra die Here vir Kain: "Waar is jou broer Abel?" en Kain antwoord: "Ek weet nie. Moet ek dan my broer oppas?" Maar die Here sê: "Wat het jy gedoen? Die bloed van jou broer roep van die aarde af na My.	The LORD asked Cain, "Where is your brother Abel?" He answered, "I don't know. Am I supposed to take care of my brother?" Then the LORD said, "Why have you done this terrible thing? Your brother's blood is crying out to me from the ground, like a voice calling for revenge.	GOD said to Cain, "Where is Abel your brother?" He said, "How should I know? Am I his babysitter?" GOD said, "What have you done! The voice of your brother's blood is calling to me from the ground.	Then the LORD said to Cain, "Where is your brother Abel?" "I don't know," he replied. "Am I my brother's keeper?" The LORD said, "What have you done? Listen! Your brother's blood cries out to me from the ground.

Die Lewende Bybel	**The Living Bible**
Toe vra die Here vir Kain: "Waar is jou broer Abel?" "Hoe moet ek weet?" antwoord Kain. "Is dit miskien my werk om hom op te pas?" "Hoe kon jy so iets doen?" vra die Here toe. "Jou broer se bloed wat daar op die grond geval het, roep na My om die misdaad te straf.	But afterwards the Lord asked Cain, "Where is your brother? Where is Abel?" "How should I know?" Cain retorted. "Am I supposed to keep track of him wherever he goes?" But the Lord said, "Your brother's blood calls to me from the ground. What have you done?

Hierdie vraag herinner aan die gesprek tussen God en Adam in die tuin van Eden. In teenstelling met Adam se poging om die vraag te vermy, jok Kain vir God en sê dat hy nie weet nie (Mathews, 1996:272; McKeown, 2008:41). Vir God is verantwoordelikheid teenoor jou medemens (broer) gelykstaande aan verantwoordelikheid teenoor God (Von Rad, 1972:106). Kain se arrogante teenvraag word onbeantwoord deur God gelaat. Ongeag Kain se pogings, kan hy nie die gevolge van hierdie daad omseil nie (McKeown, 2008:41). Bykomend kan Kain impliseer dat God dwaas, onregverdig of dat Sy vraag onvanpas is (Fretheim, 1994:374; Lim, 2002:156). Indirek vra Kain egter vir God of Hy nie Abel se oppasser is nie (Lim, 2002:156). Om 'n ander mens op te pas, is nie 'n bekende verskynsel in die Ou Testament nie - dit is God wat mense oppas (vgl. Num 6:24; Ps 121:3-8;) en dus moet God, volgens Kain, die antwoord op hierdie vraag ken (Fretheim, 1994:374). Deur die moord poog Kain om broederlike vêr-antwoordelikheid op te hef (Mathews, 1996:274). Kain mag ook vir God blameer aangesien Hy nie vir Abel opgepas het nie en dus verantwoordelik is vir die situasie waarin Kain hom nou bevind (Fretheim, 1994:374).

Hierdie sondaar word dus deur die bloed van Abel wat vanuit die grond roep, skuldig bevind. In teenstelling hiermee bied die bloed van Christus vergifnis (Heb 12:24)(Mathews, 1996:275). Volgens die Ou-Testamentiese siening behoort bloed en lewe aan God alleen. Wanneer moord gepleeg word, word God se reg van besit direk aan-getas (Von Rad, 1972:106). God se besorgdheid oor Abel is duidelik in hierdie gedeelte sigbaar. Kain se siniese reaksie word deur God ignoreer. God verwag wel van elke mens om verantwoordelikheid vir sy medemens te aanvaar (Boadt, 1998:365). Vers 10 kan as bevestiging dien dat God die hulpgeroep van mense hoor wat in nood verkeer (vgl. Jes19:20; 5:7; Ps 34:18; 107:6; :28; 2 Sam 23; 1 Kon 21)(Wenham, 1987:107). Dit beklemtoon ook die beginsel van gereg-tigheid aangesien bloed as beginsel van lewe beskou word (vgl. Lev 17:11) (Blenkinsopp, 2011:95).

4.2.11 Straf

(Gen 4:11-12)

Afrikaans Nuwe Vertaling	Good News Bible	The Message	New International Version
Vervloek is jy dan nou, verban van die grond af wat gretig die bloed van jou broer uit jou hand opgeslurp het. Wanneer jy die grond bewerk, sal dit nie sy opbrengs vir jou gee nie. Jy sal 'n doellose swerwer op aarde word!"	You are placed under a curse and can no longer farm the soil. It has soaked up your brother's blood as if it had opened its mouth to receive it when you killed him. If you try to grow crops, the soil will not produce anything; you will be a homeless wanderer on the earth."	From now on you'll get nothing but curses from this ground; you'll be driven from this ground that has opened its arms to receive the blood of your murdered brother. You'll farm this ground, but it will no longer give you its best. You'll be a homeless wanderer on Earth."	Now you are under a curse and driven from the ground, which opened its mouth to receive your brother's blood from your hand. [12] When you work the ground, it will no longer yield its crops for you. You will be a restless wanderer on the earth."
Die Lewende Bybel		**The Living Bible**	
Die vloek wat nou op jou rus, is dat jy sal moet padgee van die plek af waar jou broer se bloed in die grond weggesak het. Al sou jy weer die grond bewerk, sal jy niks oes nie. Jy sal 'n swerwer wees wat in die wêreld ronddwaal.		But the Lord said, "Your brother's blood calls to me from the ground. What have you done? You are hereby banished from this ground which you have defiled with your brother's blood.	

Kain word, soos Adam en Eva, nie ter dood veroordeel nie. Die vloek van die aarde wat nou op Kain lê, bestaan daarin dat die aarde teen Kain draai en verskil sodoende van die vloek teenoor Adam. Die aarde, wat besoedel is met die bloed van sy broer, sal nou vir Kain onproduktief wees en dit sal hom dwing om 'n swerwer te word. Kain verbeur nie sy verhouding met God totaal nie aangesien hy en God steeds in dialoog met mekaar verkeer (Blenkinsopp, 2011:95-96).

4.2.12 Berou

(Gen 4:13-14)

Afrikaans Nuwe Vertaling	Good News Bible	The Message	New International Version
Toe sê Kain vir die Here: "My straf is te swaar om te dra. U verdryf my nou van my grond af, en tot U het ek nie meer toegang nie. Ek sal 'n doellose swerwer op aarde wees, en wie my raakloop, sal my vermoor."	And Cain said to the LORD, "This punishment is too hard for me to bear. You are driving me off the land and away from your presence. I will be a homeless wanderer on the earth, and anyone who finds me will kill me."	Cain said to GOD, "My punishment is too much. I can't take it! You've thrown me off the land and I can never again face you. I'm a homeless wanderer on Earth and whoever finds me will kill me."	Cain said to the LORD, "My punishment is more than I can bear. Today you are driving me from the land, and I will be hidden from your presence; I will be a restless wanderer on the earth, and whoever finds me will kill me."
Die Lewende Bybel		**The Living Bible**	
Toe sê Kain: "So 'n straf sal vir my te swaar wees om te dra. U jaag my nou van U af weg en weg van die grond wat ek bewerk het. As ek dan 'n swerwer is wat ronddwaal, sal elkeen wat my teëkom my wil doodmaak."		Cain replied to the Lord, "My punishment is greater than I can bear. For you have banished me from my farm and from you, and made me a fugitive and a tramp; and everyone who sees me will try to kill me."	

Kain kla dat sy straf te swaar is, hy voel gekrenk en tree selfbejammerend op maar toon geen berou vir die moord nie (Mathews, 1996:276-277). Die gevolge van Kain se ongeregtigheid wat vir hom te veel is om te dra, bestaan uit die volgende: hy word van die land af verdryf, hy moet van God se aangesig wegkruip asook dat hy 'n doellose swerwer sal wees. Hy word dus vêrder van die teenwoordigheid van God verdryf as sy ouers. Verwydering van God het vrees vir die mens tot gevolg (Job 15:20-25)(Wenham, 1987:108-109). Kain vou onder die gewig van hierdie straf, maar toon steeds geen berou nie (McCaffery, 2006; Von Rad, 1972:107). Hy kla wel dat die straf vir hom te swaar is asook dat daar vir hom geen ontvlugting is nie (McCaffery, 2006).

God sal nie langer vir hom beskikbaar wees vir beskerming of selfs gebed nie (Fretheim, 1994:374). God sal egter Abel se broer se oppasser wees. God se genade omarm die moordenaar (Fretheim, 1994:374). Kain was slegs begaan oor sy straf, nie oor sy karakter nie. Hy weet dat indien hy van plek tot plek swerf, sy lewe in gevaar sal wees. Indien hy op een plek bly, sal hy omkom van die honger. Die aarde het teen hom gedraai, God het teen hom gedraai en so sal mense ook teen hom draai (Wiersbe & Baugh, 1998:88).

4.2.13 Genade

(Gen 4:15-16)

Afrikaans Nuwe Vertaling	**Good News Bible**	**The Message**	**New International Version**
Maar die Here sê vir hom: "Nee! Wie vir Kain vermoor, sal sewe maal gestraf word." Toe gee die Here vir Kain 'n teken sodat niemand wat hom raakloop, hom sou doodmaak nie. En Kain het van die Here af weggegaan. Hy het gaan woon in Nod, oos van Eden.	But the LORD answered, "No. If anyone kills you, seven lives will be taken in revenge." So the LORD put a mark on Cain to warn anyone who met him not to kill him. And Cain went away from the LORD's presence and lived in a land called "Wandering," which is east of Eden.	GOD told him, "No. Anyone who kills Cain will pay for it seven times over." GOD put a mark on Cain to protect him so that no one who met him would kill him. Cain left the presence of GOD and lived in No-Man's-Land, east of Eden.	But the LORD said to him, "Not so[e]; anyone who kills Cain will suffer vengeance seven times over." Then the LORD put a mark on Cain so that no one who found him would kill him. 16 So Cain went out from the LORD's presence and lived in the land of Nod,[f] east of Eden. [e] Very well [f] wandering

Die Lewende Bybel	**The Living Bible**
Maar die Here antwoord: "Nee, hulle sal nie. Want as iemand jou doodmaak, sal sy straf wees dat sewe van sy mense ook doodgemaak sal word." Toe maak die Here 'n	The Lord replied, "They won't kill you, for I will give seven times your punishment to anyone who does." Then the Lord put an identifying mark on Cain as a warning not to

merk aan Kain om almal wat hom teëkom te waarsku om hom nie dood te maak nie. Kain het toe weggetrek van die plek waar die Here met hom gepraat het en in die land Nod aan die oostekant van Eden gaan woon."	kill him. So Cain went out from the presence of the Lord and settled in the land of Nod, east of Eden."

In hierdie gedeelte kan God as aktief en Kain as passief beskou word. Kain word daarvan verseker dat God hom sal beskerm. Die getal sewe word in die Ou Testament dikwels gebruik as aanduidend van 'n heilige getal, wat sou impliseer dat iemand wat Kain wil vernietig met die volle omvang van God se vergelding in aanraking sal kom (Wenham, 1987:109). Die getal sewe kan in hierdie geval dus ook dui op die volheid van God se vergelding (Wenham, 1987:109). Die merk bevestig ook Kain se kwesbaarheid en kan in 'n sekere sin ook as 'n seën beskou word aangesien dit daarop sou kon dui dat God se liefde nog vir hom beskikbaar is. Bykomend kan dit is teken gesien word van die deernis van God vir 'n verwonde hart (Nauta, 2008:69).

Wat die teken egter behels, is onseker, maar die betekenis daarvan is duidelik (Wenham, 1987:110). Ongeag Kain se gedrag, laat God hom egter nie weerloos nie en beskerm Kain tweeledig: vers 15: iemand wat Kain wil vermoor, sal self sewe maal gestraf word, en vers 16: God gee 'n beskermende teken aan Kain (Mathews, 1996:277). Sonder God se be-skerming is Kain slegs op homself aangewese vir beskerming en oorlewing. Hierdie Skrifgedeelte begin met twee broers wat die teenwoordigheid van God opsoek en eindig met Kain wat die teenwoordigheid van God verlaat. Wat dus duidelik na vore tree, is dat sonde die mens verwyder van God asook dat God se oordeel 'n werklikheid is (Wenham, 1987:110).

Na Abel se dood word daar weer 'n seun vir Adam en Eva gebore. Hy word Set genoem en is 'n ewebeeld van Adam (vgl. Gen 5:3). Die mens word dus weer na die beeld van God geskape (Lim, 2002:161). Deur God se genade word daar nog 'n seun vir Adam en Eva gebore wat tot gevolg het dat die menslike geslag voortbestaan deur genade (Lim, 2002:163).

4.3 LANGTERMYN GEVOLGE VAN KAIN SE GEDRAG: WOEDE UITGEDRUK AS WANHOOP (*ANGER OF DESPAIR*)

Die gebeure soos beskryf in Gen 3:1-24, lei tot 'n skandaal (Gen 4:1-16). Dit is aanduidend van 'n aanvanklike vertikale krisis wat gevolglik aanleiding gee tot horisontale versoeking: die menslike agenda wat steeds 'n dilemma is in verhouding tot 'n 'naaste' (Brueggemann, 1982:55). Brueggeman (1982:55) waarsku dat die gebrokenheid van die menslike bestaan, soos opgeteken in hierdie verhaal, nie misgekyk moet word as gevolg van die bekendheid daarvan nie.

4.3.1 Vervreemding

Die moontlikheid bestaan dat 'n gemeenskap vernietig kan word deur destruktiewe geweld. Kain het moord gepleeg en na die woestyn gevlug. Vervreemding en verwydering het plaasgevind tussen hom en die familie wat hy eens geken het, asook verwydering van God (May, 1972:248; Wenham, 1987:108). Deur hierdie optrede het Kain se eie leefwêreld verklein, wat volgens May (1972:248) afsterwe van 'n deel van Kain impliseer. Die gewelddadige optrede van Kain beïnvloed alle verhoudings in sy lewe negatief: sy ouers figureer nêrens nie, hy praat nie met God nie en die gesprek tussen hom en Abel is geheimsinnig. Die teenwoordigheid van God word na die kantlyn van die verhaal verskuif (Lim, 2002:156). Lim (2002:156) verwoord dit treffend soos volg: "Violence crowds out presence." Soortgelyk aan die verhaal waar Adam en Eva verder oos beweeg nadat hulle uit die tuin verban is, beweeg Kain verder weg van God as wat ooit die bedoeling vir die mensdom was. Die land van Nod impliseer beide vervreemding en dat Kain sal ronddwaal (*wandering*)(Boadt, 1998:365). Bykomend verloor Kain ook sosiale status deurdat hy verban word – dus 'n lewe in konstante gevaar (Blenkinsopp, 2011:96-97).

4.3.2 Geweld

Moord word àl meer algemeen in die nageslag van Kain. Nie slegs vergelding, naamlik 'n 'oog vir 'n oog' nie, maar ook moord op onskuldiges (Blenkinsopp, 2011:88). Die gevolge van sinnelose geweld word duidelik uitgebeeld in hierdie Skrifgedeelte (Nauta, 2009:66).

4.3.3 Skaamte

Kain is woedend en hierdie woede lei tot die begeerte om te moor. Culbertson (2006:28.1) is egter van mening dat méér as net die voor die hand liggende gebeure van belang is en hy stel die vraag wie Kain eintlik wil vermoor: sy broer wat hom van sy Goddelike guns beroof het, sy biologiese vader wie se skaamte hy alreeds dra, wat vererger wanneer hy weer verneder voel of sy Vader wat oor alle mag beskik om te vernietig of te seën?

4.3.4 Jaloesie

Sinnelose geweld is nie noodwendig sonder betekenis nie, aldus Nauta (2008:69), wat van mening is dat Kain moor aangesien hy verraai, verwerp en verneder voel. Dit blyk dat Kain se woede 'n teken van jaloesie mag wees, jaloesie wat lei tot gevoelens van minderwaardigheid. In 'n poging om minderwaardigheid te hanteer, probeer Kain Abel beroof van dit wat hy so desperaat op soek is na (Nauta, 2009:66).

4.3.5 Aanvaarding teenoor verwerping

Volgens Nauta (2008:68) is daar geen onskuldige in die verhaal van Kain en Abel nie. Elke Abel het 'n Kain nodig ten einde erkenning en bewondering te verkry. Elke Kain tree weer met jaloesie op deurdat woede geïnisieer word deur skynheiligheid of beskeidenheid. Culbertson (2006:28.7) som die verhaal van Kain en Abel op as 'n aanduiding van die mag van narsistiese toorn (*rage*) en skaamte. Emosies van verlies en begeerte (*desire*), is hier ter sprake. Die innerlike menslike stryd, wanneer omstandighede nie meer ideaal is nie, word dan ook duidelik in hierdie verhaal uitgebeeld.

4.3.6 Sondes van die Vaders

> *God does not cease being righteous by being gracious*
> (Verhey & Harvard, 2011:215).

Morele agteruitgang is duidelik sigbaar in die sewe geslagte tot en met die lewe van Lameg (Blenkinsopp, 2011:88). Adam en Eva se ongehoorsaamheid aan God dompel die hele mensdom in sonde. Kain is ongehoorsaam en word 'n

swerwer. Noag is gehoorsaam aan God en word, na die vloed, deur God geseën. Ongehoorsaamheid aan God lei tot verlies aan gemeenskap met God en verlies van die vreugde van Sy teenwoordigheid. Gehoorsaamheid is die sleutel tot seën (Wiersbe & Baugh, 1998:165-166).

4.3.7 Waarskuwing

Kain se nageslag en alles wat deur hierdie nageslag opgebou word, word egter in die groot vloed vernietig tydens Noag se leeftyd. Kain se lewe dien as waarskuwing vir elkeen wat voorgee om God te aanbid, maar terselfdertyd in sonde leef asook versoekings nie ernstig opneem nie. Die weg wat Kain gevolg het, is nie die weg wat tot die lewe lei nie (Matt 7:13-14). Kain was nie 'n burger van die hemel nie (Fil 3:20-21). Die enigste hemel wat Kain geken het, was sy stad op aarde (Heb 11:9-16)(Wiersbe & Baugh, 1998:88-89).

4.4 NORMATIEWE TAAK

4.4.1 Goddelike ingryping as riglyn vir pastorale terapie ten opsigte van woede

Goddelike ingryping	*Pastorale riglyn*
"Waarom is jy kwaad?" **God bied aan Kain die geleentheid om die persepsie op grond waarvan hy verwerp voel, te verander. Bykomend word hy die geleentheid gebied om sy verhaal te herskryf waarin hy nie bang en kwaad voel nie (Lester, 2003a:179).** **Aanvaarding van woede kan as 'n positiewe hanteringsmeganisme beskou word (Potter-Efron & Potter-Efron, 2011:49).** ***"Waarom laat jy jou hoof hang?"***	⇒ God skep die geleentheid om erkenning te gee aan woede – hierdie emosie word nie deur God iets anders genoem as *woede* nie. ⇒ God skep die geleentheid om, sonder veroordeling, oor hierdie woede te praat. ⇒ Kain word gelei om die ***waarheid*** te ontdek met betrekking tot woede: (vgl. Joh 8:32). ⇒ God gee aandag aan fisiolo-

"Countenance fallen? Look sad/depressed/dejected?" **Dit is belangrik om ferm op te tree teenoor die brein. Snellers kan die oorlewingsmeganismes in die brein aktiveer (Potter-Efron & Potter-Efron, 2011:21-23).**	giese reaksies wat volg op woede.
"Wag daar nie vir jou blydskap as jy goed doen nie?"	⇒ God fokus eers op innerlike potensiaal – daar is 'n ander manier as sondige gedrag. ⇒ God moedig nie vir Kain aan tot passiwiteit nie – sy woede moet dus nie onnatuurlik onderdruk word nie.
"As jy nie goed doen nie – die sonde wag jou in daarbuite en hy wil jou in sy mag kry." **God gee duidelike aanduidings vir Kain van wat sy opsies en die gevolge van sy gedrag sal wees (Fretheim, 1994:373).**	⇒ God bied 'n duidelike pastorale riglyn: verantwoordelikheid ten opsigte van keuses. ⇒ Onbeheersde woede gee aan Satan beheer. ⇒ Wat hier duidelik beklemtoon word, is: keuse → gedrag → gevolge. (vgl. Rom 12:2)(Afr. Nuwe Vert.). *... [m]aar laat God julle verander deur julle denke te vernuwe. Dan sal julle ook kan onderskei wat die wil van God is, wat vir Hom goed en aanneemlik en volmaak is.*

"Maar jy moet oor hom heers." **"Choice is destiny" (Eifert, *et al.*, 2006:68)**	⇒ God stel dit hier onomwonde dat Kain wel oor die vermoë en Goddelike potensiaal beskik om oor sondige gedrag te heers. ⇒ God neem nooit dié keuse van die indiwidu weg nie.
Toe vra die Here vir Kain: "Waar is jou broer Abel?" **Empatie:** **"Anger is incapable of empathy"** (Potter-Efron & Potter-Efron, 2011:65).	⇒ God vra medelye/deernis/ ontferming/(*compassion)* van elkeen. ⇒ Juis om hierdie rede is dit van kardinale belang om woede konstruktief te hanteer, ten einde in staat te wees om empatieke gedrag teenoor ander te openbaar. ⇒ Sondige gedrag gee aanleiding tot verdere sonde: woede → moord → leuens.
En Kain antwoord: 'Ek weet nie' Moet ek dan my broer oppas? **Volle verantwoordelikheid vir gedrag moet aanvaar word. Andere kan nie vir probleme blameer word nie** (Potter-Efron & Potter-Efron, 2011:**6-7). Kain insinueer dat God eintlik vir Abel verantwoordelik is en nie hy nie. God laat egter nie vir Kain toe om blaam te verskuif nie. Kain moet steeds volle verantwoordelikheid**	⇒ God ignoreer hierdie vraag. ⇒ Blaam: woede word nie hanteer deur ander te blameer nie.

aanvaar en verantwoording doen voor God (Fretheim, 1994:374).	
Maar die Here sê: 'Wat het jy gedoen?'	⇒ Verantwoording vir gedrag voor God: Gedrag het gevolge. ⇒ God is steeds in gesprek met Kain ten spyte van sondige gedrag: Kain word nie deur God verwerp nie. ⇒ Hy word steeds die geleentheid gegee om berou te toon, sonde te bely en vrygespreek te word. ⇒ Ook bied God hier aan Kain die geleentheid tot vergifnis van ander en die self.
Die bloed van jou broer roep van die aarde af na My. **(Daar is so 'n ding soos sonde)**	⇒ God stel dit hier duidelik dat Hy elkeen se hulpgeroep hoor. ⇒ Vergelding behoort aan God alleen. ⇒ Kain word verantwoordelik gehou vir die hulpgeroep van Abel. ⇒ Aangesien hy geen berou toon nie leef Kain met die gevolge van sy sonde: wel onder die beskerming van God maar nie in die teenwoordigheid van God nie (Blenkinsopp, 2011: 95-96).

Niemand kan vir Kain vermoor nie: ***Genade*** **Waarom sou God 'n moordenaar, vol van die duiwel (*diabolic*), toelaat om vry te gaan? Deur medelye (*mercy)* gee God nie aan die mens wat hom toekom nie en deur Sy genade (*grace*), gee God dit wat nie verdien word nie. Dit is die karakter van God** (Wiersbe & Baugh, 1998:88-89).	⇒ God doen iets vreemds. Hy gee aan Kain 'n teken wat hom teen mense sal beskerm. ⇒ Dit was slegs 'n teken van God se genade.

4.5 *IMAGO DEI*

4.5.1 Karakter van God - Gal 5:22-23

"God's anger is not like ours. It is infused with holy purpose." (Falter, 2011:36) Genoemde heilige doelstelling van Goddelike woede kom duidelik na vore in die karakter van God, deurdat Hy redding vir elke sondaar begeer. Indien die mens toelaat dat sy lewe deur die Gees van God beheers word, kom sekere bepaalde karaktereienskappe duidelik na vore. Daar is dus net een manier om die Gees van God in jou lewe te dra: deur één te wees met Christus (Janse van Rensburg, 2003:756). In Matt 7:16 stel Jesus dit duidelik dat die mens aan sy vrug geken sal word – karaktereienskappe word dus sigbaar deur die vrug wat elke mens dra.

Die teenwoordigheid van Goddelike karaktertrekke in die mens kan slegs 'n werklikheid wees op grond van 'n Goddelike ingryping. Elke Christen wat die Gees van God ontvang het (vgl. Rom 8:9), is dus volledig toegerus met die bron van die karakter van Christus, wat inherent deel van Sy Goddelikheid is (Fowler, 2006:234). Die mens het 'n inherente behoefte om die oorsaak van elke gebeurtenis te verstaan. Die grootste voordeel wat hieruit kan voortspruit, is om God steeds beter te leer ken (Mcdonald, 2006:255). Dit wat God van elkeen se karakter verlang is die vrug van die Gees soos uiteengesit deur Paulus in Gal 5:22-

23 (Wiersbe, 2007:576), wat as konsekwente uitdrukking van die karakter van God beskou kan word, met as spirituele bron, die Goddelike Gees (Fowler, 2006:233). Die vrug is nie deel van die natuurlike menslike temperament nie en kan ook nie in eie krag genereer word nie. Hierteenoor staan die 'werke van die vlees' wat op menslike prestasie gegrond word (Fowler, 2006:233).

(Gal 5:22-23)

Afrikaans Nuwe Vertaling	**Good News Bible**	**The Message**	**New International Version**
Die vrug van die Gees, daarteenoor, is liefde, vreugde, vrede, geduld, vriendelikheid, goedhartigheid, getrouheid, nederigheid en selfbeheersing. Teen sulke dinge het die wet niks nie.	But the Spirit produces love, joy, peace, patience, kindness, goodness, faithfulness, humility, and self-control. There is no law against such things as these.	But what happens when we live God's way? He brings gifts into our lives, much the same way that fruit appears in an orchard—things like affection for others, exuberance about life, serenity. We develop a willingness to stick with things, a sense of compassion in the heart, and a conviction that a basic holiness permeates things and people. We find ourselves involved in loyal commitments, not needing to force our way in life, able to marshal and direct our energies wisely.	But the fruit of the Spirit is love, joy, peace, forbearance, kindness, goodness, faithfulness, gentleness and self-control. Against such things there is no law.

Die Lewende Bybel	**The Living Bible**
Maar as dit die Heilige Gees is wat ons lewe oorheers, bewerk Hy die goeie dinge in ons soos die vrugte wat aan 'n boom gedra word. Hy gee liefde, blydskap, vrede, geduld, vriendelikheid, vrygewigheid, betroubaarheid, nederigheid en selfbeheersing. Dit is juis dinge wat nie deur die wet verbied word nie."	But when the Holy Spirit controls our lives he will produce this kind of fruit in us: love, joy, peace, patience, kindness, goodness, faithfulness, . gentleness and self-control; and here there is no conflict with Jewish laws.

Paulus maak van die geleentheid gebruik om aan die Galasiërs praktiese riglyne te bied vir die nuwe lewe deur die Gees asook die Judaïstiese dwaling te weerlê dat gelowiges die Joodse wette en gebruike moes nakom voordat hulle gered kon word (Die Bybel in Praktyk, 1993:1804).

Binne die konteks van Gal 5 word die proses beskryf van dit wat deur die energie van die Heilige Gees, op 'n onverklaarbare, misterieuse wyse in die lewe van elke gelowige, moontlik gemaak word. As bewys van die teenwoordigheid van die Heilige Gees word die vrug van die Gees in die lewe van 'n gelowige waargeneem (Philips, 2004:175). In teenstelling met die sondes soos genoem in

verse 19-21 word die deugde genoem as vrug van die Gees - dus in enkelvoud (Cousar, 1982:139; Knight, 2005:138; Tarazi, 1994: 297). Hierdie deugde kan nie opgedeel word nie en moet dus as een vrug beskou word (Cousar, 1982:139). Dit is nie 'n klomp los-staande of onafhanklike eienskappe nie, maar 'n geheel wat deel is daarvan om 'in Christus' te wees en te deel in Sy karaktereienskappe. Hierdie eienskappe van Christus moet deel uitmaak van elke Christen se karakter en gedrag (vgl. Joh 5:8), deurdat die indiwidu in Christus gewortel moet wees (vgl. Matt 7:16,20; 12:33), aangesien Christus alleen die Ware Wynstok is (vgl. Joh 15:5)(Fowler, 2006:234).

Dit is verder geen toeval dat liefde hierdie lys inlei nie (Cousar, 1982:139). Eenheid word hierdeur geïmpliseer, soos die vrugte van een boom. Bykomend word 'liefde' as meer beskrywend van al hierdie deugde beskou. Liefde kan dus by uitstek beskou word as dié vrug van die Gees (Tarazi, 1994: 297). Alhoewel die konteks van liefde in die Skrif nie altyd duidelik is nie, kan geen Christen ooit die opdrag tot liefde ontken nie. Christene is in elke situasie denkbaar verplig tot 'n gesindheid van liefde (Cousar, 1982:133). Die gedeelte soos gevind in Gal 5:16-26 kan beskou word as Paulus se interpretasie van liefde en kan as volg opgesom word:

- 5:16-18: Die Gees en vlees as teenoorstaande tot mekaar.
- 5:19-21: Werke van die vlees wat die weg na die Koninkryk van God versper.
- 5:22-24: Vrug van die Gees, wat terselfdertyd die wet vervul.
- 5:25-26: Die opdrag om in die Gees te wandel, het implikasies (Cousar, 1982:134).

Liefde is nie slegs een van baie karaktertrekke van die Christelike lewe nie. Dit is die kern van 'n lewe 'in Christus' (vgl. 5:6; v13-14)(Cousar, 1982:140). Geen waterdigte merker bestaan ten einde te identifiseer of die Gees in 'n persoon se lewe teenwoordig is nie. Die vrug van die Gees is egter liefde wat sou impliseer dat tekens van liefde duidelik in die lewe van so 'n persoon teenwoordig sou wees. Nodelose vyandskap, twis, jaloesie en verdeeldheid sou duidelike tekens wees dat die Gees nie teenwoordig is nie (Cousar, 1982:140-141). Dit is een

ding om die vlees te oorkom en nie verkeerd te handel nie. Dit is egter iets heeltemal anders om die goeie te doen. Duidelike onderskeid moet daarom getref word tussen werke en vrug. Vrugte word deur lewe voortgebring en in die lewe van 'n gelowige deur die Gees (vgl. Gal 5:25). Wanneer daar aan werke gedink word, word daar aan inspanning, reëls en moeitevolle arbeid gedink. Wanneer daar egter aan vrugte gedink word, word aspekte van skoonheid, rus en die ontplooiing van nuwe lewe opgeroep. Die vlees het dade wat tot die dood lei tot gevolg, (vgl. Heb 9:14), in teenstelling met die Gees wat vrugte asook saad, wat nuwe lewe inhou, voortbring (vgl. Gen 1:11). Christus moedig Sy volgelinge aan om baie vrug te dra (vgl. Joh 15:2,5) aangesien liefde méér liefde tot gevolg het en vreugde méér vreugde. Die ou mens kan geen vrug dra nie, slegs die mens vernuwe deur die Gees. Die Nuwe Testament onderskei verskeie tipes vrugte en daarom is dit van belang om kennis te neem van die volgende:

- Die vrug van die Gees wat te doen het met karakter (vgl. Gal 5:22-23).
- Heilige lewe (vgl. Rom 6:22).
- Bydraes (vgl. Rom 15:26-28).
- Goeie werke (vgl. Kol 1:10).
- Lof-offers (vgl. Hebr 13:15).
- 'n Gawe van die Gees wat redding behels (vgl. Hand 1:38; 11:17).
- Gawes van die Gees wat in verband staan met diens asook genadegawes insluit (vgl. 1 Kor 12)(Wiersbe, 2007:575-576).

Ontwikkeling van die karakter moet voorkeur geniet bo die vertoon van spesiale gawes (Wiersbe, 2007:576). Louw en Nida (1988:315) interpreteer Gal 5:22 as die teenwoordigheid van vryheid ten opsigte van innerlike wroeging (*inner turmoil*), dus vrede en vrywees van bekommernis - by implikasie dus dat die mens deur God vervul sal wees met vreugde en vrede.

4.5.1.1 Liefde

Liefde is die somtotaal van die Christelike lewe. Moses kon slegs tot een gevolgtrekking kom waarom God getrou aan sy volk gebly het: liefde (vgl. Deut 7:8). Inleidend tot die koms van Christus word "God het die wêreld so liefgehad" (vgl. Joh 3:16), gevind. God is liefde (vgl. 1 Joh 4:8) en Jesus het gekom om die

waarheid van hierdie stelling te demonstreer (Philips, 2004:177-178). Paulus begin sy lysie wat handel oor die vrug van die Gees in Gal 5:22 met 'liefde', aangesien elkeen van die opeenvolgende karaktertrekke 'n uitvloeisel is van liefde. Die liefde hier genoem kan gesien word as God se gawe aan die mens (vgl. Rom 5:5) wat uitgebou en onderhou moet word deur gebed (vgl. Fil 1:9)(Wiersbe, 2007:576). God is liefde (vgl. 1 Joh 4:8, 16) en juis om hierdie rede kan Paulus met oortuiging sê dat die hele wet hierdeur vervul word (vgl. Gal 5:14). Christene besit die teenwoordigheid en karakter van God in Christus deurdat liefde ontvang is deur die Heilige Gees (Rom 5:5)(Fowler, 2006:234). Dit is onmoontlik vir mense om ware liefde uit te leef, maar wel moontlik deur die Heilige Gees. In teenstelling met die werke van die vlees (of die praktyke van die sondige natuur, waarvan woede een is) is liefde die glorieryke vrug van die Gees (Philips, 2004:179).

4.5.1.2 Vreugde

Vreugde word gevind in God (vgl. Neh 8:10 KJV)(Wells, 2003:34) en bestaan daarin om Christus te ken. Vreugde kan beskou word as geluk, wat van die hemel ingevoer word, in 'n ontvanklike hart deur die Gees van God. Vreugde is slegs moontlik wanneer in die volheid van God gewandel word (Philips, 2004: 181-182).

4.5.1.3 Vrede

Jesus demonstreer hierdie vrede deurdat Hy nooit haastig, ontsteld of verontrus was nie (Philips, 2004:182). Hy toon nooit enige vrees nie en word nie van stryk gebring nie. Jesus lewe bó die storm (Philips, 2004:183). Sy vrede was die vrede van God wat nie begryp kan word nie (vgl. Fil 4:7). Die vrede van God trek laer om Sy hart en word nooit versteur nie. Dit is hierdie vrede wat deel was van Christus se menslike bestaan. Hy het Hom in elke omstandigheid beskikbaar vir Sy Vader gestel, wat weer Sy vrede aan Hom beskikbaar gestel het (Philips, 2004:183). Vrede kan by uitstek 'n aanduiding wees van die bewustheid dat God in beheer is deur die oorvloed van Sy voorsienigheid. Inherente vrede is teenwoordig in die mens wat toelaat dat Christus in beheer is (vgl. Kol 3:15). Christus is ons vrede (vgl. Ef 2:14) wat uitgeleef word in interpersoonlike verhoudinge

deurdat hierdie persoon ’n vredemaker is (vgl. Matt 5:9), wat strewe daarna om in vrede met alle mense te lewe (vgl. Heb 12:14) en om sodoende deel te hê aan die Koninkryk van God (vgl. Rom 14:17)(Fowler, 2006:236). Die vrede waaroor dit in Gal 5:22 gaan, word deur Louw en Nida (1988:315) beskryf as vryheid van bekommernis wat as ‘n innerlike rustigheid uitgedruk kan word (*quiet in one’s inner self*).

4.5.1.4 Geduld

Bykomend tot die karaktereienskappe van God is geduld, barmhartigheid en genade (vgl. Eks 34:6; 2 Pet 3:9)(Fowler, 2006:236). By uitstek word die geduld van God waargeneem deurdat Hy nie die mensdom vernietig vir verskriklike sondes nie. Hierdie geduld impliseer egter nie swakheid of onverskilligheid nie (Philips, 2004:186). Geduld behels nie oorgee aan die noodlot, passiewe berusting of onverstoorbare volharding nie, maar eerder volharding te midde van uitdagings. Dit is slegs moontlik om geduldig te wees met alle mense (vgl. 1 Tess 5:14) en met mekaar as Christene (vgl. Ef 4:2) wanneer geduld kom vanuit die krag van God (vgl. Kol 1:10-11). Geduld behels ook dat daar berus sal word in God se voorsienigheid asook om te wag op Sy tydsbeskikking (vgl. Rom 5:13; Jak 1:3) (Fowler, 2006:236). Geen mens was so ’n toonbeeld van geduld soos Jesus nie. Hy was geduldig met Sy dissipels (vgl. Mark 14:38), geduldig teenoor die ongelowiges van Sy generasie (vgl. Matt 17:17), geduldig met die Samaritane wat Hom toegang geweier het (vgl. Luk 9:54-55), geduldig met Jerusalem (vgl. Matt 23:34-38), en oor en oor geduldig met Judas. Jesus was ook geduldig met Simon Petrus en gretig om hom te vergewe. So was hy ook geduldig met Jakobus, sy halfbroer (vgl. 1Kor 15:7). Hierdie eienskap moet deel wees van die Christelike lewe wat nie net moeilik is nie, maar onmoontlik sonder die Heilige Gees (Philips, 2004:186-188).

4.5.1.5 Vriendelikheid

Chrestotes behels goedheid van die hart, en inderdaad goedheid in aksie. Werklike vriendelikheid konfronteer boosheid op so ’n manier dat dit die gewete van die goddelose aanraak (Philips, 2004:190). Christelike vriendelikheid behels nie geïsoleerde geleenthede wat op verpligtinge volg nie. Dit is egter ’n konstante ka-

raktereienskap wat treffend deur Fowler (2006:237) beskryf word as om ‘bene aan liefde te gee.’ Daar word uitgereik na ander en binne die Christelike konteks gaan dit dan om veel meer as hoflikheid of beleefdheid. Sensitiewe optrede en respek vir ander se gevoelens word hierdeur openbaar (vgl. Ef 4:32)(Fowler, 2006:237).

4.5.1.6 Goedhartigheid

Hierdie woord stem baie ooreen met vriendelikheid en is ‘n wesenlike deel van die liefdevolle Goddelike karakter. Niemand, behalwe God, is egter waarlik goedhartig nie (vgl. Mark 10:18; Luk 18:19). Christus het oral waar Hy gegaan het goedgedoen (vgl. Hand 10:38)(Fowler, 2006:237). In hierdie konteks kan goedhartigheid bestaan uit die daad om oorvloedig te gee, wat deur ‘n gesindheid van goedheid onderskryf word en wat deur die Heilige Gees bewerkstellig word (Louw & Nida, 1988:570).

4.5.1.7 Getrouheid

Dit behels ’n handeling of houding van ’n gelowige wat kwaliteite van getrouheid, betroubaarheid en lojaliteit insluit (Philips, 2004:192).

4.5.1.8 Nederigheid/sagmoedigheid

Philips (2004:194) verwys na Aristoteles se siening dat ’n middeweg in die vertaling gevind moet word tussen oormatige reaksie op woede teenoor onbevoegdheid om uiting te gee aan woede. Sagmoedigheid word dikwels foutiewelik gelykgestel aan swakheid. Die Bybelse begrip van sagmoedigheid impliseer eerder innerlike krag, wat God se handeling as perfek aanvaar en hou dus geensins verband met swakheid nie (Philips, 2004:194). Christus beskryf Homself as sagmoedig en nederig van hart (vgl. Matt 11:29) (Philips, 2004:194). Sagmoedigheid is ’n karaktereienskap wat die moeite werd is om na te streef aangesien dit die belofte van ’n ewige lewe inhou (vgl. Matt 5:5)(Philips, 2004:196).

4.5.1.9 Selfbeheersing

Selfbeheersing, soos gedemonstreer deur Christus, moet duidelik onderskei word van ander vorme van selfbeheer aangesien selfs nie-Christene uiterste selfbe-

heersing kan toepas. Vanuit die Christelike konteks beteken dit egter veel meer as blote beheer van die self (Philips, 2004:197). Christus se lewe kan weereens as perfekte verwysing dien deur slegs te let op die selfbeheersing gedurende Sy hele verhoor. Kajafas se gemene hart was voor Hom oop soos 'n boek en steeds kon Hy kalm bly (vgl. Matt 26:59-68)(Philips, 2004:198). By Christelike selfbeheersing gaan dit nie om die verstand, emosie en sintuie wat onder beheer gebring word deur die menslike wil nie, maar dit is die gevolg van 'n mens wat onder beheer gebring word deur die Heilige Gees (Philips, 2004:199). God wil hê dat elke mens deur die Heilige Gees beheer sal word met gevolglike beheerste gedrag. Dit behels 'n innerlike dissipline (vgl. 1Kor 9:25)(Fowler, 2006:239). Die vrug van die Gees is dus 'n duidelike aanduiding van die werke van God in 'n Christen se lewe. Die mag wat transformeer, die Gees, is in die hart geleë (Cole, 1998:46).

4.5.2 Geloof in aksie – Jak 1:19-20

Jakobus beklemtoon deurgaans die beginsel dat geloof sigbaar moet word deur gedrag. Dit is duidelik dat Jakobus se leëring sterk beïnvloed was deur die Ou Testament asook die leëring van Christus (Nelson, 1993:453).
Die tema volgens Jakobus in hierdie spesifieke Skrifgedeelte is geloof in aksie, wat verwys na wat God verwag – dus die standaard wat gestel word vir die mens om na te kom (Hartin, 2003:88). Volgens Wiersbe (2008:57) word veral die gevare van selfmisleiding in hierdie Skrifgedeelte beklemtoon. Die grootste gevaar is dat mense hulself mislei deur te glo dat hulle gered is wanneer hulle nie is nie (vgl. Matt 7:22-23). Die finale toets vir redding is volgens Wiersbe (2008:58) die vrug: dus 'n veranderde lewe, Christelike karakter en gedrag asook om die Woord aan ander te verkondig (vgl. Rom 1:16). Bykomend impliseer dit groei in 'n heilige lewe (vgl. Rom 6:22), deel van aardse besittings (vgl. Rom 15:28), geestelike karakter-eienskappe (vgl. Gal 5:22-23), goeie werke (vgl. Kol 1:10) asook om God te loof (vgl. Heb 13:15).

Geestelik volwasse persone is eerlik teenoor hulself en gee erkenning aan behoeftes wat dan tot 'n verhouding met God, deur Sy Woord, aanleiding gee. Verder is dit so dat God se Woord die waarheid is (vgl. Joh 17:17) wat geen plek

vir oneerlikheid of skynheiligheid laat nie (Wiersbe, 2008:57). In Jak 1 word daar op veral drie verantwoordelikhede rondom God se Woord gefokus:

(i) Ontvang die Woord: 1:19-20.

(ii) Leef die Woord: 1:22-25.

(iii) Deel die Woord: 1-26-27 (Wiersbe, 2008:58-66).

(Jak 1:19-20)

Afrikaans Nuwe Vertaling	**Good News Bible**	**The Message**	**New International Version**
My liewe broers, dít moet julle in gedagte hou: elke mens moet maar te gewillig wees om te luister, nie te gou praat nie en nie te gou kwaad word nie. 'n Mens wat kwaad word, doen nie wat voor God reg is nie.	Remember this, my dear friends! Everyone must be quick to listen, but slow to speak and slow to become angry. Human anger does not achieve God's righteous purpose.	Post this at all the intersections, dear friends: Lead with your ears, follow up with your tongue, and let anger straggle along in the rear. God's righteousness doesn't grow from human anger. So throw all spoiled virtue and cancerous evil in the garbage. In simple humility, let our gardener, God, landscape you with the Word, making a salvation-garden of your life.	My dear brothers and sisters, take note of this: Everyone should be quick to listen, slow to speak and slow to become angry, [20] because human anger does not produce the righteousness that God desires.
Die Lewende Vertaling		**The Living Bible**	
"My liewe broers, onthou altyd: 'n mens moet gewillig wees om te luister maar nie te gou wees om te praat of om kwaad te word nie. Want as 'n mens kwaad word, kan God nooit daarmee tevrede wees nie."		"Dear brothers, don't ever forget that it is best to listen much, speak little, and not become angry; for anger doesn't make us good, as God demands that we must be."	

In hierdie gedeelte word sterk ooreenkomste met wysheidsliteratuur gevind wat deur die volgende skrywers as volg uitgelig word:

- Bickel & Jantz (2008:47) – Spr 17:28.
- Harrison & Picirilli (1992:24-25) – Spr 10:11; 13:3; Pred 7:9.
- McCartney (2009:114) - Spr 15:1; Pred 5:1-2.

Deur te vinnig te praat, gee dikwels aanleiding tot probleme (vgl. Pred 10:19a) (Harrison & Picirilli, 1992:24-25).

4.5.2.1 Gewillig om te hoor

Jakobus moedig lesers aan tot 'n begeerte om te leer deur 'n gewilligheid om te luister (Harrison & Picirilli, 1992:24). Jakobus plaas klem daarop dat 'n wyse en Godvresende persoon nie een is wat altyd noodwendig iets sê nie, maar bereid is om na ander te luister en met biddende oorweging te praat (Davids, 2011). Geloof kom deur te hoor (vgl. Rom 10:17) en daarom moet die gelowige gewillig

wees om te luister na wat God sê (Wiersbe, 2008:59). Deur te luister na die Woord is volgens McCartney (2009:115) in ‘n sekere sin aanduidend van ‘n eerste stap onderweg na geloof. Bykomend kan huiwering om oorhaastig te praat, stadig te wees om kwaad te word en beheer van die tong as ’n moontlike komponent van ware geloof beskou word (vgl. Jak 1:26; 3:10; 4:11; 4:1) (McCartney, 2009:115). Om werklik God se Woord te hoor, impliseer om op te hou praat en vir lank genoeg stil te raak (Bickel & Jantz, 2008:46).

4.5.2.2 Stadig om te praat

Dit is belangrik om meer te luister as te praat (Wiersbe, 2008:59). Jakobus is hier weer in lyn met wysheidsliteratuur soos byvoorbeeld gevind in Spr 29:20 (Bickel & Jantz, 2008:47). Volgens Louw en Nida (1988:646) verwys hierdie gedeelte na ‘n traagheid wat in gedrag voorkom.

4.5.2.3 Stadig om kwaad te word

Die leser word teen woede in hierdie konteks gewaarsku aangesien woede maklik ’n gewoonte kan raak wat nie tot regverdige optrede aanleiding gee nie (Harrison & Picirilli, 1992:24-25). Jakobus gee nie ’n rede vir sy stelling in vers 20 nie, maar woede kan in hierdie konteks as onversoenbaar met die leerstellings van Christus beskou word. Alle mense word aangemoedig om hul vyande lief te hê (vgl. Matt 5:38-48) en haat te veroordeel (vgl. Matt 5:21-26). Die rol van God as enigste regter en helper, word deur menslike woede ontken deurdat wederregtelik mag toegeëien word.

Menslike woede kan nie die regverdige lewe wat God begeer, bewerkstellig nie (Davids, 2011). Belangrik in hierdie Skrifgedeelte is dat persone nie tot die Christelike geloof oorgehaal sal word deur woede of toorn nie maar eerder deur sagmoedigheid soos deur Jesus Christus gedemonstreer (Holland, 2002:11). Dit is ook belangrik om nie kwaad te word vir God of dit wat in die Woord staan nie (vgl. Spr 14:29). In die Tuin van Getsémané was Petrus stadig om te hoor, vinnig om te praat en het ook vinnig kwaad geword – hierdeur het hy bykans ’n soldaat vermoor (Wiersbe, 2008:59-60). Ongeag die feit dat Christus aan mishandeling blootgestel was, het Hy feitlik nooit kwaad ge-word nie – Hy het nooit met woede

teenoor sy mishandeling reageer nie. Woede is nie ’n effektiewe manier om te reageer ten einde probleme op te los nie aangesien objektiwiteit belemmer word. Meer belangrik is dat woede die gelowige se ore kan sluit vir wat God wil sê (vgl. Spr 19:19)(Bickel & Jantz, 2008:47).

4.5.2.4 Goddelike- teenoor menslike geregtigheid

God is die maatstaf vir alle menslike gedrag (Hartin, 2003:88). Holland (2002:11) stel dit dat menslike woede in teenstelling staan met die geregtigheid van God. Anders gestel, het menslike woede nie Goddelike geregtigheid tot gevolg nie (Hartin, 2003:88, McCartney, 2009:114). Die tema van Goddelike geregtigheid kom regdeur die Skrif voor. Jakobus verwys na wat God van mense verwag – dit wat hulle moet doen om Hom te behaag (Hartin, 2003:88; McCartney, 2009:115). Jakobus 1:20 kan enersyds verwys na die feit dat menslike woede nie doen wat God behaag nie, maar andersyds kan dit ook volgens Matt. 6:33 ’n regstelling van ’n verhouding met God impliseer (McCartney, 2009:115). Dit is belangrik om kwaad te word vir sonde (vgl. Ef 4:26) en selfs sonde te haat (vgl. Ps 97:10). Hierteenoor waarsku Jakobus veral daarteen dat mense kwaad sal word vir die Woord van God wanneer daar teen sonde gewaarsku word. Daar kan maklik teen die Woord van God gerebelleer word aangesien dit die waarheid aangaande sonde uitlig. Sulke gedrag kan gelykgestel word aan iemand wat ’n spieël breek omdat hy nie van die weerkaatsing hou nie (Wiersbe, 2008:60).

Woede laat die mens kwesbaar, veral kwesbaar om te sondig. In teenstelling bied juis hierdie kwesbaarheid geleentheid tot hoop, dapperheid (*courage*), vertroulikheid (*intimacy*), selfbewustheid en deernis (*compassion*). Ooreenstemmend tot ander emosies, bied woede, indien dit reg hanteer word, die geleentheid om ‘lewe’ te bevorder en nie die afbreek daarvan nie. Vanuit die pastoraat behoort die waarde van woede ten volle besef te word ten einde juis sulke geleenthede as bevordering van ‘ware lewe’ ’n werklikheid te maak (Lester, 2003: 177). Best (1998:444) is van mening dat dit in die toekoms deurgaans belangrik sal wees om Christene te onderrig aangaande die noue verband tussen woede en eerlikheid. Dit blyk ook dat daar ’n groot verwantskap tussen woede en leuens bestaan (Best, 1998:448).

4.6 SAMEVATTING

Die doel van die Goddelike ingryping by Kain was om sy hart tot versagting te lei en dat hy 'n gewete sal ontwikkel en deur hoop geïnspireer sou word. 'n Opvallende verloop van gebeure was die feit dat Eva oorspronklik deur Satan in sonde ingepraat is, maar dat Kain nie uit sonde uit gepraat kon word nie (Lim, 2002:156). Deur middel van die persoonlike gesprek tussen God en Kain word Kain die geleentheid gebied tot selfondersoek ten einde die dieper wortel van sy woede, wat moontlik verwerping mag wees, bloot te lê. Bykomend word Kain aangemoedig om 'goed te doen' wat dan tot aanvaarding sou lei.

Verantwoordelikheid ten opsigte van sonde word deur God aan Kain uitgelig. 'n Pertinente waarskuwing word aan Kain voorgehou dat vleeslike woede tot sonde aanleiding gee. Hier kom dus 'n duidelike ooreenkoms tussen God se vermaning soos gevind in Gen 4:7 en die waarskuwing in Ef 4:26-27 voor. Die waarskuwing, dat woede nie as brandstof vir vergelding moet dien nie (soos verwoord in die Message vertaling), word deur Kain verontagsaam met vernietigende gevolge. Om toe te laat dat woede in die binneste broei, is gelykstaande daaraan om die son oor woede te laat ondergaan en bied dit sodoende aan die duiwel 'n 'vatkans' (Anderson & Miller, 2002:60). 'n Persoon in wie die vrug van die Gees is, is egter 'n mens wat die vrug ten volle vertoon deur liefdevol, vol vreugde, kalm en vreedsaam te wees – kom wat wil. Hierdie mens is geduldig en onderdanig aan God onder alle omstandighede. Dit is 'n sagte mens, heeltemal betroubaar, maar ook innerlik sterk ten einde alle provokasie tot destruktiewe gedrag te bowe kom (Philips, 2004:199).

Rasionele gedrag ten opsigte van woede word veral in Ps 4.4 aangemoedig deurdat daar oor hierdie ervaring gepeins moet word. Konstruktiewe hantering van woede kan plaasvind wanneer daar oor gebeure nagedink word, in teenstelling met die gedrag van Kain soos gevind in Gen 4:3-8. Woede sonder vergelding kan as toepaslike woede vir Christene beskou word – soos wat uitgewys word in Ef 4:26b. Woede wat tot bitterheid lei deur langdurige bepeinsing moet te alle tye deur Christene vermy word.

Die vrug van die Gees is daar vir almal om te sien, nie geïnspireer deur wette nie, maar deur spontane gedrag. Volgens Paulus is die teenwoordigheid van die vrug van die Gees 'n groter aanduiding van Goddelike teenwoordigheid as selfs die Gawes van die Gees. Ware Christendom kan gevolglik as bonatuurlik beskou word wanneer die krag van die Heilige Gees transformerend in die hart van mense teenwoordig is (Cole, 1989:46). Satan is nie die oorsaak van woede nie, maar as God se opponent misbruik hy die situasie om verhoudings tussen medegelowiges te vernietig. Die Message vertaling van Gal 5:20 lig veral die gevaar uit van 'n humeur wat nie beheer word nie en dan aanleiding daartoe gee dat liefde vir mekaar nie moontlik is nie, maar ook dat liefde nie ontvang kan word nie – wat in duidelike teenstelling staan met die Verbond van God.

'n Duidelike waarskuwing kom in die Skrif voor om nie soos Kain te wees nie (1 Joh 3:12), aangesien hy aan die bose behoort het deurdat hy in woede sy broer vermoor het. Volgens die Message vertaling het hy saamgespan met die duiwel in hierdie daad.

Die Kain verhaal beklemtoon die gebrokenheid van die menslike bestaan. In teenstelling hiermee word duidelike riglyne gebied vir 'n lewe vanuit die vrug van die Gees. Die Lewende Bybel vertaling stel dit duidelik volgens Gal 5:22-23 dat dit die Heilige Gees is wat in die mens se lewe goeie dinge bewerk. Die strewe is dus om in Christus te wees en te deel in Sy karaktereienskappe. Liefde, wat die inleiding bied tot die lysie van vrug van die Gees in Gal 5:22, dui op die kern van 'n lewe 'in Christus'. Die vrug van die Gees is 'n duidelike aanduiding van die werke van God in 'n Christen se lewe. Die mag wat dus transformeer, die Gees, is in die hart geleë. Die vrugte van sonde (wat parallel is met die werke van die vlees of die praktyke van die sondige natuur in Gal 5:19 en waarvan woede een is), soos gevind in die lewe van Kain, staan in skrille kontras teenoor die vrug van die Gees.

Geloof in aksie – volgens Jak 1:19-20 staan in duidelike ooreenstemming met Gen 4:7 waar Kain aangemoedig word om te 'doen wat reg' is – wat dan vir hom blydskap tot gevolg sou hê. Gewilligheid om te 'hoor' was nie in Kain se hart

gesetel nie. Geloof kom deur te hoor en juis daarom moet die gelowige gewillig wees om te luister na wat God sê. Woede is nie 'n effektiewe manier om te reageer ten einde probleme op te los nie aangesien objektiwiteit belemmer word. Volgens die New International vertaling van Jak 1:20 het hierdie woede, wat vinnig opvlam, tot gevolg dat die mens nie 'goed' kan wees soos deur God verlang nie. Duidelike riglyne vir 'geloof in aksie' word gevind in Jak 1:19-20 waar uitgespel word hoedat die Woord ontvang word deur 'n gewilligheid om te luister, nie oorhaastig om te praat nie en stadig om kwaad te word. Dit bied die geleentheid om die Woord te leef (Jak 1:22-25), wat meer geloofwaardigheid bied wanneer die Woord gedeel word (Jak 1:26-27).

Ten einde woede sinvol te evalueer, is die spesifieke konteks altyd van besondere belang aangesien nie alle woede aanvaarbaar is nie (Best, 1998:449). Alle menslikheid sou verlore gaan indien die mens nie oor die vermoë beskik het om woede te ervaar nie (Anon., 2010:144). 'n Geldige vraag mag wees of die vermoë tot woede aanduidend daarvan kan wees dat die mens na die beeld van God geskape is. In antwoord hierop sou egter gewys kon word op verskeie geleenthede waar Jesus 'n 'Goddelike toorn' ervaar het in reaksie op die eer van God wat op een of ander wyse aangetas is. Goddelike kwaliteite mag gevolglik wees dat die mens met passie en eerlikheid reageer in die teenwoordigheid van sonde en ongeregtigheid. Hierteenoor kan passiwiteit en gebrek aan standpuntinname ten opsigte van andere se verkeerde optrede aanduidend wees van 'n gebrek aan geestelike en psigologiese sensitiwiteit (Taylor & Wilson, 2003:40). Verder is dit so dat die persoon wat woede ervaar nie gelyk is aan daardie woede nie. Om egter te verhoed dat daar wel 'n identifisering tussen so 'n persoon en die emosie van woede plaasvind, is bewustelike aanvaarding van woede noodsaaklik (Eifert, *et al.,* 2006:106).

God se hantering van Kain ten opsigte van die woede wat hy ervaar, kan as besondere terapeutiese voorbeeld dien deurdat God aan Kain die geleentheid bied om oor sy woede te praat, God nooit bevooroordeeld is nie, deurentyd vir Kain aanmoedig om die regte keuse te maak en Kain wys op die gevare van sondige gedrag. Steeds te midde van Kain se sondige gedrag is daar egter ge-

nade. By uitstek word die karakter van God duidelik in die gebeure, naamlik deur medelye (*mercy)* gee God nie aan die mens wat hom toekom nie en deur Sy genade (*grace*), gee God dit wat nie verdien word nie.

Ten slotte kan gestel word dat van kardinale belang ten opsigte van die emosie van woede, is keuses wat gemaak word - *I can't choose how I feel. I can and will choose what I do* (Eifert, *et al.,* 2006:110). Kain het 'n keuse gehad, naamlik om 'n pelgrim van die lewe te wees, óf 'n vreemdeling en 'n vlugteling. Hy maak die verkeerde keuse (Wiersbe & Baugh, 1998:87).

> *Ek roep vandag die hemel en die aarde tot getuie teen julle dat ek die lewe en die dood aan jou voorgehou het, die seën en die straf. Kies die lewe, sodat jy en jou nageslag kan lewe* (Deut 30:19, Afr. Nuwe Vert.)

HOOFSTUK 5

’n PASTORALE BENADERING TOT DIE EMOSIE VAN WOEDE

5.1 INLEIDING EN DOELSTELLING

Onder leiding van die Heilige Gees is dit van belang dat persone, in die omstandighede waarin hul hulself tans bevind ten opsigte van die wêreld, God se Woord moet hoor asook begelei word om daarna te luister. Juis dit, is volgens Osmer (2008:28-29) die doel van die normatiewe taak. In hierdie hoofstuk word daar dan ook in besonder gefokus op juis hierdie aspek.

Met betrekking tot die normatiewe taak is teologiese refleksie aangaande teologiese konsepte volgens Osmer (2008:13) van besondere belang. Met betrekking tot die tema van hierdie studie sal daar gevolglik in hierdie hoofstuk gefokus word op standpunte vanuit die Ou en Nuwe Testament met betrekking tot die tema van woede.

Osmer se model het verder ten doel om **etiese beginsels** vas te stel asook riglyne en reëls neer te lê wat relevant tot elke situasie is ten einde strategieë tot aksie te bepaal. Dit sluit die eksplorering van huidige praktyke sowel as praktyke van die verlede in ten opsigte van die Christelike tradisie ten einde patrone daar te stel vir ’n Christelike leefwyse (Osmer, 2008:8). In hierdie opsig is ’n bespreking van die etiese implikasies gekoppel aan ’n tema soos woede uiters aktueel.

Met betrekking tot die tema van woede word die volgende Skrifgedeelte baie dikwels gebruik ter regverdiging van sekere gedrag en optredes:

> *Toe het Hy met toutjies ’n sweep gemaak en almal uit die tempel uitgejaag, ook die skape en die beeste. Die geld van die geldwisselaars het Hy op die grond*

> *gegooi en hulle tafels omgekeer. Vir die mense wat die duiwe verkoop het, het Hy gesê: "Vat hierdie goed hier weg! Moenie die huis van my Vader 'n besigheidsplek maak nie.* Joh 2:15-16 (Afr. Nuwe Vert.)

Onnadenkend word daar dan soms na hierdie Skrifgedeelte verwys as 'n tipe van *carte blanché* tot onbeheerste woede. God verbied nie woede nie, maar beklemtoon eerder dat mense verantwoordelik sal evalueer wanneer om kwaad te word, waarvoor om kwaad te word asook hoe om aan hierdie woede uiting te gee (Lester, 2003:140-141), dus om die konteks van woede in ag te neem (Jantz & McMurray, 2009:18). In die Skrif is daar baie oor woede te sê en die enigste emosie wat meer as woede genoem word, is liefde (Oliver & Oliver, 2005:203).

5.2 WOEDE EN DIE SKRIF

Die rol van woede – beide by God en die mens – kom regdeur die Skrif voor (Jantz & McMurray, 2009:18). Die eerste verwysing na woede word gevind in Gen 4:5 en die laaste in Op 19:15 (Oliver & Oliver, 2005:203). In die Ou Testament alleen word woede 455 keer gebruik waarvan 375 met die woede van God te doen het. Verder word sinonieme vir woede gebruik wat 'n aanduiding daarvan is dat verskillende tipes woede voorkom. So is daar byvoorbeeld aanduidings van verwronge humor en toorn (*rage*) in Est 1:12, toorn en woede wat oorkook in Amos 1:11 en verontwaardiging as tipe woede in Jer 15:17. Woede word verder in die Skrif geïmpliseer deur woorde soos vergelding, vloek, jaloesie, snork, deur te bewe, skree, waansinnigheid asook kners van tande (Wright, 1998:51). Eksplisiete beskrywings van Goddelike woede in die Ou Testament het teoloë van die vroegste tye verleë gelaat. Marcion van Siope was 'n biskop binne die vroeë Christendom (ongeveer 144 n.C) en hy het sover gegaan om die God van die Hebreeuse Bybel totaal te verwerp aangesien hy van mening was dat hierdie God gedryf was deur woede en passie, ongenaakbaar was in Sy oordeel asook 'n bewerker van oorloë. As gevolg van standpunte soos hierdie binne die kerkgeskiedenis het baie studies sedertdien gepoog om woede te definieer as 'n

beginsel van geregverdigde en beheerde vergelding (Kotze, 2004:844). Jantz en McMurray (2009:19) noem dat hy eintlik verbaas is, gegewe die kragtig-heid van woede, dat God dié emosie aan mense toevertrou. Die uitdaging is egter dat woede beheer sal word binne die grense van die Godgegewe roeping (Lester, 2003:140-141).

5.2.1 Foutiewe interpretasies van woede vanuit die Skrif

Vanuit sekere kringe binne die Christelike geloof is woede vir baie lank beskou as 'n dodelike sonde, 'n siening wat ook gehuldig word deur sekere Westelike Islamiete. Oostelike Boeddhiste beskou woede as 'n verslawing of gif (Thurman, 2005:11). As motivering vir hierdie 'woede-is-sonde'-siening word die standpunt gehuldig dat woede nie in mense aanwesig was tydens die skepping nie. Woede sou dan volgens hierdie benadering nà die sondeval vervreemding tussen mens en God tot gevolg gehad het (Lester, 2003:115). Sedert woede hierdie 'dodelike sonde' status bereik het, het dit gevolglik baie moeilik geword om die boodskap oor woede vanuit die Skrif te interpreteer (Lester, 2003:137).

Voorstanders van die 'woede-is-sonde'- benadering lê klem op Skrifgedeeltes wat hierdie boodskap blyk te bevestig: woede is altyd destruktief; woede dryf 'n wig tussen God en mens in (Ef 2:14); woede lei tot veroordeling (Matt 5:22); maak nie 'n bydrae tot die koningryk van God nie (Jak 1:20) en woede bemoeilik gebed (1 Tim 2:8). 'Goeie Christene is nie kwaad nie' word as die waarheid oor woede verkondig. Die afleiding wat gemaak word, is dat die Bybel altyd teen die ervaring asook uit-drukking van woede gekant is (Lester, 2003:137). Na aanleiding van gedeeltes uit die wysheidsliteratuur soos Spr 14:17; 14:29; 16:32; 19:11 en Pred 7:9 beskou diegene wat van mening is dat woede sonde is, 'n wyse persoon dan ook as iemand wat nie kwaad word nie. Deeglike eksegese van die betrokke gedeeltes toon egter dat daar nie noodwendig 'n beeld geskep word dat Christene nie kwaad mag word nie, maar dat wyse persone nie vinnig kwaad word nie (Lester, 2003:140-141).

5.3 WOEDE EN GOD

God se woede kan in 'n sekere sin as 'n misterie beskou word. Om aan God te dink as 'kwaad' het teenstellende gevoelens tot gevolg wat soms moeilik gedefinieer kan word. Dit geld veral wanneer woede beskou word as 'n onbeskaafde, barbaarse emosie wat geassosieer word met klappende deure, stukkende harte asook vernietiging van verhoudings. Indien woede altyd as negatief beskou word, is dit onvanpas om ook na 'n liefdevolle God wat kwaad kan word, te verwys (Hunt, 2009:164). Beelde soos gevind in die Skrif van God wat in woede reageer, lei dikwels tot verleentheid binne sekere pastorale kringe. Baie persone sou meer gemaklik wees deur slegs Goddelike woede te wil toepas op situasies soos konsentrasiekampe waar mense aan gruwelike wreedheid blootgestel word: 'Watter tipe God sou nie dan kwaad word nie?' (Michael & McCarthy, 2009:850). God kan nie wreedheid, mishandeling, verkragting en bloedskande liefhê nie – bykomend word verwag dat God hierdie gedrag sal veroordeel (Hunt, 2009:165). Woede is net soveel deel van God se karakter (Hunt, 2009:165; Taylor & Wilson, 2003:40), as genade en vergifnis (Hunt, 2009:165). Woede is een van Sy eienskappe (Taylor & Wilson, 2003:40), asook 'n belangrike komponent van geregtigheid, waardeur God groot sorg demonstreer deur redding van die mensdom (Michael & McCarthy, 2009:861).

'n Radikale verskil bestaan egter tussen Goddelike- en menslike woede en kan op geen manier gelyk gestel word nie en dit is juis hierdie aspek wat nie altyd ten volle begryp word nie. God se woede funksioneer alleenlik ten opsigte van geregtigheid en sondige gedrag (Michael & McCarthy, 2009:847), met die belofte dat woede sal afneem wanneer berou teenwoordig is. Woede van God is dus beheers en rasioneel (Kotze, 2004:845). Menslike woede kan soms, in die naam van geregtigheid, brutaal wees (Michael & McCarthy, 2009:847). Deur bewus te wees van en erkenning te gee aan God-delike woede, kan geregtigheid bo haat bevorder word (Michael & McCarthy, 2009:851). God haat sonde en in Sy Heiligheid sal Hy dit nie toelaat nie. Die enigste teenmiddel vir sondige menslike gedrag is die ewige lewe deur Jesus Christus, wat self aan die kruis die woede van God beleef het (Taylor & Wilson, 2003:34).

5.4 DIE KARAKTER VAN GOD

Volgens Chapman (2007:18) dui die Skrif nêrens aan dat "God is anger", nie. Lester (2006:60) stel dit dat persone se Godsbeeld primêr gevorm word deur drie basiese vrae:

(i) Hoe is God? (*What is God like*?) 'n Karaktervraag.
(ii) Hoe gaan God te werk in die wêreld? 'n Voorsieningsvraag.
(iii) Hoe voel God oor my? 'n Persoonlike verhoudingsvraag.

Die laaste vraag word meestal afsonderlik van die vorige twee vrae gevra. Bykomende kwessies sou kon insluit aspekte soos: wat dink God regtig van my? Wat is God se begeerte vir my? Is God lief vir my of haat Hy my? Is God vol oordeel, teleurgesteld, gefrustreerd, dankbaar, ontsteld, kwaad, tevrede met my en wie ek is? Ervaring van skuld en skaamte is dikwels aanwesig in die antwoorde op bogenoemde vrae (Lester, 2006:60).

Tydens 'n storm op see soos beskryf in Mark 4:38 (Afr. Nuwe Vert.), hou die dissipels aan boord se vrae nie basies verband met Jesus se krag ("Kan U die storm stilmaak?") of met Sy kennis ("is U bewus van die storm?" of "dra U kennis van storms?"), nie. Hulle vraag is egter eerder gefokus op Jesus se karakter: "Gee U nie om nie?" Vrees het ook in hierdie situasie tot gevolg gehad dat die mens die waarde van vertroue in God asook God se goedheid bevraagteken. "Fear unleashes a swarm of doubts, anger-stirring doubts." (Lucado, 2011:44)

Vrae aan God wat die Godsbeeld negatief kan beïnvloed:

(i) Waarom het God ons nie beskerm nie?
(ii) Waarom het God nie ons gebede verhoor nie?
(iii) Waarom is God nie teenwoordig nie?
(iv) Wat was God se doel:
  a. Is dit om te straf?
  b. Is dit 'n toets?
  c. Waarom word geen beloning ontvang nie? God gee slegs goeie gawes aan mense wat goed is of goed doen.

Met betrekking tot hierdie kwessie is een van die grootste probleme die uitdaging om sin te maak uit die feit dat daar soveel wreedheid bestaan in 'n wêreld terwyl God veronderstel is om beide liefdevol en almagtig te wees. Vir sommige individue kan dit tot twyfel lei ten opsigte van die goedheid van God, die mag van God asook die bestaan van God (Exline & Grubbs, 2011:305; Snow *et al.,* 2011:132).

5.5 CHRISTUS EN WOEDE

Jesus was in Sy lewe op aarde nie van woede gevrywaar nie - ook nie onwillig om daaraan uiting te gee nie. Die gedeelte in Joh 2:15-16 wat reeds hier bo aangehaal is, is ook weer ter sake (Taylor & Wilson, 2003:40). In genoemde Skrifgedeelte mag dit lyk asof Jesus oorreageer het. Wanneer die gedeelte egter in diepte beskou word, word gesien dat Jesus kwaad was aangesien die sogenaamde leiers in die tempel, die Fariseërs, besig was met grootskaalse uitbuitery. Jesus was bewus daarvan dat aanbidding nie die Fariseërs se hoofdoel was nie, maar eerder geld, gulsigheid en wins. Jesus se woede was gevolglik gerig teen diegene wat Sy Vader se huis en Sy huis beroof het van alle heiligheid (Bruno, 2000:136). Die Fariseërs was besig om mense uit te buit teenoor wie hulle in die bediening moes staan (MacArthur, 2008:36). Deur middel van hierdie gedeelte leer Jesus Sy navolgers dat daar iets bestaan soos Goddelike woede (Bruno, 2000:136-137).

Jesus se woede reflekteer egter 'n buitengewone mate van geduld, lankmoedigheid en vasberadenheid deurdat Hy geduldig en tydsaam toutjies wat op die grond rondgelê het, aanmekaar gesit en vleg het. Ironies gebruik Jesus juis hierdie instrumente (toutjies) van slawerny en onregverdige handeldryf as geregtigheid teen die Fariseërs. Jesus se optrede is veral merkwaardig indien in ag geneem word dat Hy op hierdie stadium betreklik onbekend was en opgetree het teen 'n magtige entiteit (MacArthur, 2008:36). Wanneer die mens dus kwaad word en nie wil sondig nie, moet Jesus se voorbeeld gevolg word deur die woede te fokus op die sonde en sondige gedrag (Anderson & Miller, 2002:54) – daar moet gevolglik onderskei word tussen enersyds die sondige gedrag en andersyds

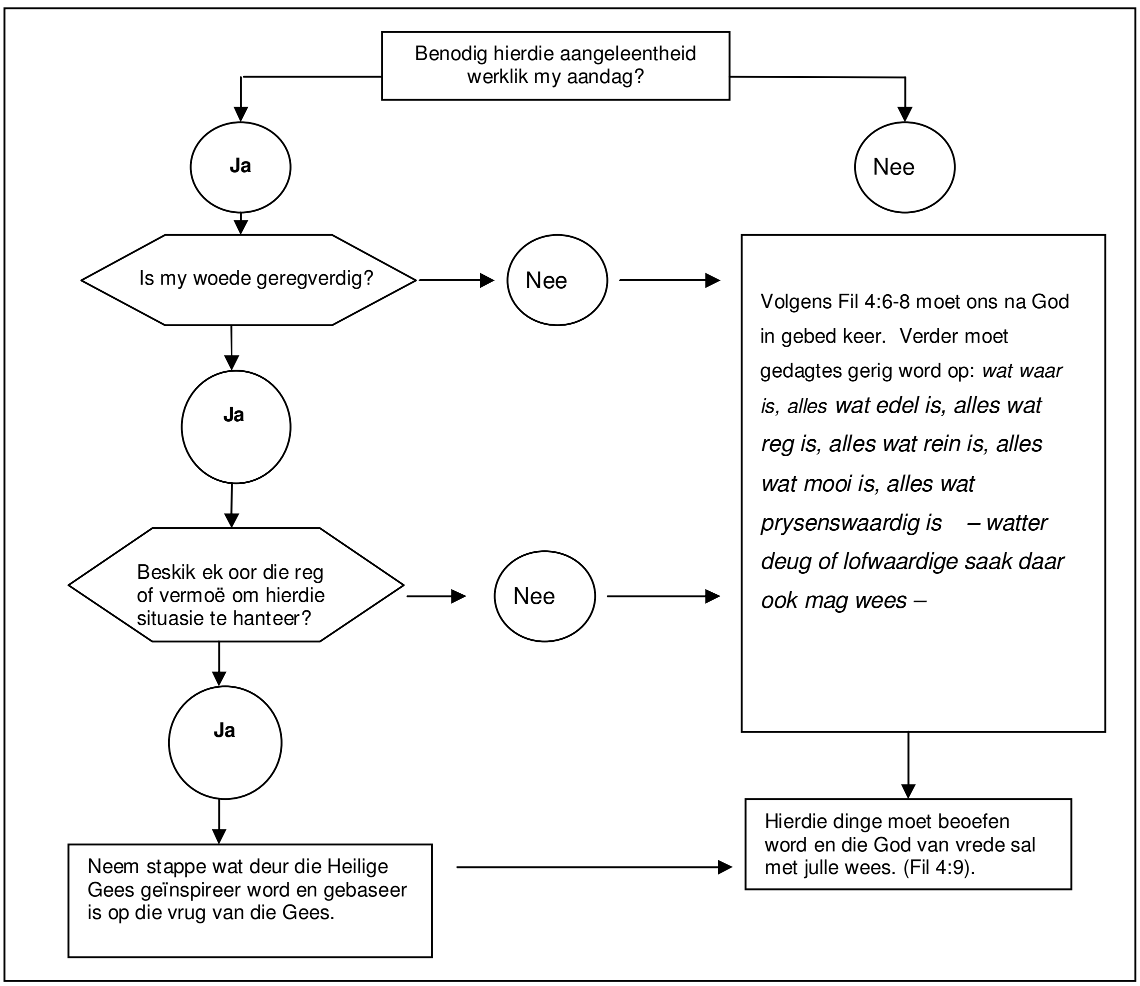
die mens vir wie God intens omgee (Taylor & Wilson, 2003:40). Jesus het op 'n kragtige wyse opgetree ten einde sondige gedrag tot 'n einde te bring. Van groot belang is dat Christus op geen manier die sondige mense as individue tenagekom het of afgekraak het nie (Anderson & Miller, 2002:54), al het Christus tydens hierdie gebeure intense frustrasie en woede ervaar (Taylor & Wilson, 2003:39). Woede is 'n keuse waarvoor altyd verantwoordelikheid aanvaar moet word (Bruno, 2000:138; Van Rensburg, 2000:66). Jesus het uiting gegee aan woede, maar dan ook die goeie nuus van Sy Koninkryk meegedeel. Sy hart was so gevul met liefde en die waarheid dat woede as 'n langtermyn negatiewe emosie geen vatplek in Sy lewe kon kry en Hom sodoende kon vergiftig nie (Bruno, 2000:139).

5.5.1 Morele belang van woede vanuit die Christelike konteks

"'War' is but the name for 'organized anger.'" (Thurman, 2005:11-12) Indien hierdie stelling waar is, ontstaan die vraag of daar ook binne die Christelike geloof werklik waarde in woede kan wees – selfs wanneer dit sou gaan om beheerste woede. Volgens Lester (2003:145) is die vernuftigheid van die Christelike geloof in 'n sterk etiese karakter geleë. Jesus gee dan ook duidelike riglyne vir morele gedrag, soos byvoorbeeld die vrou by die put waar Hy haar aanmoedig om nie meer in sonde te lewe nie (Van Rensburg, 2000:66). Heilige woede maak die mens in 'n sekere sin bewus van 'n verwronge selfbeeld, soos byvoorbeeld om jouself voortdurend as slagoffer te beskou of 'n oormatige perfeksionisme (Schnabl, 2009:433). Om te verhoed dat woede 'n lewensvernietigende emosie word, moet woede gevolglik intelligent bestuur word deurdat rede, wil, waardes en geloof ingespan moet word in die beheer van hierdie emosie (Lester, 2003:136). Woede as sodanig is nie noodwendig boos, sondig of in alle gevalle 'n aanduiding van Satan wat aan die werk is nie. Heilige woede kan egter gesien word as 'n samevoeging van menslike- en Goddelike woede ten einde te identifiseer met die beeld van God (Chapman, 2007:20; Schnabl, 2009:433). Dit demonstreer verder ook dat daar 'n gevoeligheid vir reg en geregtigheid teenwoordig is ten spyte van die sondeval. Hierdie vermoë tot woede is bewys daarvan dat mense meer as net diere is, en dus 'n behoefte het aan geregtigheid asook regverdigheid. God behoort gedank te word vir die vermoë om woede te ervaar, aangesien die verlies aan woede lei tot vermindering van morele

besorgdheid. Sonder morele besorgdheid sal die wêreld 'n verskriklike plek wees om in te leef, aldus Chapman (2007:20).

Geregverdigde woede kan uiteindelik as motivering dien tot konstruktiewe optredes soos vergifnis, gebed, vermindering van lyding en onderdrukking asook 'n soeke na geregtigheid (Anderson & Miller, 2002:55). Om in beheer van emosies te wees, impliseer dat beheer oor gedagtes uitgeoefen sal word asook dat dit wat waar is onderskei sal word. Dit is dus van belang om die gedagteproses te verstaan ten einde denke effektief te bestuur, wat dan ook die korrekte bestuur van woede impliseer (Anderson & Miller, 2002:60). In **Figuur 5.1** word hierdie gedagteproses verduidelik aan die hand van toepassings vanuit die Skrif.



FIGUUR 5.1: GEDAGTEPROSES

(Anderson & Miller, 2002:59)(vgl. Rom 12:2)

5.5.2 Woede as Godgegewe emosie

Woede is 'n Godgegewe emosie wat ten doel het om die mens te beskerm asook energie te verskaf ten einde problematiese situasies te hanteer. Wanneer dit toepaslik uitgedruk word, kan woede ook 'n aanduiding van spirituele volwassenheid wees (Oliver & Oliver, 2005:207). Hartseer mag met woede vermeng wees, asook 'n gevoel van medelye teenoor die oortreder toon (Anon., 2010:139). Woede moet nie op 'n onnatuurlike wyse onderdruk word in die Christen se lewe nie aangesien daar 'n besliste plek vir beheerste woede is. Woede is die vrygekoopte Christen se dienskneg, maar in teenstelling is dit die heerser van talle emosioneel verwonde persone (Anderson & Miller, 2002:14-15).

5.5.3 Woede teenoor God

Wanneer mense oorweldig word deur gebeure buite hul beheer, word daar gewoonlik by God antwoorde en redes gesoek. Te midde van pyn en woede word daar van God gevra: 'waarom?' Na trauma is mense geneig om kwaad te word vir God aangesien Hy nie tussenbeide getree het nie (Janz & McMurray, 2009:136). Teologies beskou, word aanvaar dat God nie verkeerd kan of sal handel nie (Chapman, 2007:157). Tog is daar talle wat tydens tragedies vra: 'waarom gebeur dit?', waarom nou?', 'waarom met my?' Heel dikwels word daar ook bykomende vrae gevra: 'wie is verantwoordelik?' of 'wie kan blameer word?' Daar is gewoonlik die gevoel dat iemand verantwoordelik gehou moet word (Lester, 2006:58). Woede word dan veral ervaar wanneer die gebeure as onregverdig beskou word (Snow, *et al.,* 2011:131).

In 'n studie onderneem deur Snow *et al.* (2011:131) het 9% van 'n groep voorgraadse studente as gevolg van woede teenoor God, besluit om nie meer in God te glo nie. Hierdie bevinding dui daarop dat woede teenoor God ook verlies van geloof asook haat teenoor God kan impliseer. 'n Interessante verskynsel wat in hierdie studie vermeld word, is die feit dat selfs persone wat hulself as niegelowig bestempel, woede teenoor God geopenbaar het, selfs soms meer intense woede jeens God as gelowiges (Snow, *et al.,* 2011:131). God laat wreedheid in die wêreld toe aangesien Hy die mens toelaat om sy vrye wil uit te voer. God het die mens nie as geprogrammeerde robotte geskape nie (Hunt, 2009:165),

maar hulle beskik oor die vermoë om keuses uit te oefen ten opsigte van wat hulle dink, sê en doen. Vryheid bestaan nie daarin dat God mense outomaties beskerm van verkeerde dade en van emosionele pyn en trauma nie. God kan die negatiewe egter omdraai en steeds Sy doel bereik (Gen 50:19-20)(Hunt, 2009:166). Op die vraag waar God is te midde van pyn stel Yancey (1990:109) dit treffend:

> *He is in us – not in the things that hurt – helping to transform bad into good. We can safely say that God can bring good out of evil; we cannot say that God brings about the evil in hopes of producing good.*

Vanuit die Skrif is dit duidelik dat God nie noodwendig woede teenoor Hom veroordeel nie. Hy tree egter in gesprek en help mense om deur hul woede te werk (Job as voorbeeld)(Chapman, 2007:156-157). God kies om lief te hê, te vertroos en te red (Janz & McMurray, 2009:137). Dit beteken nie dat God noodwendig altyd verduidelikings gee nie. God herinner Job daaraan dat Hy die Almagtige Skepper is en dat Hy, die God van geregtigheid, vertrou kan word (Chapman, 2007:156-157) asook dat Hy daar sal wees ten spyte van woede (Janz & McMurray, 2009:137). So ook word Dawid nooit verwerp vir die uitdrukking van woede teenoor God nie (Janz & McMurray, 2009:137). Net soos met 'n aspek soos vertroue, gaan dit by woede, om pertinente keuses (Janz & McMurray, 2009:137). Positiewe hantering bestaan daaruit dat daar steeds troos by God gesoek word ten einde ontslae te raak van woede, pyn en vrees. In teenstelling kan die negatiewe hantering van woede beskou word as voortdurende herwaardering van God se mag, met bykomende geestelike ontevredenheid (Snow *et al.,* 2011:131).

Hunt (2009:167-168) is van mening dat woede teenoor God, alhoewel verstaanbaar, misplaaste woede is. God is regverdig, heilig, liefdevol en vol deernis. Hy begeer slegs wat goed is vir Sy skepping. Dit is gevolglik belangrik om te besef dat woede teenoor God nie vrede tot gevolg sal hê, probleme sal oplos of die mens in staat sal stel om pyn te bowe te kom nie. Bewustheid ten opsigte van

die werklike karakter van God is daarenteen noodsaaklik aangesien gedagtes oor God se karakter alle menslike gedagtes en gedrag beïnvloed. Satan het in die paradys geïmpliseer dat God leuens vertel. In teenstelling hiermee is God volgens Hunt (2009:168-169):

- Gretig om te vergewe: 1Joh 1:9.
- Genadig: Ps 116:5.
- Soewerein: Dan 4:35.

Woede en pyn gaan dikwels hand aan hand. Wanneer pyn ervaar word, is die belangrikste vraag nie, 'waarom?' nie, maar 'hoe?' Hoe God hierdie situasie kan gebruik om my karakter te vorm en geloof te versterk te midde van die sekere wete, soos onder andere genoem in Rom 8:28, dat alles ten goede sal meewerk (Hunt, 2009:173). Yancey (1990:111) is van mening dat daar groter waarde opgesluit is in die vraag, 'waartoe?' (*to what end*), as in die vraag, 'waarom?' Vanuit Jona se verhaal en ook God se hantering van sy woede (Jona 3:10) is dit duidelik dat die probleem van woede in die mens se hart gesetel is (Anderson & Miller, 2002:10-11).

In gevalle waar daar 'n permanente dieperliggende woede teenoor God is, word dit soms op die langtermyn geassosieer met psigologiese versteurings, emosionele spanning asook verlaagde vermoë om by uitdagende lewenssituasies aan te pas. So byvoorbeeld sou teleurstelling in God geassosieer kon word met woede, depressie, stres, angstigheid, lae selfbeeld asook die onvermoë tot verbintenis op 'n diep vlak in verhoudings. Woede teenoor God staan in die algemeen in teenstelling met optimisme en lewensvervulling (Snow, *et al.,* 2011:131).

Lester (2006:54-57) gee vier belangrike perspektiewe met betrekking tot die manifestering van menslike woede teenoor God:

(i) Mense is geneig om God te meet aan menslike reëls en standaarde.

(Lester, 2006:54-57; Exline & Grubbs, 2011:304). Hiervolgens word God beskou as 'iemand' wat troos en leiding sal bied en onder alle omstandighede

sonde sal vergeef asook genesing sal bewerkstellig. Dus kan woede ontstaan, soos in enige ander verhouding, wanneer daar nie aan menslike verwagtinge voldoen word nie (Lester, 2006:54-57).

(ii) Woede teenoor God word meestal onderdruk.

Van kleins af word Christene deur familie, kerk en subkultuur geleer dat woede teenoor God verkeerd is. Lester (2006:55) haal Calvyn aan wat van mening was dat woede teenoor God beteken dat daar nie met God se wil saamgestem word nie, onvoldoende geloof in God se plan asook die implikasie dat God wreed is. Vrees word dus geopenbaar vir God se reaksie op hierdie woede jeens Hom. Hierdie gedrag gee aanleiding tot skuld en skaamte met gevolglike onderdrukking van woede.

(iii) Onopgeloste woede het vervreemding tussen God en gelowiges tot gevolg.

In enige verhouding lei onopgeloste woede tot stilswye, emosionele onttrekking, 'n gevoel van afstand, onbetrokkenheid en selfs vervreemding. Normale ervaring van intimiteit, nabyheid asook wedersydse ondersteuning gaan verlore. Onerkende woede teenoor God, het dieselfde gevolg. Daar bestaan min opsies vir die uitdrukking van woede teenoor God en stilte en onttrekking is moontlik die mees algemene tipe gedrag in hierdie verband. God word gesien as 'n oortreder wat met opset pyn veroorsaak, of daar word gevoel dat God hierdie situasie moontlik gemaak of selfs geïnisieer het – hierteenoor is God veronderstel om om te gee en te beskerm. Nouwen word aangehaal deur Lester (2006:57) wat die stelling gemaak het dat gevoelens van totale hopeloosheid sou kon dui op onopgeloste woede teenoor God.

(iv) Pastorale terapie kan hierdie verhouding herstel.

Spirituele groei kan slegs plaasvind wanneer woede jeens God hanteer word en rekonsiliasie bewerkstellig word. Verantwoordelikheid vanuit 'n pastorale terapeutiese oogpunt mag nie ten opsigte van hierdie aspek geïgnoreer word nie, aangesien woede jeens God 'n onbekende terapeutiese terrein binne die psigologie is (Snow, *et al.*, 2011:138).

5.5.4 Emosies teenwoordig in 'n verhouding met God

Volgens Snow *et al.* (2011:133) is Christene wat verbind is aan hul verhouding met God, geestelik volwasse en koester hulle 'n vergewensgesinde ingesteldheid, asook meer geneig om 'n vervulde verhouding met God te handhaaf ongeag teleurstellings, pyn en krisisse.

5.5.5 Woede teenoor die self

Woede teenoor die self word meestal ervaar wanneer die persepsie bestaan dat iets verkeerd gedoen is, daar nie aan eie hoë standaarde voldoen is nie, met gevolglike selfveroordelende gedagtes (Chapman, 2007:168). Chapman (2007:171-174) stel die volgende vyf sinvolle handelinge voor wanneer selfwoede bestaan:

(i) Erken woede: om woede teenoor die self te herken, is die eerste stap na genesing.

(ii) Ondersoek die aard en oorsprong van die woede.

(iii) Bely verkeerde gedrag teenoor God en vra vergifnis (Vgl. 1Joh 1:9).

(iv) Kies om jouself te vergewe: selfvergifnis is 'n bewustelike keuse.

(v) Fokus op positiewe gedrag: aanvaar God se vergifnis, asook eie vergifnis en kies om nie meer daaraan te dink nie.

5.6 ANTROPOLOGIE

Cameron (2005:53) is van mening dat indien daar ooit 'n tyd was vir Christene om redes en motivering te verskaf vir die inhoud van hul geloof, dit juis nou is. Daar is àl meer bevraagtekening van waardes en geloofsvertrekpunte wat vroeër in 'n baie groter mate as vanselfsprekend gegeld het. Aan die Christelike Antropologie as sodanig bied hierdie ontwikkeling van gebeure uiteraard àl hoe meer uitdagings as in die verlede. 'n Gedeelte soos 1 Pet 3:15 is in hierdie verband besonder van toepassing:

> *In julle harte moet daar net heilige eerbied wees vir Christus die Here. Wees altyd gereed om 'n antwoord te gee aan elkeen wat van julle 'n verduideliking eis oor die hoop wat in julle lewe.* (Afr. Nuwe Vert.)

5.6.1 Geskape na die beeld van God

Fundamenteel tot die Christelike geloof bestaan die oortuiging dat die mens geskape is na die beeld van God, (Cameron, 2005:53), veral ten opsigte van waardes en leefstyl (König, 1994:37) en dus kan menslike bestaan slegs verstaan word deur te let op onderrig vanuit die Skrif. Dit gaan ten diepste om die verhaal van God, wat deur God self in Sy Woord vertel word en ten doel het dat die mens sy eie verhaal sal verstaan (Cameron, 2005:53).

Die Godsverhaal sluit onder andere die volgende in:

- Die Skepping: God is die Skepper en die mens is Sy skepsels. Twee vrae ontstaan hieruit:
  - (i) Antropologies: "Wat is die mens?" Kan menslike lewe ten volle verstaan word sonder God? Deur na menslikheid in verhouding tot God te kyk, word alles in 'n ander lig beskou – die lig van Sy liefde. Liefde is 'n verdere aanduiding van God se getrouheid.
  - (ii) Teologies: "Wie is God?"
- Sonde en redding: verwydering vind plaas wanneer die mens homself bo en teen die wil van God stel. Die oorspronklike doel van God word egter herontdek deur Christus. Skepping kan as genade gesien word – God se genade. Vanaf die begin van die Skepping was daar liefde – God se liefde vir mense.
- Persoonlike verandering: God is teenwoordig in menslike verandering deur Jesus Christus. Dit gaan veral om innerlike verandering wat plaasvind deur die Gees wat in mense woon (Vgl. Rom 6:4; 8:11). Ons word geroep om meer soos God te wees, in regverdigheid en heiligheid (Vgl. Ef 4:24).
- Begrip (*understanding*): verandering lei tot vernuwing van begrip of verstaan.
- Emosies: vernuwing van gedagtes impliseer verandering van emosies, wat weer in verband gebring word met 'n oorgawe van die menslike wil en begeertes. Ware teologiese antropologie sal die 'hart' na God toe lei. Wanneer God uitgesluit word, bly die 'hart' in die wêreld.
- Die wil: net so belangrik as in die verstaan van emosies, speel die 'wil' 'n rol in menslike reaksie teenoor God.

- Sosiale transformasie: persoonlike transformasie loop hand aan hand met sosiale transformasie aangesien menslike lewe, lewe van 'n gemeenskap insluit wat as bevoorregte verantwoordelikheid gesien kan word. Teologiese antropologie se rol impliseer dan in hierdie opsig dat die boodskap van hoop oorgedra sal word. Christelike lewe begin en eindig nie in menslikheid nie, maar begin met God, wat hoop op die toekoms asook hoop op die ewigheid behels. Alle lewe word geleef in die teenwoordigheid van God. Juis dit is menslike hoop: hoop op heerlikheid, 'n doel, wat as prys insluit dit waarvoor God die mensdom geroep het – 'n hemelwaartse gerigtheid in Jesus Christus (Vgl. Fil 2:14)(Cameron, 2005:54-59).

Hierdie sentrale aspek van die Christelike teologiese antropologie – die mens geskape na die beeld van God, impliseer dat op een of ander misterieuse wyse die mens aspekte van God reflekteer. Juis op grond van hierdie oortuiging sou dit ook impliseer dat indien die mens emosie onderdruk, 'n sekere gedeelte van *Imago Dei* bykomend onderdruk sou word. Jesus moedig juis sy luisteraars in Luk 6:36 aan om soos God barmhartig (*compassionate*) te wees (Lester, 2003:57-58). Soos genoem in paragraaf 5.2 kom woede 455 keer in die Ou Testament voor waarvan 375 gevalle met die woede van God verband hou. Juis hierdie eksplisiete woede van God in die Skrif mag moontlik verwarring laat ontstaan oor hoe woede dan as deel van ons Godsbeeld reflekteer behoort te word.

Vanuit die Skrif word die mees belangrike aspek as liefde geïdentifiseer. God is liefde, daarom moet die mens se lewe deur liefde beheer word; God is vry, daarom is die mens as 'n vrye wese geskape; God is heilig, daarom moet die mens heilig lewe; God is goed (*good)*, goedhartig (*kind*) en geduldig. Die mens word konstant vermaan om deur Christus soos God te wees. Menslike antropologie moet egter in God gesetel wees, aangesien die mens van God afkomstig is (König, 1994:37-38). Wanneer Jesus met outoriteit optree, word enersyds meer van God geleer en andersyds word riglyne daargestel vir menslike optredes. Regdeur Sy lewe was Jesus dus die norm en voorbeeld van leerstellings (*doctrine*) omtrent God asook betreffende antropologie (König, 1994:40-41).

Cortez (2010:5) sluit hierby aan en is van mening dat die beginpunt van teologiese antropologie bestaan uit die Goddelike-menslike verhouding wat met 'n persoon, Jesus Christus, begin. As die Een wat beide ten volle mens was, asook volkome Goddelik, is Jesus die ware beeld van God, Redder van die mensdom asook die teologiese fokus van die Skepping.

5.6.2 Verbond tussen God en mens

Die mens, geskape na die beeld van God, kan as die enkele belangrikste faktor in die daarstelling van 'n Christelike antropologie beskou word. Die basiese verhouding tussen God en mens word uitgelig deur die verbond tussen God en mens. In dié verbond word die verskille tussen God en mens beklemtoon, in teenstelling met die Beeld van God waar ooreenkomste beklemtoon word. Die Verbond kan gesien word as 'n ongelyke verhouding tussen God en mens:

- God is Skepper: die mens is 'n skepsel.
- God neem die inisiatief in die verhouding: die mens reageer.
- God beveel (*commands*): die mens gehoorsaam.
- God is genadig: die mens is veronderstel om dankbaar te wees.
- God kan vertrou word: die mens moet Hom vertrou.
- God maak beloftes: die mens leef in die hoop op die vervulling van beloftes.

Dit is juis binne hierdie verskille dat daar betekenis binne die verhouding tussen God en mens gevind word. So ook staan gehoorsaamheid in verband met outoriteit, dankbaarheid in verband met genade, vertroue in verband met betroubaarheid en hoop in verband met beloftes (König, 1995:35-36).

5.6.3 Antropologie en pastorale teologie

Die Pastoraat oor die algemeen het 'n spesifieke bydrae om te maak tot die teologiese antropologie deurdat pastorale teoloë geïnteresseerd is in die fisiese-, geestelike- en emosionele potensiaal van die mens. In hierdie proses word vervolgens gepoog om vas te stel wat die mens verhoed om sy volle potensiaal te bereik. Dan word daar ook gefokus op die noodsaaklikheid van verdere prosesse waardeur genesing gefasiliteer kan word en wat uiteindelik 'n persoon se algemene welstand (*well-being*) kan bevorder (Lester, 2003:9). In die ontwikkeling

van 'n geloofwaardige begrip en definiëring van woede is dit gevolglik van belang dat teologiese antropologie onder andere ook op hoogte sal bly van navorsing wat op die werking van die brein gefokus is (Lester, 2003:87).

5.7 PASTORALE BERADING

Soos reeds genoem, in paragraaf 5.1 het Osmer se model verder ten doel om **etiese beginsels** vas te stel asook riglyne en reëls neer te lê wat relevant tot elke situasie is ten einde strategieë tot aksie te bepaal. Vanuit die terapeutiese gesprek tussen God en Kain word verantwoordelikheid ten opsigte van die gevolge van gedrag baie sterk beklemtoon.

5.7.1 Nuwe etiek

Vanuit die pastoraat is dit in talle gevalle noodsaaklik om 'n nuwe etiek te vestig - 'n etiek wat ten doel het dat persone verantwoordelikheid sal aanvaar vir die gevolge van hul gedrag. Absolute wreedheid sou wees wanneer die mens verhoed sou word om verantwoordelikheid vir gedrag te aanvaar (May, 1972:253). Liefde vervang die etiek van 'n oog vir 'n oog en 'n tand vir 'n tand - selfs liefde vir die vyand. Wat egter nie uit die oog verloor moet word nie, is dat dit blote genade is om vir jou vyand lief te kan wees. Wanneer genade uit die oog verloor word, kan dit lei tot oor- vereenvoudigde, skynheilige etiek, wat nie lei tot verbeterde sosiale verhoudinge nie. Verantwoordelikheid vir die gevolge van gedrag kan nie omseil word nie, ook nie deur onkunde te pleit nie (May, 1972:260). Oor die algemeen is terapeutiese doelwitte met betrekking tot die hantering van woede (*anger management*) slegs 'n manier om 'n uitbarsting van woede te beheer wat negatiewe gevolge vir die self en ander kan inhou.

Die fokus behoort egter eerder gerig te wees op die oplossing of hantering van die persoonlike en spirituele probleme onderliggend tot woede. Dit sal ook gepaard gaan met die ontdekking van die vrug van die Gees wat aspekte soos liefde, vreugde, vrede, geduld, vriendelikheid, goedhartigheid, getrouheid, nederigheid en selfbeheersing vol-gens Gal 5:22-23 insluit. Persone met 'n geestelike en emosionele volwassenheid in Christus is in staat om destruktiewe

gedrag te oorkom. Hoop bestaan gevolglik juis daarin dat God wat in beheer van die heelal is, ook elke mens in staat stel om eie woede asook die woede van diegene rondom hulle, te beheer. Jer 32:17 verwoord iets van hierdie bekragtiging deur God: *Ag, Here my God, U het die hemel en die aarde gemaak deur u groot mag. Niks is vir U onmoontlik nie* *(*Afr. Nuwe Vert.)(Anderson & Miller, 2002:16).

5.7.2 Liggaam, siel en gees

Die feit dat mense wel sterf as gevolg van psigosomatiese siektetoestande is ŉ aanduiding dat daar meer in die liggaam gebeur as waarvan die mens bewus mag wees. Daar moet dus ook rekening gehou word met die 'nie liggaamlike,' naamlik die siel - dit is die mening van Anderson en Miller (2002:27). Deurdat die mens na die beeld van God geskape is, beteken dat die mens oor die vermoë beskik om te dink en te voel (fisies), keuses te maak (emosioneel) en met God in verbinding te kan wees (geestelik). Wanneer woede as emosie erken word, kan beheer oor gedrag uitgeoefen word aangesien die mens wel beheer het oor wat hy glo en dink. Daarenteen kan skuldgevoelens en verdedigingsmeganismes geaktiveer word wanneer persone aangesê word om nie kwaad te word nie (Anderson & Miller, 2009:28-30). Soos bespreek in hoofstuk 2, onder die opskrif 'sentrale/outonome senuweestelsel' (*cf.* 2.3.7.4), word geen willekeurige beheer oor die outonome senuweestelsel uitgeoefen nie. Om bloot dus ŉ persoon aan te raai om nie 'kwaad te word nie' kan as ŉ sinnelose opmerking beskou word terwyl dit veel meer sinvol is om beheer oor gedrag aan te moedig en te fasiliteer. Anderson en Miller (2009:28-30) is van mening dat beheer oor die outonome senuweestelsel in die siel (emosie, denke en wil) geleë is, omdat persepsies uiteindelik gedrag beïnvloed.

5.7.3 Wortels van woede vanuit die kinderjare

Volgens Anderson en Miller (2002:42) is daar in die Skrif verskeie voorbeelde van vriende en familie wat verantwoordelik was vir die ontketening van woede by ŉ spesifieke individu:

Skrifgedeelte	Persone en situasie.
Num 12	Mirjam en Aäron is kwaad vir Moses as gevolg van jaloesie.
Gen 24:41-46	Woede van Esau teenoor Jakob, aangesien hy sy vaderlike seën verbeur het.
Gen 31:36	Jakob was kwaad vir sy oom Laban wat hom onregverdig behandel het.
Gen 39:19	Potifar was kwaad vir Josef omdat hy geglo het hy deur hom, wat hy vertrou het, mislei is.
Num 22:27	Bileam word kwaad vir sy donkie wat hom nie wou gehoorsaam nie.

Wanneer die oortuiging bestaan dat identiteit en selfwaarde afhanklik is van gunstige omstandighede en samewerking van ander persone, kan die behoefte ontstaan om ander te beheer (Anderson & Miller, 2002:43). Uit Jak 1 en Rom 5 blyk egter dat versoekings en slegte omstandighede geneig is om uithouvermoë, karakter en hoop vestig. Die mens het altyd ’n keuse, óf deur beter te word, óf om bitter te raak (Anderson & Miller, 2002:50). Deur te strewe na meer gelykvormigheid aan Christus kan voorkom word dat woede tot bitterheid lei. Danksegging demonstreer geloof en is ’n baie goeie teenvoeter vir bitterheid (Anderson & Miller, 2002:51). Wat verder ook ingedagte gehou moet word, is dat hoe meer intens die verhouding, hoe dieper die verwonding met gevolglike hoër potensiaal vir woede (Anderson & Miller, 2002:53). In hierdie verband haal Anderson en Miller (2002:53) vir C.S. Lewis soos volg aan: *Anger is the fluid that love bleeds when you cut it.*

In die paradys het God in elke menslike behoefte ryklik voorsien. Daar was geen onbevredigde behoeftes, frustrasies, geblokkeerde doelwitte asook gevoelens van onregverdigheid nie. Juis om hierdie rede was daar geen woede nie. Adam en Eva het in perfekte harmonie met God en met mekaar geleef. Direk na die sondeval het Adam en Eva egter vrees, skaamte en skuldgevoelens beleef. Volgens Anderson en Miller (2002:65-66) het hulle toe geestelik gesterf aangesien daar verwydering van God plaasgevind het. Fisiese lewe bestaan uit die eenheid van siel en gees met die liggaam. Ware geestelike lewe bestaan uit die

eenheid van die menslike gees met God. Na die sondeval was hul gees egter nie meer in kontak met God nie. 'n Gedeelte soos 2 Kor 10:3-5 waar dit gaan om die hantering van die geestelike wapentoerusting kan van groot waarde wees vir elke Christen wat 'n stryd voer met onbeheersde woede (Anderson & Miller, 2002:75).

5.7.4 Diegene in beheer van hul emosies

Emosionele reaksie vind altyd op grond van 'n keuse plaas, aldus Carter (2003b:177). Optimisme is moontlik wanneer daar tot die besef gekom word dat elke mens slegs oor die vermoë beskik om toekomstige gedrag te bepaal en nie gebeure van die verlede kan verander nie. Historiese pyn kan gedrag negatief beïnvloed, veral wanneer die persepsie bestaan dat pynlike omstandighede voortdurend sal herhaal en geen ander uitweg bestaan nie. Diegene in beheer van hul emosies handhaaf egter nie laas-genoemde siening nie (Carter, 2003b:179). Respekvolle optrede kan steeds gehandhaaf word ongeag die aanwesigheid van woede. Al het gedrag nie altyd die gewenste uitwerking nie, is persone wat in beheer is van hul emosies nogtans in staat om met selfbeheersing korrek op te tree. Gesindheid is dus die heel belangrikste faktor in die vermindering van woede (Carter, 2003b:181-182). Volgens Carter (2003b:181-182) kan aspekte soos die volgende 'n betekenisvolle bydrae lewer ten einde gedrag wat gebaseer is op woede, te oorkom.

5.7.4.1 Aanmoediging

'n Persoon wat vasgevang is in die web van woede, is geneig om uiters krities op andere te wees. Tydens kroniese woede neem pessimisme besit van gedagtes en goedheid kan nie meer in ander waargeneem word nie. Deur te fokus op wat reg en opheffend is, kan daar egter wegbeweeg word van die oorheersing deur woede. Insig word sodoende verkry dat negatiewe gebeurtenisse nie die positiewe ongedaan kan maak nie. Dit is baie moeiliker om 'n gesindheid van woede te handhaaf wanneer daar gefokus word op die mooi in ander (Carter, 2003b:185-186).

5.7.4.2 Respek

Carter (2003b:187) is van mening dat vertroue verdien word, maar dat die vermoë om ander te respekteer 'n kwaliteit van karakter is. Persone vasgevang in

woede, het dikwels 'n drang om gerespekteer te voel omdat hul selfhandhawende gedrag ten diepste verband mag hou met gevoelens van minderwaardigheid. Hierteenoor laat respekvolle optrede die indiwidu toe om reguit maar terselfdertyd genadig te wees. Die dieperliggende boodskap gekoppel aan die woede word dan ook oorgedra op 'n wyse waardeur 'n sinvolle bydrae gemaak word tot konstruktiewe verhoudings. Verbintenis (*commitment*) tot respekvolle optrede het ook tot gevolg dat geen optrede plaasvind wat ten koste van 'n ander persoon is nie – selfs te midde van woede (Carter, 2003b:187-188).

5.7.4.3 Geduld

Geduld kan moeilik aanwesig wees wanneer konstante woede voorkom. Die maak van verantwoordelike keuses het ten doel om te voorkom dat woede, uitgedruk as negatiewe gedrag, problematies in verhoudings raak. Duidelike onderskeid moet getref word tussen enersyds geduld en andersyds onderdrukking van woede, wat slegs 'n manier kan wees om minagting vir die ander persoon te verberg. Geduld kan gedefinieer word as 'n gewilligheid om ongerief, vertraging of ergernis te verduur en nie slegs 'n tegniek wat aangewend word onder moeilike omstandighede nie - dus 'n gemoedstemming (*state of mind*) wat 'n keuse is met 'n inherente ingesteldheid om andere te aanvaar vir wie hulle is. Die teenoorgestelde optrede van geduld sou wees om opdringerig te wees en andere te verwerp, onder andere deur skerp op- en aanmerkings. Ongeduld word ook gekommunikeer deur middel van gierigheid, geïrriteerdheid, kritiek asook emosionele uitbarstings. Geduld kan gevolglik beskou word as 'n byproduk van gebalanseerde konflikhantering (Carter, 2003b:188-189).

5.7.4.4 Kalmte

Woede kan met waardigheid gekommunikeer word aangesien 'n ferm benadering nie noodwendig gepaard hoef te gaan met oorheersing, dominering of manipulering ten einde effektief te wees nie. Emosionele beheerstheid kan gevolglik met eerlikheid en deursigtigheid gepaardgaan. 'n Kalm en beheerste stemtoon is gewoonlik 'n aanduiding dat die persoon gemaklik is met die boodskap wat oorgedra moet word en dit het oor die algemeen 'n gewilligheid by ander tot gevolg om te luister (Carter, 2003b:190-191).

5.7.4.5 Selfbeheersing

Persone, vasgevang in woede, kom soms selfbeheersing kort en poog om ’n boodskap baie kragtig oor te dra met gepaardgaande oorbodige herhalings en verduidelikings. ’n Onnodige herhaling van die boodskap het gewoonlik ten doel om ander te forseer om saam te stem en spanning word bloot hierdeur verhoog. Wanneer selfbeheersing egter gehandhaaf word, word ’n boodskap met self-vertroue oorgedra. Die luisteraar word dan ook tyd gegun om die boodskap, sonder enige druk te verwerk (Carter, 2003b:191).

5.7.4.6 Tydsberekening

Die gemoedstemming van die persoon teenoor wie ’n boodskap waarin ’n mate van woede aanwesig mag wees, oorgedra moet word, is van kardinale belang. Soms is persone so huiwerig om met enige woede gekonfronteer te word dat daar nooit ‘’n regte tyd’ vir so ’n gesprek sal wees nie. Die korrekte tydsberekening staan gevolglik in noue verband met ’n gesindheid van empatie en sensitiwiteit. Die doel van gesonde woede is egter om uiteindelik ’n verhouding van harmonie daar te stel en dit moet steeds as finale doelwit in gedagte gehou word (Carter, 2003b:192-193).

5.7.4.7 Goedhartigheid *(kindness)*

Goedhartigheid word soms beskou as ’n manier om ’n deur oop te laat ten einde deur ander misbruik te word. Misbruik vind dikwels plaas deur subtiele manipulerende gedrag. Mag of beheer (*power*) word dan in standgehou deurdat ’n reputasie van ondeurdringbaarheid gevestig word deur middel van voortdurende woede. Vrees dat hierdie beheer sal verminder, is ’n teken van onsekerheid. Goedhartigheid is egter ’n noodsaaklike hoeksteen in die lewe van die emosioneel- en geestelik volwasse persoon (Carter, 2003b:194).

5.7.4.8 Vreugde

Persone wat voortdurend kwaad is, is nie gelukkige mense nie en dit word weerspieël in ’n lewe sonder lag of gemoedelikheid. Vreugdevolle mense straal vrede asook tevredenheid uit wat in die manier van kontak met ander geopen-

baar word. Vreugde kan nie ondervind word te midde van 'n ondertoon van frustrasie, kritiek of geïrriteerdheid nie (Carter, 2003b:196-197).

5.8 HULPMIDDELE

Vanuit verskeie pastorale bronne wat geraadpleeg is blyk die volgende temas van besondere belang te kan wees in die begeleiding van die persoon wat worstel met woede.

5.8.1 Konflikhantering

Tydens konflikhantering is die belangrikste vraag: 'In watter mate word daar rekening gehou met boodskap van Jesus se liefde?' (Pretorius & de Klerk, 2002:416) Verdere vrae wat gevra kan word, is of dit vir elke persoon betrokke van belang is dat ware Christus liefde in hul harte teenwoordig is? Verwag die betrokkenes dat God 'n goeie werk in die harte van mede-Christene sal doen? (Pretorius & de Klerk, 2002:416-417).

5.8.2 Kommunikasie

Geen woord van haat is ooit deur Jesus gebruik om Sy volgelinge te beïnvloed nie. Ook het Jesus niks gedoen waarvoor Sy volgelinge hulle vandag hoef te skaam nie, alhoewel Hy soms ook baie ferm was. Johannes beskryf Hom slegs as die "Woord" (vgl. Joh 1:1), wat 'n simbool, 'n belofte en 'n boodskap van hoop verteenwoordig. Jesus se lewe kan gevolglik effektief gebruik word om belangrike kommunikasie-tegnieke uit te lig. Tersaaklike aspekte in hierdie verband sou die volgende wees:

- *Pathos* – die emosionele Jesus.
- *Logos* – Jesus as die logiese.
- *Ethos* – Jesus as Herder, Redder, Leraar *teacher*) en Vriend.

Jesus se totale boodskap kan volgens Carter en Coleman (2009:13-65) saamgevat word in die terme liefde, nederigheid en restourasie.

5.8.3 Empatie

Volgens Carter (2007:40) is dit so dat vanuit die sondige menslike natuur daar veral een aspek duidelik na vore kom, naamlik 'om slegs na jouself om te sien.' Om hierdie rede word woede dikwels vir selfsugtige redes aangewend. Daarenteen is kreatiewe potensiaal asook die kapasiteit tot liefde intrinsiek deel van die menslike lewe en nie blote byvoegings nie (Masango, 2004:998). Empatie kom vir sommige makliker as vir ander, maar wanneer tyd geneem word om werklik 'n beeld te probeer vorm van die ander persoon se lewe, dan lei dit gewoonlik tot 'n verdieping betreffende die emosie van empatie (Winch, 2011:1). Volgens Bennet (s.a.: 1) bestaan empatie uit twee basiese vaardighede, naamlik waarneming en kommunikasie. Dit impliseer dan ook die herkenning van die ander persoon se emosionele toestand, ervaring van dieselfde emosionele staat, die betoning van besorgdheid wanneer daar negatiewe emosies aanwesig is (Goleman, 1996:104; Riggio, 2011:1), asook die begeerte om werklik 'n verskil te maak (Szalavitz & Perry, 2010:12).

5.8.3.1 Vestiging van empatie

Wortels van empatie kan herlei word na die pasgebore baba deurdat babas huil wanneer hulle ander babas hoor huil (Goleman, 1996:98; Szalavitz, 2010:1). Hierdie normale ontwikkeling van empatie begin as 'n naamlose gevoel as gevolg van 'n aangebore reaksie waarin daar geen onderskeid ten opsigte van die self en ander ervaar word nie (Szalavitz & Perry, 2010:24). Twee aangebore vaardighede tot empatie kom by pasgebore babas voor, naamlik die vermoë om gesigsuitdrukkings na te boots asook die outomatiese reaksie om te huil. Beide hierdie gedragspatrone kom voor as gevolg van sogenaamde nabootsingsneurone' (*mirror neurons*). Hierdie neurone vestig die vermoë om ander se pyn asook vreugde te ervaar (Szalavitz & Perry, 2010:21). Nabootsing (*mirroring*) van gedrag is dus 'n basiese vaardigheid wat gevestig word om die wêreld deur 'n ander se oë te beskou – dus empatieke optrede (Szalavitz & Perry, 2010:12). Empatie ontwikkel verder deur lewenslange interaksie in verhoudings. Alle biologiese sisteme word beïnvloed vanuit liefdevolle verhoudinge met ander en so ook word een van die mees komplekse menslike sisteme, naamlik taal, gevestig. Omgewingsblootstelling is nodig ten einde empatie verder te ontwikkel, wat

grootliks bestaan uit versorging (*nurturing*) en responsiewe ouerskap (*responsive parenting*)(Szalavitz & Perry, 2010:14).

Navorsing toon verder aan dat babas wie se behoefte aan aanraking nie op 'n konstante basis deur primêre versorgers bevredig word nie, baie moeilik empatie sal ontwikkel – dit is soortgelyk aan die verskynsel dat babas nie sal leer praat tensy hulle aan taal blootgestel word nie. Kinders is ook geneig om gedrag na te boots deur reaksies waar te neem van andere wat in nood verkeer (Goleman, 1996:99). Hierdie vermoë om emosies in andere waar te neem, word veral binne die ouer-kind verhouding aangeleer en bevorder. Empatie word dus eerder aangeleer (*taught*) as vasgevang (*caught*) (Szalavitz & Perry, 2010:24). Deur kinders op te voed in 'n omgewing waar empatie ten volle uitgedruk word, kan die sleutelaspek wees tot kulturele produktiwiteit, kreatiwiteit asook sekuriteit (Szalavitz & Perry, 2010:116). Wanneer 'n ouer graag empatiese kinders wil grootmaak, is die beste manier om aan kinders te wys waarom goedhartigheid (*kindness*) so belangrik is. Goedheid het verdere goedheid tot gevolg (Szalavitz & Perry, 2010:148-149). Goedheid, kalmte en veiligheid het empatie tot gevolg. Hierdie proses kan onder andere begin word deur moeders te help om hulle babas so te versorg dat stres effektief gemoduleer en gefasiliteer word (Szalavitz & Perry, 2010:199). Bykomend word empatiese ingesteldheid teenoor ander ontwikkel deur die wyse waarop ouers kinders dissiplineer. Hoe meer klem daar geplaas word op die ongerief (*distress*) wat deur die verkeerde daad of optrede veroorsaak was, hoe meer empatie sal in kinders gevestig word (Goleman, 1996:99).

Adolessente is oor die algemeen minder empaties as volwassenes aangesien die gedeeltes in die brein wat 'n invloed op empatie het, gedurende hierdie lewensfase sekere veranderinge ondergaan – op hierdie stadium neem dit byvoorbeeld langer vir die jongmens om die gevolge van dade te evalueer (Szalavitz & Perry, 2010:186).

5.8.3.2 Vereistes vir empatie

Die meeste empatie word openbaar wanneer persone veilig voel en kalm is, dus wanneer in eie behoeftes voorsien word. Wanneer eie behoeftes nie bevredig

word nie is dit moeilik om aan ander te dink. Wrede behandeling (*cruel treatment*) het nie empatie tot gevolg nie. Deur vir 'n bullebak 'van sy eie medisyne te gee', sal geen positiewe effek ten opsigte van empatie hê nie aangesien daar 'n onvermoë in die persoon bestaan om 'n verbintenis te maak. Bullebakke is meestal gewoond daaraan om aan die ander kant van geweld te staan. Deur verder geviktimiseer en gestraf te word, gaan net tot meer woede aanleiding gee. "Being tough on tough children is not the way to make them kinder." (Szalavitz & Perry, 2010:159)

Empatie bou voort op selfbewustheid. Hoe meer elke persoon in voeling is met hul eie emosies, hoe groter die bewustheid van ander se gevoelens of belewenisse, wat dus as emosionele kommunikasie beskou kan word (Goleman, 1996:103). Empatie maak 'n groot deel uit van daaglikse menslike omgang en die afwesigheid van empatie is byvoorbeeld duidelik te bespeur in die gedrag van psigopate, verkragters en kindermolesteerders (Goleman, 1996:96). Genoemde afwesigheid van empatie is dan ook een van die vernaamste aangeleenthede wat hanteer moet word in die begeleiding van byvoorbeeld kindermolesteerders. Deurdat empatie vir die slagoffer gevestig word, verskuif die oortreder se persepsie sodat ontkenning van die ander se pyn oorkom kan word (Goleman, 1996:107).

5.8.3.3 Die brein en empatie

Emosies word onmiddellik opgewek tydens die waarneem van emosie by ander. Ooreenstemmende breinareas word gestimuleer wanneer pyn self ervaar word of waargeneem word, wat die empatiese natuur van die brein genoem word (Keysers, 2011:1-3). Volgens Whitbourne (2011:2) toon navorsing dat die brein so intens gestimuleer mag word dat eie ervaring van soortgelyke gebeure in herinnering geroep kan word – dus outobiografiese herinneringe. Verder is dit ook so dat vertroue en konsekwentheid van groot belang is vir die ontwikkeling van empatie en moraliteit in die brein (Szalavitz & Perry, 2010:104). Vertroue word gebaseer op menslike verhoudings wat weer afhanklik is van empatie (Szalavitz & Perry, 2010:264-265). Onvermoë van kinders om ander te vertrou het dikwels tot

gevolg dat hierdie kinders uiteindelik onbetroubaar kan word (Szalavitz & Perry, 2010:104).

5.8.3.4 Moraliteit

Moraliteit vind sy oorsprong in empatie en as voorbeeld kan verwys word na ’n omstander wat ingryp om ’n slagoffer van hulp te wees (Goleman, 1996:106). Om ander in ag te neem, is volgens geestelike leiers en filosowe ’n goeie reël binne alle gelowe. Vanuit ’n Bybelse perspektief word dit uitgeleef deur jou naaste soos jouself lief te hê. Moraliteit impliseer dan onder andere dat die wêreld vanuit ’n ander se perspektief beskou word (Szalavitz & Perry, 2010:22).

5.8.3.5 “Ons” en “hulle” gevoel

Psigoloë beklemtoon dat ’n groter eenheidsgevoel voorkom by persone vanuit dieselfde groep (Keysers, 2011:1-3). Die mate van ‘behoort’ is dan ook ’n sleutelelement aangaande die wisselwerking in die brein ten opsigte van ’n emosie soos empatie (Keysers, 2011:1-3). So byvoorbeeld sal adolessente, wat nie omgee wat die res van die groep se siening oor hulle is nie, ander aanmoedig tot wangedrag (Szalavitz & Perry, 2010:198). Teenoorgesteld van empatie teenoor ‘ons’ is haat en ontmensliking (*dehumanization*) van ‘hulle.’ Hoe minder die ‘vyand’ as menslik beskou word, hoe makliker is dit om nie deernis te openbaar nie. Wanneer daar egter empatie jeens ander bestaan, sal daardie persoon nie deur jou doodgemaak kan word nie (Szalavitz & Perry, 2010:226).

5.8.3.6 Waarde van liefde

Volgens Szalavitz en Perry (2010:21) bevestig navorsing dat liefde die brein laat groei. Liefde is fisiologies ontwerp om vrees teë te werk of te oorwin (*conquer*) (Szalavitz & Perry, 2010:62). Onvermoë om ’n verbintenis met ander te vorm, het ’n verandering in die oksitosien-sisteem tot gevolg. Tekort aan versorging het ’n direkte effek op sleutelareas in die brein wat verantwoordelik is vir vreugde, begeerte asook motivering (Szalavitz & Perry, 2010:133). Versteurings wat in vroeë verhoudinge plaasvind, het tot gevolg dat sosiale interaksie as minder aangenaam en vertroostend beskou word en daar al minder rede vir die persoon bestaan om goed te wees vir ander asook om sosiale reëls te volg. Daar word

gevolglik moeiliker gevorder in die terapeutiese begeleiding van verwaarloosde kinders of kinders wat versteurde verbintenisse ervaar het (Szalavitz & Perry, 2010:135). Die mens is gebore vir liefde en moet hierdie liefde op spesifieke maniere vroeg in die lewe ervaar om die meeste daarby te baat. Om liefde oorvloedig aan andere te kan teruggee, is 'n aksie wat geoefen moet word deur al die lewensfases heen (Szalavitz & Perry, 2010:289).

5.8.3.7 Die belangrikheid van empatie ten opsigte van woede

Om onvoorbereid te wees op 'n leefwêreld waarin baie spanning en stres beleef word, het verhoogde aggressie tot gevolg. Voorbereidheid tot 'n kalmer lewe het teenoorgesteld, meer liefde tot gevolg. Hierdie feite het verreikende gevolge wanneer trauma in ag geneem word wat beleef is tydens oorloë, volksmoorde, hongersnode asook natuurrampe. Genoemde gebeure kan letterlik die geskiedenis bepaal op grond van onder andere genetiese invloede (Szalavitz & Perry, 2010:136). Van belang in die afname van empatie is veral wanneer 'wen ten alle koste' aangemoedig word deurdat prestasie eerder as karakter beloon word (Szalavitz & Perry, 2010:141). Empatie wat ten volle in 'n gemeenskap uitgeleef word deur versorgende interafhanklike persone bevorder gesondheid, kreatiwiteit, intelligensie asook produktiwiteit. Apatie, wat as die teenoorstaande pool van empatie beskou kan word, het egter heel dikwels indiwiduele asook sosiale disfunksie, onmenslike ideologieë asook selfs brutale aksies tot gevolg (Szalavitz & Perry, 2010:288).

Ten einde 'n meer sorgsame (*more caring*) samelewing daar te stel, is dit van belang dat mense veilig moet voel (Szalavitz & Perry, 2010:198). Die boodskap van woede is dat daar min of geen empatie voorkom. Empatie benodig kalmte en 'n gesindheid van ontvanklikheid ten einde die subtiele emosionele boodskappe van 'n ander te interpreteer en gedrag dan nageboots kan word deur die emosionele brein (Goleman, 1996:104). Empatie is van kardinale belang om die bose kringloop te beëindig wat gevoelens van bedreiging verander in vrees en aggressie in meer vrees (Szalavitz & Perry, 2010:199). Mishandelde persone wat dit moeilik vind om afstand te doen van vergelding en selfregverdiging mag probleme in die vergifnisproses ondervind. Daarom is dit belangrik dat afstand gedoen sal word van selfregverdiging van woede, bitterheid en wraakgedagtes teenoor

die oortreder. Veral van belang is dat empatie 'n positiewe uitwerking op vergifnis het. Empatiese besorgdheid regverdig of verskoon egter nie die verkeerde optrede van die oortreder nie (Denton, 2011:5-6).

5.8.4 Vergifnis

Elke mens dra 'n geskiedenis van persoonlike gebeure in die gene en in die geheue saam. Besluite word geneem wat gebaseer word op hierdie herinneringe asook op grond van riglyne vanuit 'n kulturele konteks (Marty, 1998:9-10). Vergifnis speel 'n sleutelrol om vry te kom van gebeure vanuit die verlede. Vergifnis asook selfvergifnis bied dikwels die sleutel tot vryheid vir onsself, sowel as vir diegene deur wie ons verontreg is (Coetzer, 2007:18).

5.8.4.1 Definisie van vergifnis

Dit blyk dat daar tans geen universele definisie vir vergifnis is nie (Denton, 2011:1; Lawler-Row *et al.,* 2008:51-52). 'n Moontlike definisie van vergifnis kan daaruit bestaan dat die behoefte tot wraak asook die behoefte om 'n ander te straf laat vaar word terwyl die ander persoon se skuld afgeskryf word en hulle ook vrygespreek word. Vergifnis kan dus beskou word as 'n rasionele proses (Schnabl Schweitzer, 2010:833-834), wat as 'n rigtinggewende beginsel in die menslike bestaan aanwesig is (Marty, 1998:13). Wanneer die slagoffer daarin slaag om vergifnis te betoon, is dit 'n proses wat eintlik intra-psigies plaasvind – in die gedagtes van die slagoffer (Marty, 1998:85). Hiervolgens is dit moontlik om 'n oorledene of iemand wat buite bereik of selfs onbekend is, te vergewe – in so 'n geval dra die oortreder dus nie kennis van die vergifnis nie (Marty, 1998:85; Schnabl Schweitzer, 2010:834).

5.8.4.2 Die proses van vergifnis

Konsensus bestaan dat twee primêre prosesse onderliggend aan vergifnis gevind word:

(i) Om die reg tot koestering van ’n wrok en negatiewe oordeel oor ’n ander persoon op te gee (Denton, 2011:6; Lawler-Row *et al.,* 2008:51-52; Marty, 1998:85; Schnabl Schweitzer, 2010:835).

- Behoefte aan vergelding word laat vaar asook ’n verbintenis tot die uitgangspunt dat vergoeding of herstel nie van die oortreder vereis sal word nie (Marty, 1998:85-86).
- Hierdie proses gaan gepaard met die vermindering van negatiewe emosies soos woede, negatiewe gedrag soos vergelding, asook nègatiewe gedagtes (Lawler-Row *et al.,* 2008:51-52).

(ii) Om nie onverdiende deernis en vrygewigheid teenoor die oortreder toe te laat nie (Lawler-Row *et al.,* 2008:51-52).

Twee tipes vergifnis kom voor naamlik heilige vergifnis, wat God se vergifnis vir mense behels, asook interpersoonlike vergifnis wat tussen mense plaasvind (Worthington, 2009:47). Vergifnis tussen mense kan as ’n sosiale proses beskou word (Marty, 1998:85).

5.8.4.3 Golgota, Christus en vergifnis

Golgota behels die volle omvang van God se woede teen menslike sonde. Hierdie woede van God manifesteer volgens Taylor en Wilson (2003:44) aan die kruis teenoor Jesus Christus. Hiervolgens vind vergifnis nie sonder woede plaas nie, maar die een het die ander nodig. Golgota is nie slegs ’n duidelike verklaring aangaande vergifnis nie, maar ook ’n verklaring aangaande sonde (Taylor & Wilson, 2003:44). Jesus het tydens Sy kruisdood, in nederigheid, die ongeregtigheid in liefde en genade op Hom geneem (Vgl. Fil 2:6-8) wat die enigste manier was om ’n einde te bring aan sonde, ongeregtigheid, pyn, vergelding en onvergewensgesindheid (Worthington, 2009:34). Genade van God vir die totale mensdom word verkry op grond van Christus se kruisdood en deur middel van vergifnis word dit konkreet gedemonstreer. Hierdie vergifnis is vir alle mense en nie net vir ’n bepaalde groep nie (Atansov, 2011:94) en dit is inderdaad nie goedkoop vergifnis nie (Taylor & Wilson, 2003:44). God vergewe én herstel deur Christus se kruisdood dit wat deur sonde vernietig is - dit kan beskou word as die wysheid en krag van die kruis (Malcolm & Ramsey, 2010:30).

5.8.4.4 Die etiek van Christelike vergifnis

Vergifnis word beskou as 'n kenmerkende eienskap van die Christelike geloof (Marty, 1998:11). Die etos van vergifnis hou enersyds verband met die vergifnis deur God en andersyds die menslike faset of antropologiese aspek van vergifnis. Vanuit die Christelike konteks is elke persoon of gemeenskap 'n agent vir Goddelike aktiwiteit (Marty, 1998:15). Volgens Gordon *et al.* (2008:311) heg gelowiges meer waarde aan vergifnis as nie-gelowiges. Deurdat Christus met sondaars identifiseer, word vergifnis van God ontvang en sondaars tot oorspronklike status herstel (Atansov, 2011:95). Vergifnis is dus 'n verbintenis van menslike lyding met Christus se lyding (Rocca, 2011:1). Die ellende waarin die mensdom hom bevind bestaan uit die versuim om die primêre opdrag te herken, naamlik om God na te boots asook die glorie van God te weerkaats (Wilmer, 2001:19-20). Deur middel van vergifnis kan heelheid en herstel plaasvind ten einde dit te bereik waarvoor die mens oorspronklik geskep was (Atansov, 2011:95).

Vergifnis, soos byvoorbeeld beskryf in Ps 32 en verduidelik deur Taylor en Wilson (2003:42), toon vier eienskappe:

(i) Vergifnis is in God gesetel en dus 'n Goddelike aangeleentheid. Volgens Schnabl Schweitzer (2010:834) is vergifnis 'n 'sakrament' gekoppel aan die teenwoordigheid van God.

(ii) Onvermoë tot vergifnis word gekenmerk deurdat daar 'n wrok teen die 'oortreder' gekoester word.

(iii) Werklike vergifnis behels dat aan alle onderliggende aangeleenthede aandag aangegee word.

(iv) Vergifnis impliseer reiniging en motivering deurdat daar nie meer die behoefte ontstaan om in die duister te lewe nie – alles is aan die lig gebring (Taylor & Wilson, 2003:42).

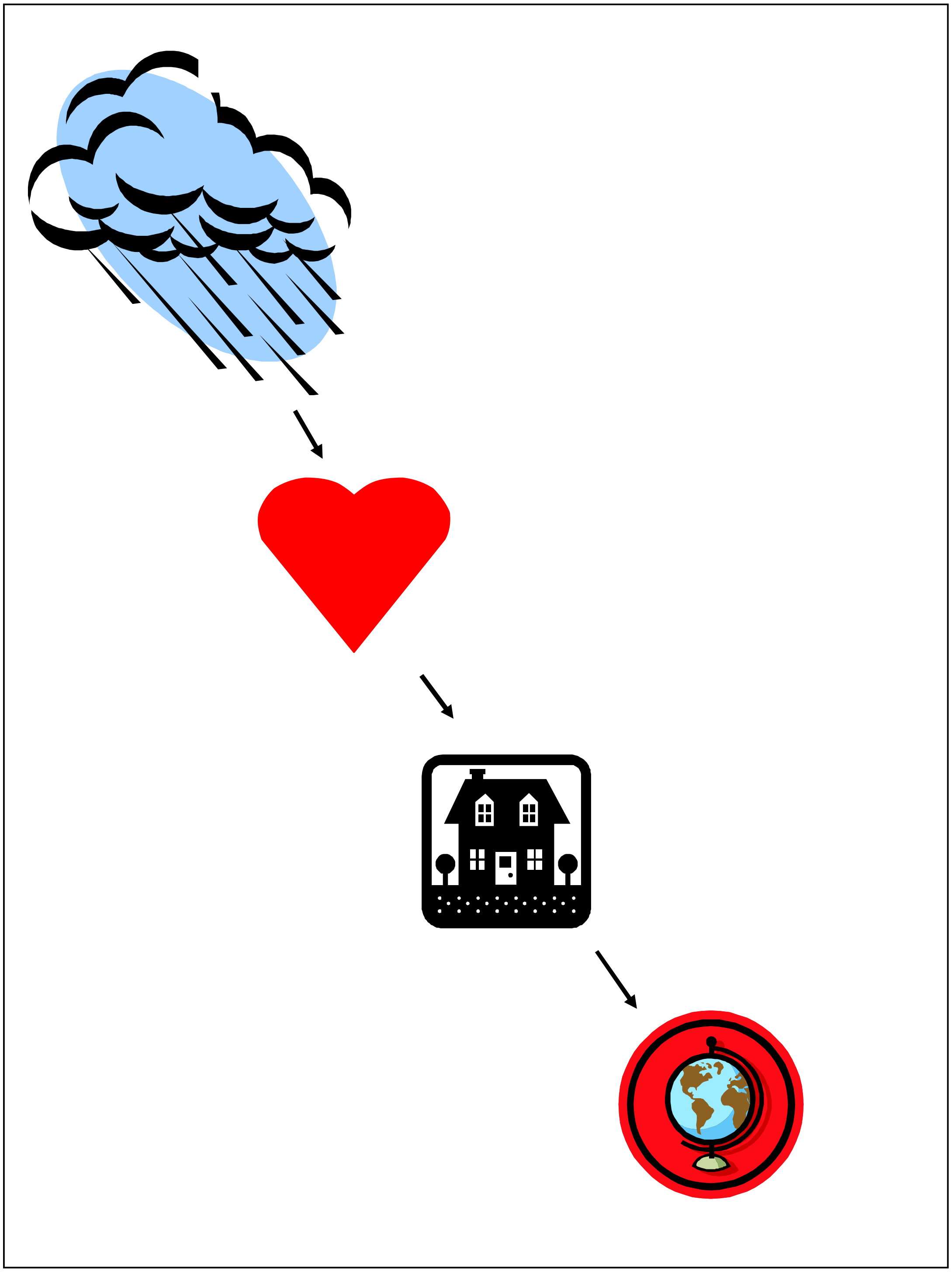
5.8.4.5 'n Pastoraal-teologiese benadering tot vergifnis

Worthington (1998:121) is van mening dat 'n empatie-gesentreerde benadering die proses van vergifnis kan bevorder eerder as 'n benadering wat slegs gebaseer word op die blote rasionaal van vergifnis. Negatiewe emosies wat oor tyd

opgebou het, word deur ’n emosionele genesingsproses ontlaai wat selfs tot ’n gevoel van empatie teenoor die oortreder kan lei (Denton, 2011:2). Deur die verhoogde vermoë tot empatie kan betekenis uit die gebeure vanuit die verlede gevind word, asook ’n nuwe lewensdoel gevestig word met gepaardgaande gevoel van vryheid (Schnabl Schweitzer, 2010:835). Alhoewel die klem in vergifnis hoofsaaklik gefokus is op gebeure vanuit die verlede, maak vergifnis net soveel deel uit van die belofte van ’n toekoms. Hoop op die herstel van die verhouding met God, wat dan ook herstel van menslike verhoudings sou impliseer, word gevestig (Schnabl Schweitzer, 2010:834). Die oortreder word vrygelaat aan die oordeel en genade van God – dus is vergifnis ’n morele proses wat vryspraak en onvoorwaardelike vergifnis impliseer (Denton, 2011:2). Volgens Denton (2011:6) gaan die hulpsoekende mens nie die Koninkryk binne as gevolg van ’n sondebesef nie, maar op grond van ’n genadebesef. Vergifnis is alleen moontlik deur die kragtige werking van die Heilige Gees (vgl. Joh 3:16; Rom 8:32)(Malcolm & Ramsey, 2010:29).

5.8.4.6 Vergifnis in elke gewillige hart, huis en omgewing

Figuur 5.2 gee ’n duidelike skematiese uiteensetting aangaande die werking van vergifnis, wat as volg deur Worthington (2009:36) verduidelik word: vergifnis begin by God en vloei vryelik na elke mens. Die mens ervaar vergifnis van God indien daar ’n gewilligheid van hart is. Vanaf elke mens se hart vloei vergifnis weer in huislike situasies in, daar waar elke dag noue interaksie plaasvind tussen mense wat ná aan mekaar is. Hierdie gesindheid van vergifnis maak dit moontlik dat vergifnis uiteindelik verder deurvloei na die kerk en die gemeenskap. Dit skep gevolglik die moontlikheid dat vergifnis ook na die breëre omgewing en selfs na ander volke en groepe kan vloei. Vergifnis vind nooit uit eie krag plaas nie (Worthington, 2009:36).



FIGUUR 5.2: VERGIFNISPROSES

(vgl. Worthington, 2009:36).

5.8.4.7 Woede en vergifnis

Woede kan as een van die belangrikste emosionele hindernisse in die proses tot vergifnis beskou word (Denton, 2011:4). Waarom die verband tussen vergifnis en woede?

> *Anger:*
> *An acid that can do more harm*
> *To the vessel in which it is stored*
> *Than to anything on which it is poured.*
> (Anderson & Miller, 2002:23).

Selfregverdiging van woede en aggressiewe gedrag mag persone help om tydelike beheer en selfbeskerming te ervaar, teenoor magteloosheid en verwonding. Genoemde selfbeskerming bied egter 'n valse oorwinning oor vernedering en beskadiging van die selfbeeld (Denton, 2011:5). Woede, skuld en skaamte kan die behoefte aan wraak en vergelding aktiveer om op te maak vir die vernedering en pyn wat ervaar is, aldus Denton (2011:7). Met baie min uitdaging kom gekoesterde wrokke asook bitterheid na die oppervlak in verhoudings wat skade gely het. Gebeure van die verlede word vir só 'n verwonde persoon as't ware die enigste lens waardeur die verhouding beskou word (Worthington, 2009:21-23).

5.8.4.8 Pyn

Persone vol pyn veroorsaak weer pyn aan ander. Wanneer die hart gevul is met woede en bitterheid kan dit gelykgestel word aan 'n kanker wat in die liggaam groei. Die hele organisme word hierdeur aangetas (DuPont, 2004:177).

> *Wees veral versigtig met wat in jou hart omgaan, want dit*
> *bepaal jou hele lewe* (Spr 4:23 – Afr. Nuwe Vert.)

Pyn word dus subjektief ervaar en pyn aan God toegedien, soos byvoorbeeld deur sondige gedrag, word meestal nie in ag geneem nie (Worthington, 2009:31). Vir ware vergifnis om plaas te vind, moet die hart geledig word van pynlike griewe asook woede. Dit is van belang dat gevoelens toepaslik hanteer word, daar eerlik met pyn en woede omgegaan word, wat dan ware vergifnis as byproduk tot

gevolg sal hê. Vryheid word ervaar wanneer die oortreding van ander tot rus gelê word en werklike vergifnis kan uiteindelik gesien word as suiwer genade (Sloat, 1990:128).

5.8.4.9 Geregtigheid en vergifnis

Spanning tussen geregtigheid en vergifnis dra by tot belangrike onsekerhede met betrekking tot die grense van liefde en mag asook vergifnis en geregtigheid. Duidelike riglyne vir optrede word gevind deur na God as voorbeeld te verwys wat Gewer is, maar ook vergewe. God het elkeen so lief dat Hy as Regter regverdig oor dade oordeel (Worthington, 2009:19). Vanaf die sondeval is menslike arrogansie, teenoor nederigheid voor God, deel van die menslike verhaal en nederigheid kan dan ook beskou word as dié plek waar vergifnis en liefde ontmoet (Worthington, 2009:49). God is 'n regverdige God en het die mens geskep om die beeld van God uit te dra (Worthington, 2009:29). Slegs deur nederigheid is daar 'n moontlikheid van persoonlike en sosiale vrede asook 'n bewustheid dat daar net een Ware God is. Deur nederigheid kan die mens liefdevol wees, genade betoon, vergewe asook steeds strewe na geregtigheid (Worthington, 2009:35). Geregverdigde vergifnis en geregtigheid is nie vyande nie en kan, soos God met die mens handel, tussen mense uitgeleef word (Worthington, 2009:28).

5.8.4.10 Onvergewensgesindheid

Persone wat dit moeilik vind om te vergewe en van wrokke ontslae te raak, mag vashou aan negatiewe ervaringe van vergifnis vanuit die verlede, asook moontlik 'n siening handhaaf dat God onvoorspelbaar is (Akl & Mullet, 2010:199). Seëninge word ervaar wanneer ander vergewe word aangesien dit min sin maak om te haat. Onvergewensgesindheid het 'n negatiewe effek op die mens se fisiese-, emosionele- en geestelike gesondheid deurdat persone gevangenes word van eie negatiewe gedagtes (Denton, 2011:3-4; Lawler *et al.,* 2005:165).

Volgens Worthington (2009:50) is daar verskeie Skrifgedeeltes wat as motivering dien tot vergifnis – in **Figuur 5.3** word 'n aantal voorbeelde vermeld. Vanuit die Skrif is dit egter ook duidelik dat God nie sonde ongestraf sal laat nie – God ver-

oordeel wreedheid in al sy vorms (vgl. Luk 1:46-55)(Malcolm & Ramsey, 2010:29-30).

Motivering	Skrifverwysing	Skrifgedeelte
Word deur liefde gemoti-veer.	Kol 3:13-14	*"Wees geduldig met mekaar en vergewe mekaar as die een iets teen die ander het. Soos die Here julle vergewe het, moet julle mekaar ook vergewe. Bo dit alles moet julle mekaar liefhê. Dit is die band wat julle tot volmaakte eenheid saambind."*
Dankbaarheid teenoor God vir vergifnis ontvang.	Ef 4:32	*"Wees goedgesind en hartlik teenoor mekaar, en vergewe mekaar soos God julle ook in Christus vergewe het."*
Begeerte om in 'n liefde-volle verhouding van ver-gifnis met God die Vader te verkeer.	Matt 6:12, 14-15	*"... en vergeef ons ons oortredings soos ons ook dié vergewe wat teen ons oortree."* *"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.".*
Begeerte om seën te ontvang	1 Pet 3:8-13	*"Ten slotte: Wees almal eensgesind, medelydend, liefdevol, goedhartig, nederig. Moenie kwaad met kwaad vergeld of belediging met belediging nie. Inteendeel, antwoord met 'n seënwens, want daartoe is julle geroep, sodat julle die seën van God kan verkry. Daar staan geskrywe: 'As iemand die lewe liefhet en 'n lang lewe begeer om die goeie te geniet, moet hy sy tong weerhou van kwaadpraat en sy lippe van leuens. Bly weg van die kwaad af en doen wat goed is, soek vrede en jaag dit na! Die Here sorg vir die opregtes en luister na hulle hulpgeroep, maar Hy tree op teen dié wat kwaad doen.' Wie sal julle kwaad aandoen as julle julle beywer vir wat goed is?"*
Begeerte om God se beeld aan ander te reflekteer.	Ef 5:1	*"Omdat julle kinders van God is en Hy julle liefhet, moet julle sy voorbeeld volg."*
Aanvaarding dat God die Regter is.	Rom 12:19	*"Moenie self wraak neem nie, geliefdes, maar laat dit oor aan die oordeel van God. Daar staan immers geskrywe: 'Dit is mý reg om te straf; Ék sal vergeld,' sê die Here."*

FIGUUR 5.3: SKRIFGEFUNDEERDE MOTIVERING TOT VERGIFNIS

(Worthington, 2009:50)(Skrifgedeeltes geneem uit Afr. Nuwe Vert.)

5.8.4.11 Struikelblokke in die proses van vergifnis

Persoonlike trots mag vergifnis belemmer deurdat 'n wrok gekoester word as gevolg van geskende trots (Marty, 1998:95). 'n Verdere struikelblok mag wees dat bekommernis oor die vermindering van selfwaarde mag bestaan. Vergifnis kan maklik verwar word met vernedering of swakheid deurdat dit mag voorkom asof die proses van vergifnis mag aan die ander persoon gee - dus word die individu wat vergewe, verswak. Vergifnis is egter 'n demonstrasie van God se mag en nie van swakheid of onttrekking nie (Atansov, 2011:95). Bykomend kan vergifnis foutiewelik beskou word as kondonering van die oortreding (Marty, 1998:96). Denton (2011:6) verwys na Seamands wat van mening is dat Christene juis om die volgende twee redes met vergifnis worstel:

- Die onvermoë om God se onvoorwaardelike genade en vergifnis te verstaan, te aanvaar en uit te leef.
- Die onvermoë om hierdie onvoorwaardelike liefde, vergifnis en genade met ander te deel.

5.8.4.12 Wat vergifnis nie is nie

Om struikelblokke in die proses van vergifnis uit die weg te ruim, is dit vervolgens van belang om te let op dit wat vergifnis nie is nie:

- Kwytskelding of regverdiging van die oortreder se gedrag.
- Vergifnis behels nie verskoning of kondonering van skadelike gedrag nie.
- Vergifnis impliseer nie die onderdrukking van pyn en negatiewe emosies soos woede nie. Verdedigingsmeganismes soos ontkenning en onderdrukking van emosies kan struikelblokke wees in die proses van vergifnis.
- Vergifnis impliseer nie om te vergeet nie.
- Vergifnis impliseer nie bloot verdraagsaamheid nie. Die slagoffer aanvaar ook nie medeverantwoordelikheid vir die oortreding nie (Denton, 2011:2-3).

5.8.4.13 Vergifnis as keuse en wilsbesluit

Vanuit die Skrif word die mens deur Jesus aangemoedig om te vergewe aangesien God eerste vergewe (Vgl. Ef 4:32 & Kol 3:13). Vergifnis is 'n pertinente wilsbesluit (Worthington, 2009:50), vir elkeen beskore, maar ook die verantwoorde-

likheid van almal (Atansov, 2011:96). Verantwoordelikheid vir ander se gedrag word egter nie aanvaar nie (Taylor & Wilson, 2003:48). Die blote feit dat die mens oor die potensiaal beskik om tot aksie te kan oorgaan, beteken dat die onmoontlike verwag kan word (Atansov, 2011:96).

5.8.4.14 Vergifnis en liefde

Die weg wat vergifnis volg ten einde die moontlikheid van verandering te bevestig, is deur die liefde. Dit is juis om dié rede dat die Apostel Paulus Christene aanmoedig tot liefde (Vgl. 1 Kor 13)(Atansov, 2011:97). Liefde is omvattend en poog om onvergewensgesindheid asook dit wat vantevore as onveranderbaar beskou is, te vernietig. Op grond van die onvoorwaardelike karakter van liefde, wat geen uitsonderings maak nie, kan vergifnis plaasvind, selfs ook ten opsigte van dit wat as onvergeefbaar en onomkeerbaar beskou was (Atansov, 2011:97-98).

5.8.4.15 Vergewe en vergeet

By sommige is daar die vrees dat vergifnis impliseer om te vergeet (Worthington, 2009:27). Die pynlike effek van destruktiewe gedrag word egter baie moeilik vergeet, aldus Denton (2011:3). Vergifnis bied hoop dat pynlike herinneringe genees kan word (Denton, 2011:7). Vergifnis ontken nie pyn nie en kan nie die verlede verander nie, maar kanselleer die negatiewe mag van herinneringe, wat bevryding van slawerny impliseer (Atansov, 2011:98; Denton, 2011:6). Die sirkel van bitterheid wat persone aan die verlede vasbind, word sodoende verbreek. Dit is 'n bewustelike keuse om die oortreder vry te laat gaan en so ook self vry te kom van die gebondenheid van die verlede - dus nie 'n poging om die realiteit te vêrgeet nie (Denton, 2011:3-6). Die fokus word verskuif vanaf die pyn of wreedheid van gebeure, na die beeld van God - selfs die beeld van God in die oortreder (Atansov, 2011:98). Dit is juis 'n demonstrasie van genade wanneer 'n persoon uiteindelik bewustelik 'n keuse kan maak ten gunste van vergifnis. Dit bly 'n keuse om die reg op vergelding prys te gee ten einde hoop te herstel vir die toekoms. Vergifnis impliseer dan ook by uitstek die aflegging van die rol as slagoffer (Denton, 2011:3-4).

5.8.4.16 Vergifnis en gesondheid

Wanneer vergifnis plaasvind gee dit dikwels aanleiding tot hetsy geestelike-, fisiese-, interpersoonlike- of geestelike gesondheid of selfs al hierdie aspekte in geheel (Worthington, 2009:50).

- ***Emosionele dimensies***

  Vergifnis kan nie soseer as 'n emosie beskou word nie, maar emosie word deur die heelwordingsproses gereguleer (Denton, 2011:2). Die gevolge hiervan hou dikwels verband met aspekte soos die volgende:

  - 'n Beduidende verhoging van hoop, selfwaarde asook 'n verlaging in angstigheid en depressie (Lawler *et al.,* 2005:165; Schnabl Schweitzer, 2010:836).
  - Positiewe en pro-sosiale emosies van slagoffers asook oortreders word bevorder, wat insluit verhoogde sosiale interaksie en hoë lewens tevredenheid (Denton, 2011:10). Ander positiewe gevolge sluit in empatie, simpatie en liefde (Denton, 2011:2).
  - Vermindering van skuld en skaamte in persone wat mishandel is (Denton, 2011:1).
  - Woede verminder (Denton, 2011:1; Lawler *et al.,* 2005:165; Lawler-Row *et al.,* 2008:57; Worthington *et al.,* 2007:298).
  - Aanvaarding van omstandighede (Carter, 2003b:180).
  - Vyandigheid verminder (Worthington *et al.,* 2007:298).

- **Fisiese implikasies**

  Deurdat vergifnis ervaar en toegestaan word aan ander, vind minder fronsing van die wenkbroue plaas, wat met negatiewe emosie geassosieer word, asook verhoogde aktiwiteit van die wang spiere, wat glimlag impliseer (Worthington *et al.,* 2007:297).

  Verdere fisiese implikasies hou verband met aspekte soos die volgende:

  - Kardiovaskulêre toestande verbeter (Worthington *et al.,* 2007:298).
  - Verbetering van algemene fisiese gesondheid (Denton, 2011:10).
  - Verhoogde werking van die immuunsisteem (Worthington, 1998:121).

- Vermindering van kroniese pyn aangesien woede verminder (Worthington *et al.,* 2007:299).

Genesing is altyd 'n keuse waarby God en mens teenwoordig is. God bied vir elkeen moontlikhede tot genesing, maar dié proses kan deur die mens benadeel of verhinder word (Arterburn & Felton, 2001:1-2).

5.8.5 Berou

Vergifnis mag teen 'n groot prys kom vir die slagoffer. Die intra-psigiese dimensie van vergifnis bepaal nie dat berou moet plaasvind nie. Die proses van vergifnis kan egter deur berou verryk word (Schnabl Schweitzer, 2010:841).

5.8.6 Belydenis

Belydenis beteken om met God saam te stem oor die oortreding. Dit is nie om te kla nie, ook nie om ander te blameer nie, maar om gereinig te wees voor God. Belydenis word geassosieer met vergifnis asook vermindering van gevoelens van woede teenoor die oortreder (vgl. Jak 5:16)(Lawler-Row *et al.,* 2008:52). Schnabl Schweitzer (2010:838) is van mening dat daar nie noodwendig altyd 'n sonde moet bestaan wat bely moet word nie, maar eerder 'n wond wat raakgesien of gehoor moet word vir genesing om plaas te vind.

5.8.7 Rekonsiliasie

Rekonsiliasie bestaan daaruit dat God se genade deur Jesus vertoon word. Jesus verkondig dat God Hom onvoorwaardelik met die mensdom rekonsilieer, veral met diegene wat die minste daarop geregtig is (verg. Rom 3:23; 1 Kor 1:29; Rom 5:20). Dit gaan om 'n geskenk wat altyd onverdiend is (Schreurs, 2001:134). Vergifnis lei tot die herstel van die verhouding tussen God en mens en moet as onvoorwaardelike aspek beskou word aangesien alle skuld deur Christus uitgewis is (Denton, 2011:6). Schreurs (2001:136) haal Thomas Aquinas vanuit die vroeë kerkgeskiedenis aan wat voorwaardes vir rekonsiliasie soos volg beskryf het:

- Uitdrukking van berou (*contrition cordis*).
- Skuldbelydenis (*confessio oris*).
- Herstel van skade berokken (*satisfaction operis*).

- Berou (*poenitentia*).

Aangesien vergifnis nie noodwendig rekonsiliasie impliseer nie is daar indiwidue wat kies om in aftakelende (*abusive)* verhoudings te bly deurdat die oortreder voortdurend vergewe word. Geen godsdienstige druk moet op indiwidue geplaas word om in 'n onveilige situasie te bly nie (Gordon *et al.,* 2008:317). Rekonsiliasie binne sodanige gewelddadige verhoudings is nie 'n realistiese siening nie asook nie altyd wenslik nie (Denton, 2011:2; Schnabl Schweitzer, 2010:830). Die fokuspunt behoort te wees rekonsiliasie van gebrokenheid, herstel van verhouding met God, met andere (in soverre moontlik) asook met die hele skepping (Schnabl Schweitzer, 2010:833). Denton (2011:2) haal Worthington aan wat van mening is dat versoening of rekonsiliasie herstel van vertroue impliseer met gepaardgaande ware berou en verandering van gedrag. Vergifnis vind binne die indiwidu plaas en versoening tussen mense.

Navorsing toon dat gevangenes wat die Christelike geloof aanneem 'n nuwe identiteit op verskeie vlakke aanneem. Geloof kan dus 'n belangrike rol speel in die verandering van persepsies en gedrag ten opsigte van gewelddadige gedrag (Kuyler & Van den Berg, 2008:167). Alle slagoffers van geweld, agente of ontvangers, kan bekend gestel word aan die liefde en vergifnis van God. Deur hierdie proses word die irrasionele, destruktiewe effekte van geweld oorkom (Kuyler & Van den Berg, 2008:174).

5.8.8 Die stel van grense

Geregverdigde verontwaardiging moet lei tot selfgeldende woede. Hierdie tipe woede mag voorkom wanneer persone persoonlike spasie binnedring, regte bedreig, emosionele- en fisiese grense van die self asook van ander oorskry. Teenoorgesteld van vyandige of aggressiewe woede wat ten doel het om te beskadig, het selfgeldende woede ten doel om te sê 'so ver en nie verder nie.' Dit het niks met selfsugtige gedrag te doen nie, eerder die teenoorgestelde. Deur grense te stel, bly die deur oop vir liefde. Wanneer hierdie grense nie gestel word nie, kan opbouende irritasie, opbou van wrokke asook die gevoel van gedreineerdheid ontstaan. Dit is van belang om die waarheid in liefde te praat en die

ander persoon se beste belang voortdurend op die hart te dra, volgens Ef 4:15. Die finale doelwit bly steeds om reg te stel dit wat verkeerd is (Anderson & Miller, (2002:55). Deur die Christelike terapeutiese proses, en in besonder deur vergifnis, word in talle gevalle norme en kriteria vir onderskeiding vasgelê, realistiese denke gevestig asook genesing van die onderhawige patologie uiteindelik gefasiliteer (McFadyen, 2001:2).

5.9 SAMEVATTING

Woede is 'n belangrike tema, gemeet aan die hoeveelheid gebruike daarvan in beide die Ou en Nuwe Testament. Van kardinale belang is dat daar meer verwysings na liefde in die Skrif voorkom. Woede kan egter nie slegs as negatief beskou word nie, aangesien God self by geleentheid met woede reageer en ook die mens met hierdie emosie vertrou. Die feit dat aan woede binne sekere Christelike strominge die status van 'dodelike sonde' toegeken is, het egter tot baie verwarring aanleiding gegee aangesien diesulkes van oortuiging is dat 'n Christen nie kwaad mag word nie omdat dit dan ook die verwysing na God as 'n liefdevolle God sou kompliseer. Wanneer erkenning aan Goddelike woede gegee word, word geregtigheid eintlik bo haat bevorder omdat God se woede in 'n sekere sin Sy kinders beskerm. Jesus se woede reflekteer 'n buitengewone mate van geduld, lankmoedigheid en vasberadenheid – wat dus as voorbeeld dien vir alle menslike woede, aangesien die doel van hierdie woede die beëindiging van sondige gedrag is.

Verlies aan woede lei tot vermindering van morele besorgdheid, wat van die wêreld 'n verskriklike plek sou maak. Geregverdigde woede lei egter tot konstruktiewe optredes soos vergifnis, gebed, vermindering van lyding en onderdrukking asook 'n soeke na geregtigheid. Die oortuiging dat iemand verantwoordelik gehou moet word vir gedrag, het tot gevolg dat daar by God antwoorde gesoek word te midde van ellende - iemand moet verantwoordelik gehou kan word. Dit is egter nie slegs 'n hedendaagse verskynsel nie aangesien iemand soos Job kan dien as uitstaande voorbeeld. God veroordeel nie vir Job nie, gee geen antwoord op die

‘waarom’ vraag nie, verdedig Homself nie – in teenstelling gee God ’n uiteensetting van Sy grootheid in Job 38-41 (Yancey:1990:105).

Met betrekking tot ’n bespreking van die tema van woede is dit van kardinale belang om ingedagte te hou dat God deurgaans gretig is om te vergewe, genadig is, asook soewerein in teenstelling met die leuens waarmee Satan God se karakter aantas en daardeur die mensdom probeer verlei. Vanuit die Christelike Antropologie is die mens geskape na die beeld van God met die doel om God te verheerlik. Ware teologiese antropologie sal die ‘hart’ na God toe lei en hierdeur hoop vestig wat sosiale transformasie kan bewerkstellig.

’n Belangrike rol vir die pastorale teologie is verder dan ook om vas te stel waarom die mens nie sy volle potensiaal bereik nie. Bykomend tot aspekte wat verband hou met die fisiese-, geestelike- en emosionele potensiaal van die individu is dit verder belangrik dat die pastoraat ook op hoogte sal bly van wetenskaplike ontwikkeling, veral met betrekking tot navorsing wat op die werking van die brein gefokus is. Wanneer God werklik geken word, sal daar nie twyfel wees oor die karakter van God, wat tot ontoepaslike woede en twyfel in God aanleiding kan gee nie. Daarom behoort geestelike- en emosionele volwassenheid voortdurend ’n oogmerk te wees, veral met betrekking tot die hantering van destruktiewe woede – in hierdie opsig kan ’n gedeelte soos Gal 5 van groot waarde wees. Deur die strewe om meer gelykvormig aan Christus te word, kan voorkom word dat woede tot bitterheid lei.

Deur die boodskap van Christus se liefde in ag te neem, word effektiewe konflikhantering ’n moontlikheid. Verder kan Jesus se lewe as voorbeeld dien om belangrike kommunikasietegnieke uit te lig. Geen woord van haat is ooit deur Jesus gebruik om Sy volgelinge te beïnvloed nie. Die totale boodskap van Jesus kan saamgevat word in die terme van liefde, nederigheid en rekonsiliasie. Empatie kan moeilik betoon word tensy dat daar eerstens in eie behoeftes voorsien word - waar woede as oorheersende emosie teenwoordig is, is daar ook min ruimte vir empatie. ’n Gevoel van veiligheid en kalmte is dus noodsaaklik vir empatie om teenwoordig te kan wees.

Vergifnis is 'n omvattende tema wat 'n kardinale rol speel in die herstel van die verhouding met God en medemens en kan glad nie binne 'n bespreking van die tema van woede geïgnoreer word nie – ware vergifnis is egter suiwer genade. Vergifnis bied die moontlikheid om die lens van die verlede te verander. Belydenis word geassosieer met vergifnis asook vermindering van gevoelens van woede teenoor die oortreder. Geloof kan uiteindelik 'n belangrike rol speel in die verandering van persepsies en gedrag ten opsigte van gewelddadige gedrag.

Samevattend kan gestel word dat opregte woede die mens in staat stel om doelwitte te bereik terwyl 'vleeslike woede' nooit hierdie funksie kan bereik nie aangesien 'n mens wat kwaad word nie kan doen wat voor God reg is nie (vgl. Jak 1:20). Jesus het egter gekom sodat elkeen die lewe in oorvloed kan hê, dus vrygemaak kan wees – ook van die negatiwiteit van woede, soos belowe word in Joh 10:10 (Anderson & Miller, 2002:17).

Lester (2003:5) lig die verskil tussen konstruktiewe en destruktiewe woede as volg uit:

> Instead of love there is hate.
> Instead of grace there is punishment.
> Instead of reconciliation there is alienation.
> Instead of forgiveness there is vengeance.
> Instead of healing there is wounding.

Genoemde aspekte beïnvloed elkeen se spirituele reis, wat bepaal of verhoudings met God, onsself en ander, positief of negatief sal wees (Lester, 2003:5).

Teen bovermelde agtergrond kan die stelling gevolglik gemaak word dat daar 'n groot verantwoordelikheid rus op die skouers van onder andere pastorale Beraders ten opsigte van die hantering en begeleiding van diegene wat worstel met menslike woede teenoor God, aangesien hierdie aspek 'n onbekende terrein binne die psigologiese velde is.

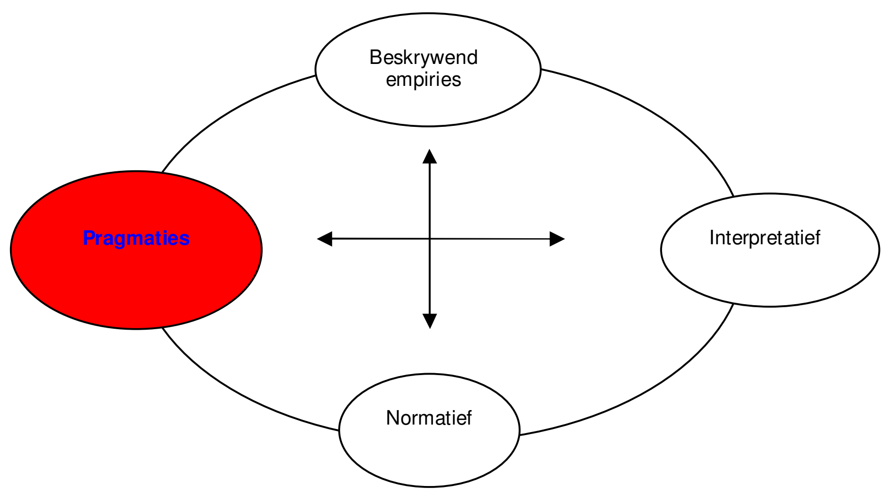
AFDELING D: DIE PRAGMATIESE TAAK

HOOFSTUK 6

PRAKTYK-TEORETIESE RIGLYNE AANGAANDE DIE EMOSIE VAN WOEDE

6.1 INLEIDING

Die pragmatiese taak is die laaste van die vier take soos gevind in die model van Osmer. Die fokus van die pragmatiese taak val op die daarstelling van strategieë en aksies wat verandering of vernuwing tot gevolg sou hê ten einde 'n Koninklike funksie van leierskap daar te stel.



Ten einde praktyk-teoretiese riglyne te formuleer, is dit nodig dat integrasie van al die perspektiewe vanuit die voorafgaande drie take plaasvind. Die beskrywende empiriese taak bied inleidend perspektiewe aangaande woede en word gevind in Hfst 1. Die interpretatiewe taak bestaan uit perspektiewe van woede vanuit die aangrensende wetenskappe (Hfst 2), asook die evaluering van die resultate van die empiriese ondersoek (Hfst 3). Die normatiewe taak is saamgestel uit basis-teoretiese perspektiewe (Hfst 4), asook 'n pastorale benadering tot die emosie van woede (Hfst 5). Integrasie van alle kennis ingewin bied nou die geleentheid

om indiwidue in staat te stel om, ten opsigte van 'n emosie soos woede, volgens God se wil te lewe. Bykomend moet God se onvoorwaardelike liefde aan mense betoon word, nie slegs deur waarneming nie, maar ook deur die belewenis daarvan deurdat die priesterlike-, profetiese- en koninklike funksies in Christus vervul word. In hierdie hoofstuk gaan dit dus daaroor om praktyk en teorie met mekaar te versoen.

Emosionele nood is die boodskap wat deur woede gekommunikeer word en wat as een van die mees prominente probleme waarmee die samelewing tans te kampe het, beskou kan word. In 'n wêreld waarin die pas daagliks verhoog en oorbevolking 'n àl groter krisis raak, bestaan die potensiaal ook dat woede 'n steeds groter destruktiewe rol op 'n toenemend groter skaal kan speel (*cf.* 2.2.3). Identifisering van woede is gevolglik van belang ten einde selfbeskerming teen die negatiewe effekte van woede, asook effektiewe uitdrukking van woede te bewerkstellig (*cf.* 2.6.1). Dit is ook so dat woede onwillekeurige biologiese- en fisiologiese prosesse tot gevolg het wat die uitdrukking daarvan beheer en verantwoordelik is vir logiese- asook onlogiese oortuigings. Bykomende faktore sluit in omgewingsfaktore soos, familie, kultuur en sosiale omgewing (*cf.* 2.6.1).

Wat hierdie situasie verder kompliseer is die feit dat daar geen ooreenstemming aangaande die mees effektiewe manier om woede te definieer, ontleed en verskeie dimensies van woede te behandel, tans in die geestes gesondheidswetenskappe bestaan nie (*cf.* 2.6.2). Suksessyfers vir effektiewe hantering van woede, vanuit die aangrensende wetenskappe word as volg aangedui deur Saini (2009:481):

Tipe Behandeling/Terapie	**Suksessyfer aangedui as %**
Kognitiewe terapie	69.2
Kognitiewe Gedragsterapie	65.7
Blootstellingsterapie (*exposure*)	65.4
Saamgestelde terapie (*multicomponent*)	70.4
Psigodinamiese terapie	78.8
Psigo-opvoedkundige behandeling	59.2
Ontspanningsgebaseerde terapie	66.7

Aanleer van vaardighede (*skills training*)	71.5
Stresvermindering (*stress inoculation*)	69.3

Uit bogenoemde tabel is dit duidelik dat die suksessyfer nie baie hoog is, gegewe die destruktiewe potensiaal van woede nie, wat beklemtoon dat effektiewe terapeutiese ingryping nodig is. Pastorale terapie bied hier die antwoord, soos gemotiveer word deur Louw (2008:67) se stelling dat werklike heling van die menslike siel slegs plaasvind wanneer intimiteit ervaar word wat onvoorwaardelike aanvaarding sonder vrees vir verwerping impliseer. Die onvoorwaardelike liefde van God skep hierdie platform waarbinne genesing 'n moontlikheid is.

6.2 DOELSTELLING

Individue wat as 'woedende' persone getipeer word, blyk op die oppervlak heel dikwels oor 'n sterk wil te beskik, selfversekerd te wees, maar onderliggend is daar soms basiese emosies soos vrees, eensaamheid, onsekerheid en pyn aanwesig – hulle mag dan selfs onder die indruk verkeer dat hierdie pyn hanteer kan word deur pyn aan ander te veroorsaak. Gedrag wat deur woede gekenmerk word, mag dus aanduidend wees van 'n pynlike wond, wat diep in daardie persoon gesetel is en as't ware 'n hulproep tot genesing is (Carter, 2003b:3). *"Hurt people, hurt people"* kan hierdie tipe gedrag dus in 'n groot mate opsom (Hunt, 2009:54).

Die doelwit van hierdie hoofstuk is dan om riglyne te formuleer waarvolgens hierdie kringloop van pyn verbreek kan word deur aan gebroke mense insig te bied ten einde besering aan ander, asook aan die self, soms onbewustelik, te beëindig. Woede is die vrygekoopte Christen se dienskneg, maar in teenstelling is dit die heerser van talle emosioneel-verwonde persone (*cf.* 5.5.2). Deur die samevoeging van alle kennis ingewin deur die vier take soos voorgestel deur Osmer (*cf.* 3.2) en geformuleer in die voorafgaande hoofstukke, kan vervolgens gepoog word om praktyk-teoretiese riglyne daar te stel ten einde woede te verklaar en te verstaan asook etiese norme daar te stel deur om 'n verandering in mense te-

weeg te bring wat moontlik tot die beëindiging van hierdie genoemde destruktiewe handeling sal lei.

6.3 DIE PLEK VAN GEBED IN DIE PASTORALE GESPREK

Volgens Louw (1999:498) het terapie te doen met gebeure van beïnvloeding, verandering en herstel, wat weer direk te doen het met twee dinamiese komponente, naamlik die Heilige Gees as inwonende teenwoordigheid van God in die menslike hart, asook die mens in kommunikasie met God. Bykomend is die private gebed van die indiwidu altyd ingebed binne die korporatiewe "ons" van die "Onse Vader."

Die terapeutiese dimensie van gebed word as volg uitgelig:

- Gebed is meditasie: dus stil-word voor God. Die ganse werklikheid word deurtrek van God se teenwoordigheid.
- Gebed is uitdrukking van menslike skuld, wat vrede en dankbaarheid in die hart van die bidder tot gevolg het. Genoemde aspek kan as die terapeutiese effek van versoening beskryf word.
- Dankbetuiging deur gebed. Die terapeutiese moment van dankbaarheid behels vreugde en die toekomsgerigte blik van hoop. Hoop kan beskou word as die terapeutiese effek van 'n gelowige gebed.
- Gebed kan nie van die dimensie van herstel en genesing losgemaak word nie. (Louw, 1999:507-508).

6.4 RAAMWERK VIR VOORGESTELDE PASTORALE GESPREK

God se hantering van Kain ten opsigte van die woede wat hy ervaar, kan as besondere terapeutiese voorbeeld dien. Die struktuur wat op grond hiervan saamgestel is en wat dan ook 'n integrasie van die basis-teoretiese en meta-teoretiese aspekte van hierdie studie impliseer, sien kortliks soos volg daar uit:

- God tree in gesprek met 'n mens wat deur woede in besit geneem is. Juis hierdie gesprek impliseer die belangrikheid van gebed in die pastorale proses deurdat elke faset van woede in 'n eerlike gesprek met God ondersoek moet word.

- Deur die vraag: **"Waarom is jy kwaad?"** kan die volgende kardinale aspekte rondom die hantering van woede aan die orde gestel word:
  - Die brein staan sentraal in die ervaring van woede en dus moet enige moontlike onderliggende breinbeserings by voorbaat geïdentifiseer en uitgeskakel word.
  - 'n Mediese geskiedenis kan as hulp dien tot die moontlike identifisering van intense woede wat moontlik onderdruk word. Ander toestande soos byvoorbeeld depressie kan ook met onderliggende woede verbind word. Die effek van medikasie asook substansmisbruik sal uiteraard hier deeglik verdiskonteer moet word.
  - God bied aan Kain die geleentheid tot selfondersoek deurdat hy die geleentheid kry om woede te verwoord, sonder oordeel of bevooroordeling.
  - Deur aan 'n persoon die geleentheid te bied om uitdrukking te gee aan woede kry hy/sy eintlik die geleentheid tot die uitoefening van 'n heel basiese menslike behoefte. Waar persone nie hierdie geleentheid ontvang nie, beskryf Rosenberg (2005:10) dit as "... *alienated expressions of unmet needs."*
  - Die vestiging van negatiewe selfpersepsies kan as 'n nadraai van onvervulde behoeftes beskou word en dit is noodsaaklik dat dit met die waarheid van die Skrif vervang sal word.
- Die vraag: **"Waarom laat jy jou hoof hang?"** gee in 'n sekere sin ook erkenning aan fisiologiese reaksies wat met woede gepaard gaan om sodoende die boodskap te versterk dat woede wel aanwesig is.
- Geleentheid word aan Kain gebied, om sy gedrag te evalueer en aan die wil van God te toets. Deur die vraag: "**Wag daar nie vir jou blydskap as jy goed doen nie?"**, word die aspek beklemtoon dat elke mens oor die vermoë beskik om keuses te maak wat tot blydskap kan lei.
  - Deur aan woede 'n naam te gee, (dit te identifiseer) kan verantwoordelikheid vir die hantering daarvan aanvaar word.
- Elke mens beskik oor die vermoë om destruktiewe gedrag te beheer, wat beklemtoon word deur die woorde: "**Maar jy moet oor hom heers.**"
  - Deur selfondersoek word persoonlike uitdrukking van woede blootgelê.

- o Snellers vir woede stel die gedagteproses in werking wat bepaalde gedrag tot gevolg het.
- o Konstruktiewe hantering van woede kan volg op 'n gedagteproses wat in lyn met die wil van God is: die waarheid – soos gemeet aan die Skrif.
- o Gedrag volg op denke, wat met betrekking tot woede aan die volgende aspekte aandag moet gee:
  - ¤ Konstruktiewe woede hantering.
  - ¤ Oorwinning oor verwonde emosies.
  - ¤ Oorwinning oor woede.
  - ¤ Kommunikasie.
  - ¤ Empatie.
  - ¤ Vergifnis.
  - ¤ Vasstelling van grense.
- o Die vrug van die Gees as riglyn met betrekking tot gedrag.
- o Woede teenoor God: God wat veronderstel was om in te gryp, maar nie het nie.

▪ Die feit dat daar gevolge vir sondige gedrag bestaan, word uitgelig deur die woorde: **"As jy nie goed doen nie."**

▪ Die gevaar dat verhoudings skade ly deur sondige gedrag word aangespreek deurdat God vra: **"Waar is jou broer?"**

▪ **"Wat het jy gedoen?"** impliseer dat gedrag gevolge het waarvoor verantwoordelikheid aanvaar moet word.

▪ Genade word beklemtoon deur die vraag: **"Nee, wie kan vir Kain vermoor?"**

▪ Deurdat die mens geskape is na die beeld van God, impliseer dat liefde ontvang is deur die Heilige Gees, maar ook uitgeleef behoort te word.

Bovermelde struktuur word dan vervolgens in die res van die hoofstuk meer in detail aan die orde gestel.

6.5 WAAROM IS JY KWAAD?: GEN 4:6

Deur die vraag: “Waarom is jy kwaad?”, bied God aan Kain die geleentheid tot selfondersoek ten einde die dieper wortel van sy woede, wat moontlik verwerping mag wees, bloot te lê (*cf.* 4.2.6). God bied dus aan Kain die geleentheid om te besin oor die woede wat hy ervaar. Bykomend word hy die geleentheid gebied om sy verhaal te herskryf waarin hy nie kwaad of bang voel nie (*cf.* 4.4.1). Dit is dus ook nodig dat elke indiwidu sonder vrees vir oordeel werklik die geleentheid gebied word om te vertel: waarom is jy kwaad? Heling wat deur kommunikasie moontlik gemaak kan word, impliseer volgens Louw (2008:70) dat dekonstruksie van gevestigde persepsies en konsepte sal plaasvind. God bied aan Kain die geleentheid om die persepsie op grond waarvan hy verwerp voel, te verander (*cf.* 4.4.1).

Die waarde van kommunikasie oor woede kom baie duidelik na vore in die gesprekke met **D** (soos in die gevallestudie voorgehou in Hfst 3). Deurdat sy oor die vryheid beskik het om haar werklike innerlike belewenisse, sonder vooroordeel te kon verwoord, het die intensiteit van die ervaring van woede afgeneem, asook die behoefte daaraan om haar op ’n destruktiewe manier uit te druk, hetsy verbaal of deur haar gedrag.

6.5.1 Fisiologiese aspekte ten opsigte van woede

6.5.1.1 Die Brein

Om aan iemand te sê: “*moenie kwaad word nie*”, kan as ’n sinnelose opmerking beskou word wanneer die werklike oorsaak van die woede moontlik verband mag hou met ’n defektiewe funksionering van die brein (*cf.* 5.7.2). Die brein kan beskou word as die ‘hardeware van die siel’ aangesien die manier waarop die brein funksioneer, gevoelens van geluk, doeltreffendheid asook interaksie met ander bepaal (*cf.* 2.3.7).

Breinsisteme betrokke by woede, kan kortliks as volg saamgevat word:

- In die ***Limbiese sisteem*** ontstaan emosie en word geheue gevorm. Klassifikasie van positiewe of negatiewe gevoelens vind meestal in die onderbewuste plaas.
- ***Hipotalamus:*** het 'n diepgaande invloed op gedrag.
- ***Hippokampus:*** is verantwoordelik vir vestiging van langtermyngeheue asook assosiasie van emosie met gebeure vanuit die verlede.
- ***Amigdala:*** word ook die emosionele brein genoem en is essensieel ten einde emosies soos woede, vrees en aggressie te ervaar. Die veg-of-vlugreaksie vind hier plaas en alle gedrag wat as van belang vir oorlewing beskou kan word, word deur die amigdala gereguleer. Die amigdala speel geen rol met betrekking tot die vestiging van oordeel, denke of evaluering van impulse, nie. Die amigdala word verder geassosieer met die vorming van persepsies aangaande die gesigsuitdrukking van woede (*cf.* 2.3.7.1).
- ***Talamus:*** prosessering en interpretering van inligting vind hier plaas (*cf.* 2.3.7.2).
- ***Serebrale korteks:*** word beskryf as die denkende deel van die brein, waar logika en oordeel 'n moontlikheid raak (*cf.* 2.3.7.3).
- ***Outonome senuweestelsel:*** verrig 'n baie belangrike funksie ten opsigte van emosionele ervaring. Dit is bykomend betrokke by die fisiologiese veranderinge wat plaasvind wanneer emosie ervaar word en dan as 'n gevoel beskryf word (*cf.* 2.3.7.4).
- ***Temporale lobbe:*** staan ook as die interpretatiewe korteks bekend aangesien gebeure geïnterpreteer en geïntegreer word met gebeure vanuit die verlede of gestoorde geheue (*cf.*2.3.9).

Hierdie gegewens rakende die funksionering van die brein is van kardinale belang vanuit 'n pastoraal-terpeutiese oogpunt en moet gevolglik in ag geneem word ten einde die indiwidu tot heling te begelei. Enige moontlike onderliggende breinbesering sal byvoorbeeld eers met die hulp van 'n multi-dissiplinêre benadering geïdentifiseer moet word wanneer 'n persoon met die neiging tot destruktiewe woede begelei moet word, aangesien die liggaam nie voldoende kan funksioneer indien die brein nie volkome gesond is nie (*cf.* 2.3.7.4).

6.5.1.2 Breinbeserings

Soos reeds genoem, is dit van groot belang dat die kwesbaarheid van die brein in ag geneem word aangesien 'n verhouding met God in 'n groot mate deur die gesondheid van die brein beïnvloed kan word. As gevolg van die ligging van die brein kom beserings, wat insluit 'n stamp teen die kop, baie algemeen voor in die temporale lobbe en prefrontale korteks. Temporale lob-besering het onder andere tot gevolg dat persone meer irritasie, woede of gewelddadige gedagtes beleef (*cf.* 2.3.9). Die gevolge van breinbeserings kan foutiewelik as psigologies van aard beskou word, terwyl dit heel dikwels eerder biologies van aard is (*cf.* 2.3.9), aangesien daar 'n verband bestaan tussen geweld en wanfunksionering van die brein (*cf.* 2.3.7.1). Aspekte soos hierdie beklemtoon die belangrikheid van 'n multidissiplinêre spanbenadering in die hantering van woede. So 'n benadering sal onder andere die psigologiese en farmakologiese wetenskappe insluit aangesien medikasie as hoogs suksesvol beskryf word in die hantering van woede (*cf.* 2.6.4). Die feit dat mense wel sterf as gevolg van psigosomatiese siektetoestande is 'n aanduiding dat daar meer in die liggaam/psige gebeur as waar-van die mens bewus mag wees - daar moet dus ook deeglik rekening gehou word met die 'nie-liggaamlike' dimensie van die mens (*cf.* 5.7.2).

Die moontlikheid van 'n onderliggende breinbesering is wel teenwoordig in die geval van **D**, as gevolg van die fisiese geweld waaraan sy vanaf 'n baie jong ouderdom blootgestel is. Die neem van 'n breinskandering was egter nie 'n moontlikheid binne die sisteem van die Jeugsorgsentrum nie.

6.5.1.3 Mediese geskiedenis

'n Mediese geskiedenis is van belang in die hantering van persone wat presenteer met intense woede. Onderdrukking van woede gee aanleiding tot verhoogde ervaring van pyn-intensiteit, hoër belewenis van fisiese pyn, ergerlikheid asook geïrriteerdheid (*cf.* 2.5.6.1). **Bylaag H,** Afdeling A bestaan uit 'n vraelys wat saamgestel is ten einde 'n toepaslike mediese geskiedenis, waarin faktore wat aanduidend van onderliggende woede mag wees, geïdentifiseer kan word. Bykomend kan **Bylaag H,** Afdeling B moontlike onderliggende breinbesering uitwys. Die klem word weereens op 'n spanbenadering geplaas, veral met betrekking tot

die mediese geskiedenis, aangesien dit nie die pastorale terapeut se funksie is om 'n mediese diagnose te maak nie – die inligting in die vermelde twee afdelings van die Bylaag dien slegs as breë merkers wat moontlik vir die pastorale berader die noodsaaklikheid van professionele verwysing kan beklemtoon.

6.5.1.4 Chemiese wanbalans/substansmisbruik/medikasie

Dwelm- of alkoholmisbruik verminder die uitvoerende funksie van die brein met gevolglike verhoogde waarskynlikheid van aggressiewe gedrag (Amen, 1998:247). Bewustheid van alkoholmisbruik impliseer egter dat daar wel aandag aan hierdie verslawende gedrag geskenk kan word deur middel van die terapeutiese proses. Daar kan ook na die "gebroke brein" verwys word as gevolg van chemiese wanbalanse wat probleme soos aggressie, angs, depressie, persoonlikheidsversteurings, verslawing, aandag-afleibaarheid, hiperaktiwiteit, vergeetagtigheid asook gemoedsversteurings tot gevolg kan hê (Kruger, 2010:161).

Wanneer fluktuerende vlakke van serotonien in die liggaam voorkom, ontstaan daar 'n onvermoë om woede te reguleer. Hierdie fluktuerende vlakke ontstaan wanneer 'n persoon byvoorbeeld gespanne is of nie voldoende geëet het nie. Verlaagde serotonienvlakke is voorheen verbind aan aggressie, maar resultate in 'n onlangse studie (2011), dui aan dat lae breinserotonien kommunikasie tussen die limbiese sisteem, met spesifieke verwysing na die amigdala en die frontale lobbe, afneem wanneer serotonienvlakke daal. Wanneer serotonienvlakke laag is, mag dit dus moeiliker wees vir indiwidue om woede te reguleer (Kelland, 2011).

6.5.2 Emosionele aspekte van woede

6.5.2.1 Basiese behoeftes

Ten einde woede effektief te kommunikeer, moet 'n woordeskat van basiese behoeftes gevolglik gevestig word (*cf.* 2.3.3). Onvervulde behoeftes dien as snellers vir woede wat gevoelens soos frustrasie, bedreiging van selfbestuur/ outonomie, outoriteit of reputasie sou kon insluit. Oneerbiedige en beledigende gedrag, oortreding van reëls, gevoelens van onregverdigheid of selfsugtige optrede deur andere, dien dikwels as snellers. Hierdie snellers vir woede kom onverwags voor,

is in die onderbewuste geleë en kan beskou word as struikelblokke in die mens se soeke na geluk (*cf.* 2.3.5.1). Persone wat oor 'n lang tydperk aan mishandeling blootgestel was, is geneig om enige gebeure as potensieel gevaarlik te beskou – hierdie tipe gedrag sou kon dui op kroniese woede (*cf.* 2.5.6.3). Magteloosheid kan net soveel skade aanrig as onbeheerste woede (*cf.* 2.2.1). In die paradys het God in elke menslike behoefte ryklik voorsien. Daar was geen onbevredigde behoeftes, frustrasies, geblokkeerde doelwitte of gevoelens van onregverdigheid nie. Juis om hierdie rede was daar geen woede nie (*cf.* 5.7.3).

Vanuit die oogpunt van **D** blyk dit uit die gevallestudie of daar aan baie min basiese behoeftes voldoen kon word, of na waarde voldoen kon word. Verwerping staan uit en is dus aanduidend daarvan dat basiese behoeftes van 'behoort' en liefde, intimiteit asook sekuriteit binne veilige verhoudings geskend is. Bykomend het mishandeling plaasgevind wat verder impliseer dat feitlik elke basiese behoefte van haar geskend is. Voortdurende wisseling van huisouers het verder tot gevolg gehad dat geen sekuriteit binne enige stabiele verhouding ervaar is nie. Daar is ook nie voldoen aan die behoefte aan interafhanklikheid deurdat aanvaarding, waardering, emosionele veiligheid, liefde, respek of ondersteuning nie teenwoordig was nie. Fisiese versorging kan as die enigste basiese behoefte beskou word waarin daar in 'n mate voorsien was aangesien voedsel en huisvesting wel beskikbaar was. Voortdurende skuldgevoelens wat ontlok is deur die bestuur op grond van verwyte ten opsigte van die voorsiening daarvan het egter juis die waarde daarvan verminder.

6.5.2.2 Skending van basiese behoeftes: snellers vir woede

Snellers vir woede vind meestal plaas buite beheer van die betrokke indiwidu. Hoe daar egter op hierdie snellers reageer word deur middel van gedagtes en gevoelens, is elke indiwidu se keuse. Die aanvanklike stimulus of sneller mag deur gedagtes of persepsies veroorsaak word (*cf.* 2.5.2). 'n Soeke na aanvaarding kan as een van die dieperliggende oorsake beskou word ten opsigte van woede - ook in die gedrag van Kain en Abel (*cf.* 4.2.1). Ten diepste dan ook die behoefte om deur God aanvaar te word (*cf.* 4.2.3).

Bylaag H Afdeling C, kan aangewend word ten einde basiese behoeftes waaraan nie voldoen is nie, uit te lig. (Afdeling C van **Bylaag H** word saamgestel uit **Bylaag B** en **Bylaag C** soos bespreek in Hfst. 2 onder punt 2.3.4).

6.5.2.3 Emosionele assosiasie

Leerervaring word versterk wanneer emosie intens beleef word. Wanneer emosionele assosiasie eers vasgelê is, is dit bykans onmoontlik om dit te verander (*cf.* 2.3.13). Pynlike ervarings vanuit die verlede het 'n bepaalde invloed op denke, gevoelens en verhoudings. Dit affekteer die manier waarop die persoon na die lewe, God, ander en homself kyk. Dit is dus van belang dat daar aan pynlike ervarings vanuit die verlede aandag gegee moet word. Hier kan die hou van 'n joernaal byvoorbeeld van groot waarde wees waarin sulke pynlike ervarings aangeteken word, ten einde dit te identifiseer (Seamands & Funk, 2004:20). Volgens Cloete en Cloete (2005:29) is dit net God se lig, liefde en genesing wat die duisternis van die verlede kan verdryf. Dit is net Jesus Christus wat die weg, die waarheid en die lewe is wat hierdie worteloorsake kan verwyder en vervang met die waarheid wat kan vry maak.

Vasgelegde emosionele assosiasies kom duidelik na vore in die gesprekke met **D** deurdat sy van die oortuiging is dat sy net nie goed genoeg is nie, dat sy net 'n slagoffer van haar omstandighede is, wat nooit iets in die lewe sal bereik nie. Haar soeke na liefde en aanvaarding word verder bevestig deurdat sy in voortdurende (onwettige – teen die reëls van die JSS) verhoudings betrokke is. Aangesien **D** oortuig is dat 'niemand' in elk geval van haar gaan hou nie, tree sy vanuit die staanspoor uitdagend op.

6.5.3 Kognitiewe aspekte van woede

6.5.3.1 Gedagteproses

Die gedagteproses is van kardinale belang met betrekking tot woede, aangesien vooroordeel ten opsigte van die gedrag van ander heel dikwels woede tot gevolg het en nie noodwendig die gedrag self nie. Dit is dus belangrik dat vooroordeel ten opsigte van bepaalde gedrag van 'n ander vervang sal word met die besef van watter eie onderliggende basiese behoefte onvervuld/geskend is

(Rosenberg, 2005:15). Deurdat die mens na die beeld van God geskape is, beteken dat die mens oor die vermoë beskik om te dink en te voel (fisies), keuses te maak (emosioneel) en met God in verbinding te kan wees (geestelik). Wanneer woede as emosie erken word, kan beheer oor gedrag uitgeoefen word aangesien die mens wel beheer het oor wat hy glo en dink. Daarenteen kan skuldgevoelens en verdedigingsmeganismes geaktiveer word wanneer persone aangesê word om woede te onderdruk (*cf.* 5.7.2). Die vermoë tot denke bepaal dat daar nie slegs op grond van instink reageer word nie. Tussen die sneller en woede is daar altyd 'n proses van denke teenwoordig (*cf.* 2.3.4.2). Wanneer daar nie oor gebeure nagedink word nie, kan konstruktiewe hantering van woede nie plaasvind nie (*cf.* 4.2.8). Ondersoek dus of woede geregverdig is en of dit werklik nodig is om in hierdie situasie op te tree. Bykomend kan verwys word na Fil 4:8:

> *Alles wat waar is, alles wat edel is, alles wat reg is, alles wat rein is, alles wat mooi is, alles wat prysenswaardig is – watter deug of lofwaardige saak daar ook mag wees – daarop moet julle julle gedagtes rig.*

6.5.3.2 Persepsies

Die kognitiewe aspek van woede behels die persepsie dat daar verkeerdelik teenoor jou opgetree is – skade is dus berokken, pyn is veroorsaak en onbillikheid plaasgevind het. Die liggaam kan egter nie tussen werklikheid en persepsie onderskei nie en denkpatrone het dus 'n bepaalde invloed op die liggaam. 'n Persepsie word so kragtig ervaar dat periferiese fisiologiese verandering onmiddellik waargeneem word nà die interpretasie van 'n stimulus wat emosie tot gevolg het. Die neurologiese proses word dus op grond van 'n persepsie geaktiveer. Die verbetering van persoonlike vaardighede om 'n ander se persepsie in ag te neem, moet bykomend aandag kry tydens die terapeutiese situasie, aangesien iemand wat nie 'n ander se persepsie in ag kan neem nie, meer geneig is tot woede. Elke persoon is verantwoordelik vir sy/haar eie belewenisse van woede, aangesien woede ervaar word op grond van subjektiewe evaluasie van situasies of gebeure (*cf.* 2.4). Kain ervaar woede op grond van sy persepsie dat hy deur God verwerp word (*cf.* 4.2.5).

D vind dit baie moeilik om enigsins 'n verhouding met haar ma te vorm. Sy is oortuig dat haar ma nie van haar hou nie en 'altyd' onbillik teenoor haar optree.

6.5.3.3 Negatiewe selfpersepsies

Ten einde heling te bewerkstellig, is dit van belang om hierdie negatiewe selfpersepsies asook die spesifieke emosie wat hieruit ontstaan, te identifiseer. Uitermate ervaring van woede kan dikwels herlei word na ervaringe vanuit die verlede en selfs reeds in die kinderjare (Filadelfia opleidingsentrum, 2005:108; *cf.* 2.3.3.1). Negatiewe emosionele patrone kan dikwels binne sekere families geïdentifiseer word en sonder die nodige terapeutiese begeleiding word dit soms van een generasie na 'n volgende oorgedra (*cf.* 4.2). Dit is dus van belang dat 'n deeglike ondersoek ten opsigte van die gesinsgeskiedenis van die betrokke gesinsisteem gedoen word. Hier kan die geneagram van groot waarde wees.

Vir diè doel word **Bylaag I** saamgestel. Hierdie innerlike belewenisse kan herstel word deur in Christus liefde, posisie en waarde te vind, en vir diè doel word die leser verwys na **Bylaag J** wat bestaan uit Skrifstudie soos saamgestel deur Anderson (2002:277-279).

Dit is egter die Navorser se belewenis dat Skrif met groot omsigtigheid tydens gesprekke met **D** gebruik moes word. Dit was van groter waarde om in die algemeen te verwys na Skriftuurlike beginsels, byvoorbeeld dat God haar uniek geskape het, aanmekaar geweef het (Ps 139:13) en met 'n doel geskep het. Sy het aanvanklik weerstand getoon wanneer daar uit die Bybel voorgelees is.

6.5.3.4 Gedrag

- **Verskuilde vorms van uiting gee aan woede**

  Verskuilde vorms van woede hou veral tipies verband met die volgende gedrag (*cf.* 2.5.51; 2.5.5.2; 2.5.5.4) Vir 'n meer volledige lys kan daar na **Bylaag K** verwys word:

  - Vermyding.
  - Passiewe aggressie.
  - Paranoia.

- o Onderdrukte woede.
- o Openlike aggressiewe woede.
- o Blamering.

▪ **Gedrag wat onderliggende woede kan impliseer**

Hierdie tipe gedrag kan bestaan uit vergeldingsgedrag, vuil taal, jaloesie, verontwaardigde neus optrek, skree, bewe, om onnodige geraas te maak of kners van tande (*cf.* 1.3.3.2). Persone wat sekondêre defensiewe, onopgeloste woede teenoor 'n betekenisvolle ander persoon ervaar, ervaar dikwels ook angstigheid (*terrified by*), openbaar konstante vermyding van die persoon asook onvermoë tot toeganklikheid. Ervaring en uitdrukking van 'n onderliggende gevoel van waardeloosheid, verlies, verlange en hartseer, kom ook voor. Die ideaal sou dan wees om deur middel van woorde uitdrukking aan genoemde gevoelens te gee. Hierdeur word onderliggende behoeftes van 'behoort' asook behoefte aan liefde, intimiteit en waardering erken. Van groter waarde egter is dat hierdie gevoelens dan as hanteerbaar ervaar kan word, met die gevolg dat verdedigende gedrag afneem en sekondêre woede dus voorkom kan word. Die terapeutiese doelwit sou dus wees die ontwikkeling van die vermoë om uiting te gee aan, of herkenning van voorheen onderdrukte emosie met gepaardgaande hantering van interpersoonlike behoeftes. 'n Groter vermoë tot aanpasbaarheid van gedrag word dan op hierdie wyse gevestig (*cf.* 2.3.1).

6.6 WAAROM LAAT JY JOU HOOF HANG?: GEN 4:6 (Afr. Ou Vert.)

Reeds vanaf die ouderdom van tien jaar word bewustheid beleef ten opsigte van sekere liggaamlike reaksies wat geassosieer word met die ervaring van woede. Oor 'n verskeidenheid van kulturele groeperinge heen word ervaringe tydens woede gerapporteer wat byvoorbeeld insluit 'n gesig wat rooi word, liggaamlike gespannenheid, warm gloede asook verhoogde asemhaling (*cf.* 2.3.10). Kain is rooi in die gesig (*cf.* 2.3.3.2). Dit is duidelik in die gesprek tussen God en Kain dat hierdie fisiologiese reaksies by Kain aanwesig is en dat God daaraan herkenning gee deur Kain se aandag daarop te vestig (*cf.* 4.4.1). Woede sluit ook waarne-

mings in wat as 'n kognitiewe proses beskou kan word - dit is baie meer as slegs gevoelens. Gedagtes, waardes en oortuigings (*beliefs*) dra by tot die ervaring van woede. Woede is dus veel meer as wat die mens voel – dit sluit ook in gedagtes ten opsigte van dit wat as onregverdig beskou word, oortredinge (*violations*) wat teenoor hierdie persoon begaan word, beloftes wat verbreek word asook verwagtinge waaraan nie voldoen word nie (Taylor & Wilson, 2003:46). Kain se gesigsuitdrukking mag 'n aanduiding gewees het van die bitterheid wat verduister was in sy siel (*cf.* 4.2.5) - van kardinale belang was egter God se besorgdheid oor die rede vir Kain se woede (*cf.* 4.2.6).

'n Moontlike antwoord behoort nou gebied te word op die vraag: "Waarom is jy kwaad?"

6.7 WAG DAAR NIE VIR JOU BLYDSKAP AS JY GOED DOEN NIE?: GEN 4:7

Kain word die geleentheid gebied om selfondersoek te doen ten opsigte van enige verkeerde gedrag ten einde berou te kan toon en dan voor God te staan sonder skaamte aangesien God 'n opregte hart goedkeur (*cf.* 4.2.6). Woede, hartseer, vrees en afkeer oorheers emosies soos dié van verrassing en vreugde (*cf.* 2.3.6). Emosie verleen kleur/betekenis aan ervaringe en verskaf aan indiwidue 'n wyse van reaksie op sekere stimuli ten einde gedagtes en gevoelens tot uitdrukking te laat kom (*cf.* 2.3.5). Woede is 'n magtige emosie met positiewe- sowel as destruktiewe potensiaal.

Destruktiewe woede vernietig verhoudinge met onsself, andere asook met God. Kreatiewe woede hierteenoor lei tot spirituele welstand (*cf.* 2.5.1). Instinktiewe gedrag, wat insluit sogenaamde veg-, vlug- of vries-reaksies, vind plaas na aanleiding van stimuli wat as bedreigend geïnterpreteer word. 'Veg' mag geassosieer word met ekstreme woede (*rage*). 'Vries' kan 'n aanduiding wees van bitterheid. 'Vlug' sal dan wees om weg te hardloop, dus woede weg te stoot of te onderdruk (*cf.* 2.5.2.3). Die vermaning aan Kain hou sterk verband met die

Skrifgedeelte soos gevind in Ef 4:26-27 waar ’n duidelike waarskuwing gerig word om nie aan die duiwel ’n vatkans te gee nie (*cf.* 4.1.7).

Die vermoë tot denke bepaal egter dat daar nie slegs op grond van hierdie stimuli gereageer word nie. 2 Kor 10:5b soos verwoord in die Afrikaanse Nuwe Vertaling kan hier van groot waarde wees: *Ons neem elke gedagte gevange om dit aan Christus gehoorsaam te maak.*

6.7.1 Identifiseer die woede

Om woede op die naam te noem, kan as van kardinale belang beskou word aangesien dit die geleentheid bied om beheer daaroor te verkry (Taylor & Wilson, 2003:59. Wanneer woede nie verklaar word nie, kan hantering daarvan nie plaasvind nie (*cf.* 2.3.3.1). Op hierdie wyse word meer sosiaal-aanvaarbare woorde vir woede soms gebruik soos byvoorbeeld gefrustreerd, geïrriteerd of ongeduldig (*cf.* 1.3.3.2). Skuld en skaamte maak dit ook maklik om woede te onderdruk of te ontken. Bykomend word rekonsiliasie egter ’n moontlikheid wanneer woede geïdentifiseer word (Lester, 2003:229).

Woede-uitbarstings kan volg op onderliggende gevoelens van angstigheid, hartseer en dieperliggende kwessies soos vrees, verlies en skending. Verdere emosies wat gewoonlik ’n groot bydraende rol speel is ontevredenheid, pyn, skaamte, verwonding (*hurt*), verontwaardiging, afkeer, wanhoop of ergernis – dit alles kan wissel van matig tot ekstreme gedrag. Dit kan manifesteer in kritiek, skree op ander, onttrekking, gevoelens van hulpeloosheid, skaamte, slagofferskap, skel of bespotting van ander, vernedering van ander, veragting, terg asook uiting gee deur middel van meer ernstige fisiese gedrag soos byvoorbeeld slaan, fisiese aanvalle asook ander metodes wat aangewend kan word om skade aan ander aan te rig (*cf.* 1.2). Hierdie kennis is van belang aangesien meer kreatiewe optrede kan volg wan-neer bewustheid bestaan ten opsigte van watter basiese behoefte geskend is (*cf.* 2.3.4). Verwerping kan byvoorbeeld dien as ’n kragtige bron van woede (*cf.* 2.3.4.). Destruktiewe gedrag mag sekondêr verdedigende gedrag wees en volg deurdat daar byvoorbeeld nie aan onvervulde behoeftes van ‘te behoort’ aandag gegee word nie (*cf.* 2.5.7).

Bylaag H (Afdeling D) het ten doel om gedrag te identifiseer as woede, deurdat daar gelet word op ander name wat dikwels aan woede gegee word (vergelyk **Bylaag A,** soos bespreek in Hfst 2 onder punt 2.3.3.1), asook deur te let op gedrag wat onderliggende woede kan aandui soos in die voorafgaande gedeelte bespreek. Om herkenning te gee aan woede, kan beskou word as 'n etiese beginsel ten einde verantwoordelikheid te aanvaar om woede te hanteer. Woede wat onderdruk word, onderdruk 'n gedeelte van die 'beeld van God' wat in die mens gereflekteer word en hierdeur word een van God se belangrike gawes aan die mens as't ware verwerp. Die unieke fisiese en verstandelike (*mental*) belêwenisse en gedrag van elke indiwidu moet dus vasgestel en op hierdie wyse geëvalueer word (Lester, 2003:227).

Vir **D** was daar groot waarde in die besef dat sy nie vir 'hierdie verskriklike gevoel' binne in haar veroordeel word nie, en veral vir die feit dat daar begrip was vir die woede wat sy ervaar het.

6.7.2 Evalueer die geldigheid van die bedreiging

Luister na die boodskap van woede wat 'n aanduiding daarvan mag wees dat iets nie reg is nie ten einde sinvol op te tree - iets wat Kain gekies het om nie te doen nie. Aanvaarding van die verantwoordelikheid om hierdie boodskap te ontsyfer en die moontlike bedreiging te evalueer, kan as basiese etiese beginsel beskou word (Lester, 2003:232). 'n Toepaslike vraag sou wees of jy rede het om kwaad te wees. Die karakter van God is 'n aanduiding van hoe Hy in die wêreld te werk gaan. Die vrug van die Gees, soos beskryf in Gal 5:22, kan van waarde wees ten einde gedrag te evalueer. Jesus se gedrag dien as voorbeeld om verhoudings te evalueer. So kan onnodige bedreigings geïdentifiseer word wat tot vermindering van woede aanleiding kan gee (Lester, 2003:236-237).

D beleef intense bevryding deurdat die emosie wat sy ervaar, asook die rede waarom sy woedend is, nie as verkeerd uitgewys word nie. Deurdat daar vir haar as mens begrip getoon word asook die stelling van die navorser: "Ek sou ook kwaad gewees het", toon sy 'n openheid tot leiding wat meer aanvaarbare gedrag tot gevolg gehad het.

6.7.3 Vervang mites oor woede met die waarheid

Dit is belangrik dat die waarheid duidelik gekommunikeer moet word, ook wanneer gedrag van mede-Christene aangespreek word. Deur die waarheid in liefde oor te dra, impliseer dat woede eerlik gekommunikeer behoort te word, sonder om te sondig (*cf.* 4.2.8).

6.7.4 Morele belang van woede vanuit 'n Christelike konteks

Om te verhoed dat woede 'n lewensvernietigende emosie word, moet woede gevolglik intelligent bestuur word deurdat rede, wil, waardes en geloof ingespan word in die beheer van hierdie emosie. God behoort gedank te word vir die vêrmoë om woede te ervaar, aangesien die verlies aan woede tot vermindering van morele besorgdheid kan lei. Sonder morele besorgdheid sal die wêreld 'n verskriklike plek wees om in te leef (*cf.* 5.5.1). Regdeur Sy lewe was Jesus dus die norm en voorbeeld van leerstellings omtrent God asook ten opsigte van antropologie (*cf.* 5.6.1). Vanuit die pastoraat is dit in talle gevalle noodsaaklik om 'n gebalanseerde etiek te vestig - 'n etiek wat ten doel het dat persone verantwoordelikheid sal aanvaar vir die gevolge van hul gedrag. Verantwoordelikheid vir die gevolge van gedrag kan nie omseil word nie, ook nie deur onkundig te pleit nie. Persone met 'n geestelike- en emosionele volwassenheid in Christus is in staat om destruktiewe gedrag te oorkom. God is in beheer van die heelal en juis hierin bestaan die hoop deurdat Hy elke mens in staat stel om eie woede te kan beheer. Bykomend kan woede van ander effektief hanteer word (*cf.* 5.7.1).

6.8 MAAR JY MOET OOR HOM HEERS: GEN 4:7

God herinner Kain daaraan dat hy oor die vryheid beskik om versoeking teë te staan deurdat hy daaroor kan heers sonder om op 'n destruktiewe manier aan woede uiting te gee (*cf.* 4.2.6). Die onvermoë om konstruktief uiting te gee aan woede, kan lei tot gevoelens van oneffektiwiteit as persoon, hopeloosheid asook waardeloosheid. Hierdie onvermoë kan insluit: onvermoë om woede te herken (nie bewus wees dat jy kwaad is nie), woede te herken, maar nie oor die vermoë beskik om uiting daaraan te gee nie (kom voor in 'n verskeidenheid van vreeservarings), onvanpaste uiting gee aan woede, uitermate intense uiting gee of

deur te blameer, aan te val asook deur chronies woedend te wees. Bewustheid van woede en uiting gee daaraan vereis verskillende hanteringsvaardighede. Blote uiting gee aan woede, impliseer nie dat daar noodwendig 'n oplossing vir die situasie gevind is nie aangesien andere dan slegs van jou woede in kennis gestel is. Veranderende gedrag vereis egter interpersoonlike vaardighede ten einde effektief te wees (Greenberg, 2002:230).

Die vermoë om beheer uit te oefen oor die keuse van gedrag was vir **D** van groot waarde aangesien sy daardeur bemagtig gevoel het. Hierdie aspek het in haar gedrag neerslag gevind deurdat sy genoem het dat sy voortaan "kan kies wat sy wil sê en hoe sy dit wil sê – "ek gaan kalm bly en nie so laag daal deur te vloek nie!"

6.8.1 Konstruktiewe woedehantering

Woede is nie 'n effektiewe manier om te reageer ten einde probleme op te los nie aangesien objektiwiteit belemmer word. Meer belangrik is dat woede die gelowige se ore kan sluit vir wat God wil sê (vgl. Spr 19:19)(*cf.* 4.5.2.3). Sinvolle konfrontasie kan slegs plaasvind wanneer woede herken word ten einde die herstel van verhoudings 'n moontlikheid te maak (Lester, 2003:243). Die finale stap in die hantering van woede is om gedrag te evalueer en sodoende uit die ervaring te leer. Een van die bemoedigende aspekte van Christen-wees bestaan daaruit dat daar geleer kan word uit foute (vgl. Rom 8:28)(Oliver & Oliver, 2005:219). Elke mens het die vermoë om te verander en dit is 'n basiese vertrek-punt vanuit die Christelike teologie (Lester, 2003:241).

Die emosionele proses (*cf.* 2.3.6) **Bylaag E**, asook die gedagteproses soos uiteengesit in **Figuur 5.1** (soos bespreek in Hfst 5) is van belang om konstruk-tiewe woedehantering te vestig. Bykomend moet daar deeglike kennis gedra word van die mens se verantwoordelikheid soos byvoorbeeld verwoord in Rom 12:2:

> *Julle moenie aan hierdie sondige wêreld gelyk word nie, maar laat God julle verander deur julle denke te vernuwe. Dan sal julle ook*

kan onderskei wat die wil van God is, wat vir Hom goed en aanneemlik en volmaak is.

6.8.2 Geloof in aksie – Jak 1:19-20

God stel ’n standaard vir die mens om na te kom deur gedrag wat sou neerkom op geloof in aksie (Jak 1:19-20) (*cf.* 4.5.2). Geestelik-volwasse persone is eerlik teenoor hulself en gee erkenning aan behoeftes wat dan tot ’n verhouding met God, deur Sy Woord, aanleiding gee. God se Woord is die waarheid (vgl. Joh 17:17) wat geen plek vir oneerlikheid of skynheiligheid laat nie. Gedrag impliseer ook sekere verantwoordelikhede wat insluit om die Woord te ontvang, die Woord te leef en die Woord met ander te deel (*cf.* 4.5.2). Ef 4:26-27 is ’n aanduiding daarvan dat alle woede as sodanig nie as sonde verwerp word nie. Die indiwidu word aangemoedig om op ’n kreatiewe manier woede te hanteer deur onmiddellik aan woede aandag te gee en sodoende geen kans vir die duiwel te bied nie. Dit is duidelik dat die Skrif baie besorg is oor woede soos onder andere geblyk het vanuit die eksegese van Jak 1:19-20 (*cf.* 4.5.2).

- **Gewilligheid om te hoor**

  Geloof kom deur te hoor en daarom moet die gelowige gewillig wees om te luister na wat God sê (*cf.* 4.5.2.1), iets wat Kain gekies het om nie te doen nie. Deur te luister kan as die eerste stap onderweg na geloof beskou word.

- **Stadig om te praat**

  Dit is belangrik om meer te luister as om te praat wat dan ook oorhaastige en impulsiewe gedrag sal teëwerk (*cf.* 4.5.2.2). Hierdie benadering kan daartoe bydrae dat daar nie met onbeheersde woede reageer word op grond van moontlike snellers wat teenwoordig mag wees nie.

- **Stadig om kwaad te word**

  Om in woede te reageer kan maklik ’n gewoonte raak wat dan tot onregverdige optrede aanleiding kan gee nie. Woede kan vanuit hierdie konteks as onversoenbaar met die leerstellings van Christus beskou word. Die rol van God as enigste regter en helper word deur menslike woede

ontken deur op hierdie wyse wederregtelik mag toe te eien. Woede is gevolglik nie 'n effektiewe manier om te reageer ten einde probleme op te los nie. By uitstek dien die lewe van Christus dan as voorbeeld vir gedrag, veral ook ten opsigte van woede (*cf.* 4.5.2.3).

6.8.3 Oorwinning oor beskadigde emosies

Volgens Seamands (2004:32-33) bestaan daar ses basiese Bybelse beginsels wat toegepas kan word in die hantering van verwronge/beskadigde (*damaged*) emosies:

(i) **Kyk die probleem vierkantig in die oë**

Deur die genade van God kan pynlike herinneringe direk gekonfronteer word deur dit aan die self, asook aan 'n medegelowige te bely (vgl. Jak 5:16), wat tot innerlike genesing kan lei.

(ii) **Aanvaar verantwoordelikheid**

Ongeag die redes waarom optrede plaasgevind het, berus die finale verantwoordelikheid op die keuse tot gedrag. Geen heling kan plaasvind indien verantwoordelikheid vir gedrag nie aanvaar word nie.

(iii) **Vra jouself af of jy gesond wil word**

Dit is ook die vraag wat Jesus aan die siek man gevra het (vgl. Joh 5:6). Is genesing werklik jou begeerte of bied die terapie slegs bykomend geleentheid om oor die probleem teenwoordig te praat.

(iv) **Vergewe elkeen betrokke**

Aanvaarding van verantwoordelikheid en vergifnis kan gesien word as twee kante van dieselfde muntstuk. Jesus het dit duidelik gestel dat genesing afhanklik is van vergifnis.

(v) **Vergewe jouself**

Die mens beskik oor geen reg om op te grawe dit wat God reeds vergewe het nie. Deurdat God vergewe het, moet elkeen hom/haarself vergewe.

(vi) **Bid dat die Heilige Gees die werklike probleem sal blootlê, asook hoe daaroor gebid moet word**

Paulus stel dit duidelik dat die mens dikwels nie weet hoe om te bid nie (vgl. Rom 8:26). Die Heilige Gees tree egter in gebed vir elke gelowige

en tree bykomend vir gelowiges in by God. Dit is belangrik dat die werklike probleem onderskei moet word, asook hoe daaroor gebid moet word. Jakobus stel dit dat die mens soms nie ontvang nie aangesien daar verkeerd gebid word (vgl. Jak 4:3).

6.8.4 Oorwinning oor destruktiewe woede

Die volgende aspekte kan as basiese riglyne dien ten einde heerskappy oor woede te verkry:

- Deur te fokus op die mooi in ander (*cf.* 5.7.4.1).
- Respekvolle optrede het tot gevolg dat selfs te midde van woede geen optrede sal voorkom wat ten koste van 'n ander persoon is nie (*cf.* 5.7.4.2).
- Deur geduldig te wees kan woede oorwin word omdat geduld beskou kan word as 'n byproduk van gebalanseerde konflikhantering (*cf.* 5.7.4.3).
- 'n Kalm, beheerste stemtoon is aanduidend daarvan dat die indiwidu gemaklik is met die boodskap wat oorgedra moet word (*cf.* 5.7.4.4).
- Deur selfbeheersing toe te pas word 'n boodskap met selfvertroue oorgedra (*cf.* 5.7.4.5).
- Korrekte tydsberekening staan in direkte verband met 'n gesindheid van empatie en sensitiwiteit (*cf.* 5.7.4.6).
- Goedhartigheid is 'n noodsaaklike hoeksteen in die lewe van die emosioneel- en geestelik volwasse persoon en nie 'n teken van swakheid nie (*cf.* 5.7.4.7).
- Vreugde kan nie ondervind word te midde van 'n ondertoon van frustrasie, kritiek of geïrriteerdheid nie (*cf.* 5.7.4.8).

6.8.5 Effektiewe kommunikasie

Dit kan van waarde wees om die kommunikasiestyl wat gebruik word te evalueer ten einde die effektiwiteit van kommunikasie te bepaal. Mininni (2005:79) onderskei vier style met gepaardgaande beoogde doelwitte:

Kommunikasiestyl	Doelwit
▪ Passief	▪ Om van gehou te word
▪ Aanvallend	▪ Om reg te wees (*to be right*)

▪ Passief-aggressief	▪ Om uitdrukking te gee aan woede en steeds as 'n gawe mens beskou te word
▪ Effektief	▪ Wedersydse respek

Effektiewe kommunikasie kan plaasvind deur te let op Jesus Christus se voorbeeld wat saamgevat kan word in terme van liefde, nederigheid en restourasie of die herstel van verhoudinge (*cf.* 5.8.2).

6.8.6 Selfkommunikasie

Deur te verhoed dat daar op negatiewe aspekte gefokus word, byvoorbeeld hoe daar foutiewelik teenoor jou opgetree was, stel Minnini (2005:133) die volgende plan van aksie voor:

- Stel vas of daar op *"waarom*"-vrae gefokus word. Indien wel, verander die fokus na "*hoe*" -vrae, byvoorbeeld: *"Hoe kan ek die gebeure oorkom?"*
- Stel vas of daar ander maniere van hantering mag wees behalwe deur kwaad te wees.
- Fokus op gedrag wat jou beter kan laat voel, byvoorbeeld deur 'n ent te gaan stap.
- Evalueer of die aksie van 'uiting te gee' aan woede, konstruktiewe of destruktiewe gevolge sal hê.

Bykomend kan daar gelet word op selfgeldende optrede teenoor aggressiewe optrede soos voorgehou deur Carter (2003b:38):

Selfgeldende optrede	**Aggressiewe optrede**
▪ Gebruik diskresie ten opsigte van die noodsaaklikheid vir woede	▪ Aggressiewe optrede word gerig tot 'n foutiewe teiken
▪ Gelykmatige stemtoon	▪ Pleitende gedrag terwyl die persoon ook gedwing word tot optrede
▪ Volgehoue respek	▪ Respek word summier verontagsaam
▪ Kort gesprek	▪ Voel asof gesprek geen einde het nie
▪ Gee voortdurend aandag aan	

die ander persoon se behoeftes	▪ Die 'self' staan sentraal en ander se behoeftes word geïgnoreer
▪ Openheid om ander moontlikhede te ondersoek	▪ Rigiede, veeleisende gedrag
▪ Gerig deur konstruktiewe motiewe	▪ Destruktiewe natuurlike reaksie
▪ Tree kalm en ferm op wanneer teenkanting voorkom	▪ Teenkanting word met ongeduld hanteer

In die geval van **D** is optredes wat tot selfgeldende gedrag aanleiding gegee het, aangemoedig en dit het uiteindelik geblyk van groot waarde te wees. Aangesien sy daarna al hoe meer in beheer van die situasie was, het sy geleer dat daar na haar geluister word en dit het al meer die geleentheid gebied om 'n probleem duidelik aan die huisouers te verwoord.

6.8.7 Empatie

Kreatiewe potensiaal asook die kapasiteit tot liefde is intrinsiek deel van menslike lewe en nie blote byvoegings nie. Empatie kan ontwikkel word deur tyd te neem om werklik 'n beeld te probeer vorm van die ander persoon se lewe (*cf.* 5.8.3). Empatie word ervaar wanneer in eie behoeftes voorsien word en gevolglik is empatie teenoor ander nie moontlik wanneer daar nie in eie behoeftes voorsien is nie (*cf.* 5.8.3.2). Klem word dus weereens geplaas op die vervulling van behoeftes. In diè verband kan verwys word na Fil 4:19: *En my God sal in elke behoefte van julle ryklik voorsien volgens sy wonderbaarlike rykdom in Christus Jesus.*

Bykomend is dit belangrik om daarop te let dat empatie voortbou op selfbewustheid. Dit is dus belangrik om in voeling te wees met eie emosies ten einde empatieke gedrag teenoor ander te openbaar (*cf.* 5.8.3.2). Vertroue staan verder sentraal in die belewenis van empatie (*cf.* 5.8.3.3). Empatie word as Bybelse perspektief uitgeleef deur jou naaste soos jouself lief te hê (*cf.* 5.8.3.4). Liefde laat die brein groei. Liefde is dus fisiologies ontwerp om vrees teë te werk of te oorwin (*cf.* 5.8.3.6)(vgl. 1 Joh 4:18). Empatie is van kardinale belang om die bose kringloop te beëindig wat gevoelens van bedreiging in vrees verander en aggressie in nóg meer vrees (*cf.* 5.8.3.7). Mishandelde persone wat dit moeilik vind om afstand te doen van vergelding en selfregverdiging, mag probleme in die

vergifnisproses ondervind. Daarom is dit belangrik dat afstand gedoen sal word van selfregverdiging van woede, bitterheid en wraakgedagtes teenoor die oortreder. Veral van belang is dat empatie 'n positiewe uitwerking op vergifnis het. Empatiese besorgdheid regverdig of verskoon egter nie die verkeerde optrede van die oortreder nie (*cf.* 5.8.3.7). Empatie is nie moontlik in die teenwoordigheid van woede nie (*cf.* 4.4.1).

Deurdat empatie teenoor die huisouers se situasie aangemoedig is, het dit aanleiding daartoe gegee dat **D** meer hulpvaardige gedrag getoon het in die JSS en ook al hoe meer in die bresse begin tree het vir die huismoeder wanneer huisreëls toegepas moes word.

6.8.8 Vergifnis

Vergifnis sou impliseer dat die behoefte aan wraak asook die behoefte om ander te straf, laat vaar word (*cf.* 5.8.4.1). Genade van God vir die totale mensdom word verkry op grond van Christus se kruisdood en deur middel van vergifnis word dit konkreet gedemonstreer (*cf.* 5.8.4.3). Vergifnis bied die weg waardeur heelheid en herstel kan plaasvind ten einde dit te bereik waarvoor die mens oorspronklik geskep was (*cf.* 5.8.4.4). Woede kan as een van die belangrikste emosionele hindernisse in die proses tot vergifnis beskou word (*cf.* 5.8.4.6). Vir ware vergifnis om plaas te vind, moet die hart geledig word van pynlike griewe asook van woede. Werklike vergifnis kan gesien word as suiwer genade (*cf.* 5.8.4.8). Onvergewensgesindheid het 'n negatiewe effek op die mens se fisiese-, emosionele- en geestelike gesondheid deurdat persone gevangenes word van hul eie negatiewe gedagtes (*cf.* 5.8.4.10). Die leser word terugverwys na **Figuur 5.3** (soos bespreek in Hfst 5) waarin Skrifgedeeltes aangetoon word wat as motivering dien tot vergifnis. Vergifnis is nie slegs 'n wilsbesluit nie, maar ook die verantwoordelikheid van elke persoon (*cf.* 5.8.4.13). Op grond van die onvoorwaardelike karakter van liefde, wat geen uitsonderings maak nie, kan vergifnis plaasvind, selfs ook ten opsigte van dit wat as onvergeefbaar en onomkeerbaar beskou was (*cf.* 5.8.4.14). Genesing is altyd 'n keuse waarby God en die mens betrokke is. God bied vir elkeen die moontlikheid tot genesing (*cf.* 5.8.4.16). Vergifnis lei tot die herstel van die verhouding tussen God en mens en moet as 'n

onvoorwaardelike aspek beskou word aangesien alle skuld deur Christus uitgewis is (*cf.* 5.8.7).

Wraakgedagtes wat **D** gekoester het teenoor haar ma asook stiefpa was àl minder prominent, alhoewel dit steeds van tyd tot tyd na vore gekom het. Vergifnis is egter 'n aspek wat met groot deernis en geduld gefasiliteer moet word aangesien baie fasette aandag benodig.

6.8.9 Vasstelling van grense: selfgeldende woede

Vasstelling van grense het ten doel om oortreding van waardes, verwagting en aantasting van selfwaarde te verhoed. Woede word beskou as 'n aksieverwante emosie waar verandering benodig word om te verhoed dat persoonlike grense binnegedring word, asook om dit wat beplande negatiewe gedrag blokkeer, te verwyder (*cf.* 2.5.1). Onverwerkte woede mag tans presenteer met gevoelens van magteloosheid en frustrasie en gevolglik aanleiding gee tot probleemgedrag (*cf.* 2.5.3). 'n Behoefte tot selfbeskerming kan lei tot die maak van 'n keuse om nie weer met iemand op 'n intieme vlak te bind nie (*cf.* 1.2). Geregverdigde verontwaardiging moet lei tot selfgeldende woede. Hierdie tipe woede mag voorkom wanneer ander persone die persoonlike spasie binnedring, regte bedreig of emosionele- en fisiese grense oorskry van die self asook van ander (*cf.* 5.8.8). Genoemde gedrag het niks met selfsugtige gedrag te doen nie – juis die teenoorgestelde. Deur die stel van grense bly die deur oop vir liefde. Wanneer grense nie gestel word nie, volg opbouende irritasie, opbou van wrokke asook gevoelens van gedreineerdheid (*cf.* 5.8.8). Jesus Christus het nooit toegelaat dat ander Hom skade aanrig nie – die enigste keer wat Hy aan die wreedheid van ander toegegee het, was toe dit tyd was om vir die mensdom gekruisig te word. Die regte waaroor elke mens beskik, word as volg deur Hunt (2009:231-242) uitgelig:

- Veiligheid ten opsigte van geestelike en fisiese verwonding (*be safe and stay safe*).
- Die reg tot die daarstel van grense.
- Die reg om op te tree wanneer grense oorskry word.
- Die reg tot selfverdediging (vgl. Matt 18:15-17).

D is voortdurend aangemoedig om op te tree wanneer sy ervaar dat grense teenoor haar oorskry is. Sy is ook aangemoedig om grense te stel met 'n gesindheid wat van liefde spreek. Dit is veral beklemtoon dat grense gestel word met betrekking tot die kleiner kinders en ook ten opsigte van privaatheid in die JSS ten einde te verhoed dat irritasie opbou. Dit is ook beklemtoon dat selfhandhawing belangrik is wanneer sy valslik beskuldig word – veral binne die daaglikse konteks van die skool.

6.8.10 Die vrug van die Gees - Gal 5:22-23

Die vrug is nie deel van die natuurlike menslike temperament nie en kan ook nie in eie krag gegenereer word nie. Hierteenoor staan die 'werke van die vlees' wat op menslike prestasie gegrond word. As bewys van die teenwoordigheid van die Heilige Gees word die vrug van die Gees in die lewe van 'n gelowige waargeneem (*cf.* 4.5.1) en opsommenderwys as volg voorgehou:

- **Liefde**

  Liefde is die kern van 'n lewe 'in Christus', wat as die somtotaal van die Christelike lewe beskou kan word. God is liefde en Jesus het gekom om hierdie stelling te demonstreer. Elkeen van die opeenvolgende karaktertrekke van die vrug van die Gees kan as 'n uitvloeisel van liefde beskou word. Die hele wet word dus deur liefde vervul (*cf.* 4.5.1.1).

- **Vreugde**

  Vreugde is slegs moontlik wanneer in die volheid van God gewandel word. Daar wag vir Kain blydskap (vreugde) wanneer hy goeddoen. Vreugde kan beskou word as geluk wat van die hemel ingevoer is (*cf.* 4.5.1.2).

- **Vrede**

  Die vrede van God trek laer om Christus se hart en word nooit versteur nie. Hierdie vrede was deel van Christus se menslike bestaan en kan by uitstek 'n aanduiding wees van die bewustheid dat God in beheer is deur doe oorvloed van sy voorsienigheid. Inherente vrede is dan ook teenwoordig in die mens wat toelaat dat Christus in beheer is (*cf.* 4.5.1.3).

- **Geduld**

  Geduld impliseer volharding te midde van uitdagings. By uitstek word die geduld van God waargeneem deurdat Hy nie die mensdom vernietig vir verskriklike sondes nie. Hierdie geduld impliseer egter nie swakheid of onverskilligheid nie, maar eerder volharding te midde van uitdagings (*cf.* 4.5.1.4). Christus was die toonbeeld van geduld al het Hy baie rede tot woede gehad.

- **Vriendelikheid**

  Sensitiewe optrede en respek vir ander se gevoelens word hierdeur openbaar. Hierdie vriendelikheid impliseer goedheid in aksie. Werklike vriendelikheid konfronteer boosheid op so 'n manier dat dit die gewete van die goddelose aanraak. Dit is 'n konstante karaktereienskap wat sensitiewe optrede en respek vir ander openbaar (*cf.* 4.5.1.5).

- **Goedhartigheid**

  Goedhartigheid kan as wesenlike deel van die liefdevolle karakter van God beskou word. Niemand behalwe God kan werklik goedhartig wees nie. Hierdie gesindheid van goedheid word deur die Heilige Gees bewerkstellig. Genoemde liefdevolle karakter van God word deur Christus bevestig deurdat Hy goedgedoen het oral waar Hy gegaan het (*cf.* 4.5.1.6). Hierdie 'goeddoen' word dan ook deur God aan Kain voorgehou.

- **Getrouheid**

  Dit behels 'n handeling of houding van 'n gelowige wat kwaliteite van getrouheid, betroubaarheid en lojaliteit insluit (*cf.* 4.5.1.7).

- **Nederigheid/sagmoedigheid**

  Daar moet 'n middeweg gevind word tussen oormatige reaksie op woede teenoor onbevoegdheid om uiting te gee aan woede. Sagmoedigheid beteken nie swakheid nie, maar innerlike krag, wat God se handeling as perfek aanvaar. Hierdie eienskap hou die belofte van ewige lewe in (*cf.* 4.5.1.8).

- **Selfbeheersing**

  Christelike selfbeheersing gaan om emosie en sintuie wat onder beheer gebring word deur die Heilige Gees. God wil hê dat elke mens deur die Heilige Gees beheer sal word met gevolglike beheerste gedrag (*cf.* 4.5.1.9).

Die vrug van die Gees is dus 'n duidelike aanduiding van die werke van God in 'n Christen se lewe (*cf.* 4.5.1.9).

Teenoorstaande tot bogenoemde gedrag word Christene onder andere gewaarsku teen "*a brutal temper*" soos verwoord in die 'Message' vertaling van Gal 5:20:

> *It is obvious what kind of life develops out of trying to get your own way all the time: repetitive, loveless, cheap sex; a stinking accumulation of mental and emotional garbage; frenzied and joyless grabs for happiness; trinket gods; magic-show religion; paranoid loneliness; cut-throat competition; all-consuming-yet-never-satisfied wants; a brutal temper; an impotence to love or be loved; divided homes and divided lives; small-minded and lopsided pursuits; the vicious habit of depersonalizing everyone into a rival; uncontrolled and uncontrollable addictions; ugly parodies of community.*

Hierin word 'n duidelike onderskeid getref tussen 'n lewe deur die Gees en 'n lewe deur die vlees (*cf.* 4.2.8). Dit is skokkend om te besef hoe akkuraat hierdie beskrywing is van 'n wêreld waarin die mens hom tans bevind.

6.8.11 Woede teenoor God

In gevalle waar daar 'n permanente dieperliggende woede teenoor God teenwoordig is, word dit dikwels op die langtermyn geassosieer met psigologiese versteurings, emosionele spanning asook verlaagde vermoë om by uitdagende lewenssituasies aan te pas. Dit kan ook verband hou met onverwerkte trauma en krisisse waar die slagoffer van mening is dat God veronderstel was om in te gryp. So byvoorbeeld word teleurstelling in God geassosieer met woede, depressie, stres, angstigheid, lae selfbeeld asook die onvermoë tot verbintenis op 'n diep

vlak in verhoudings, en staan dit in teenstelling met optimisme en lewensvervulling (*cf.* 5.5.3). Woede teenoor God is egter 'n baie belangrike aspek in die pastorale terapie aangesien dit nie binne psigologiese terapeutiese prosesse hanteer word nie (*cf.* 5.5.3).

6.9 AS JY NIE GOED DOEN NIE: GEN 4:7

Hantering van woede kan gesien word as 'n leefstyl, wat insluit vryheid van keuse, verantwoordelikheid en indiwiduele soeke na betekenis (*cf.* 2.2.5). Skade aan verhoudings beïnvloed mense se vermoë tot heling (*cf.* 1.3.3.2). In die meeste gevalle kan menslike woede nie as 'n refleks beskou word nie aangesien die mens oor 'n wye verskeidenheid keuses beskik (*cf.* 2.3.4.2). Sonde word ontketen deur die maak van verkeerde keuses wat tot vernietiging van die self kan lei (*cf.* 4.2.6).

6.9.1 Destruktiewe woede-hanteringsmeganismes

As deel van rehabilitasieprogramme moet gevolglik aandag gegee word aan die bewustheid van woede, woede-verwante emosies, (wraak, angstigheid, depresssie) asook woede-hanteringsmeganismes. Substansmisbruik word heel dikwels dan ook verbind aan woede. Alkoholmisbruik en geweld kan met mekaar verband hou en die effek van oormatige alkoholmisbruik word in talle gevalle verbind aan indiwidue wat gevoelens van woede onderdruk (*cf.* 2.5.3).

Soos uitgelig deur die gevallestudie, was substansmisbruik in die geval van **D** 'n wesenlike probleem. Die gevare daaraan verbonde is duidelik uitgespel, asook dat die misbruik van alkohol geen sinvolle oplossing is nie. Bykomend het **D** al by verskeie geleenthede probeer om op te hou rook, maar telkens ervaar dat sy dan meer geïrriteerd was. Sy was dus van mening dat sy die situasie in die JSS beter kon hanteer wanneer sy wel rook.

Die pastorale implikasie van versteekte of onderdrukte woede hou verband met die feit dat daar te veel woedende mense in die samelewing rondbeweeg wat nie weet waarvoor of vir wie hulle kwaad is nie (*cf.* 2.5.5.2).

6.10 WAAR IS JOU BROER?: GEN 4:9

Wanneer betekenisvolle verhoudings nie volgehou kan word nie, is dit dikwels aanduidend van emosionele ongeletterdheid. Persone wat sekondêre defensiewe, onopgeloste woede teenoor 'n betekenisvolle ander mag ervaar, ervaar dikwels ook angstigheid (*terrified by*), konstante vermyding van die persoon, asook onvermoë tot toeganklikheid. Ervaring en uitdrukking van 'n onderliggende gevoel van waardeloosheid, verlies, verlange en hartseer kan ook voorkom. Die ideaal sou dan wees om deur middel van woorde uitdrukking aan genoemde gevoelens te gee. Hierdeur word onderliggende behoeftes van 'behoort' asook behoefte aan liefde, intimiteit en waardering erken. Van groter waarde egter is dat hierdie gevoelens dan as hanteerbaar ervaar kan word, met die gevolg dat verdedigende gedrag afneem en sekondêre woede dus voorkom kan word.

Die terapeutiese doelwit sou dus wees: opwekking van voorheen onderdrukte emosie met gepaardgaande hantering van interpersoonlike behoeftes. 'n Groter vermoë tot aanpasbaarheid van gedrag word dan ook op hierdie wyse gevestig (*cf.* 2.3.1). As God se opponent misbruik Satan die situasie om deur middel van woede talle verhoudings met medegelowiges te vernietig (*cf.* 4.2.8). Wat betref die situasie tussen Kain en Abel word die belang van sosiale- en morele orde ook beklemtoon deurdat daar baie klem geplaas word op die feit dat Abel Kain se broer was (*cf.* 4.2.9). God verwag van elke mens om verantwoordelikheid vir sy/haar medemens te aanvaar, deurdat verantwoordelikheid teenoor jou medemens (broer) gelykstaande is aan verantwoordelikheid teenoor God (*cf.* 4.2.10).

6.11 WAT HET JY GEDOEN?: GEN 4:10

Sonde neem beheer van Kain se lewe oor deurdat hy geen ag slaan op God se waarskuwing nie (*cf.* 4.2.6). Emosie lei altyd tot een of ander optrede. Dit sluit onder andere in woede deur 'n bepaalde reaksie, vrees om weg te kruip of skuiling te vind, vreugde tot dans en hartseer tot trane, wat alles funksionele gedrag is in 'n proses van oorlewing (*cf.* 2.3.6). Ef 4:26-27 is 'n duidelike aanduiding daarvan dat die Bybel enersyds nie alle woede as sonde verwerp nie en ander-

syds nie alle woede as aanvaarbaar beskou nie. Langdurige woede sluit dikwels vergelding in, maar dit is belangrik dat daar 'n duidelike besef sal wees ten opsigte van waar die grens lê tussen basiese woede en sonde. Aspekte wat die oorskryding van hierdie grens veroorsaak is om byvoorbeeld te broei op kwessies soos irritasie, wanhoop en verbittering - dit kan aanleiding gee tot die ontstaan van bitterheid waardeur Satan direkte toegang verkry. Die Tien Gebooie verbied nie woede nie, slegs gedrag waarin woede negatief uitgedruk word. In die wysheidsliteratuur word slegs gewaarsku teen woede waaraan vinnig uiting gegee word en wat dwaas en destruktief is (*cf.* 4.2.8).

6.11.1 Waardesisteme

Waardesisteme speel 'n belangrike rol in die handhawing van vrede aangesien mense aan mekaar gebind word deur 'n web van sosiale verhoudinge wat onder andere insluit waardes, behoeftes, doelwitte asook begeertes (*cf.* 2.2.1). Morele konsepte veronderstel dat:

- Outonomie teenwoordig sal wees wat versorging, regverdigheid en wederkerigheid behels. Woede volg indien hierdie aspekte verontagsaam word.
- Vanuit die samelewing word lojaliteit, outoriteit en respek veronderstel, wat minagting tot gevolg het indien eersgenoemde nie teenwoordig is nie.
- Geestelike volwassenheid impliseer egtheid en heiligheid - walging is die gevolg indien hierdie aspek verontagsaam word (*cf.* 2.2.2).

Veral laasgenoemde, egtheid en heiligheid, is van kardinale belang vanuit 'n pastorale oogpunt en moet een van die hoofoogmerke van die terapeutiese proses wees.

6.11.2 Verantwoordelikheid

God hou Kain verantwoordelik vir *waarom* hy kwaad is en nie vir sy *vermoë* tot woede nie (*cf.* 4.2.6). Deur voort te gaan met sondige gedrag benadeel die mens nie net homself nie, maar ook die persone naaste aan hom (*cf.* 4.2.7). Woede is 'n keuse waarvoor altyd verantwoordelikheid aanvaar moet word (*cf.* 5.5).

6.12 NEE, WIE KAN VIR KAIN VERMOOR?: GEN 4:15

Die menslike geslag bestaan slegs voort op grond van genade en dit is God wat aktief is wanneer genade ter sprake is (*cf.* 4.2.13). God hoor die hulpgeroep van mense wat in nood verkeer (*cf.* 4.2.10), wat duidelik aangetoon word deurdat die bloed van Abel tot God roep (*cf.* 4.4.1). 'n Vertikale krisis gee aanleiding tot horisontale versoeking wat 'n duidelike aanduiding is van die gebrokenheid van die menslike bestaan (*cf.* 4.3). Kain verbeur nie sy verhouding met God nie aangesien hy en God steeds in dialoog met mekaar verkeer (*cf.* 4.2.11). Wanneer God nie iemand verwerp wat op grond van woede reageer nie, hoe kan enige mens 'n ander verwerp en veroordeel? God se genade omarm die moordenaar (*cf.* 4.2.12). Bykomend word Kain verseker van God se beskerming deurdat God deernis het vir die verwonde hart. Wat wel duidelik is, is dat sonde die mens verwyder van God en dat God se oordeel 'n werklikheid is (*cf.* 4.2.13). Ongehoorsaamheid aan God lei tot verlies aan gemeenskap met God, met bykomende verlies van die vreugde van Sy teenwoordigheid. Gehoorsaamheid is die sleutel tot seën, ook seën vir opeenvolgende geslagte (*cf.* 4.3.6). Daar bestaan min hoop vanuit die Christendom, Judaïsme asook vanuit die wetenskap dat verandering vanuit die mens self kan plaasvind. Daar is dus 'n redelike algemene oortuiging dat verandering plaasvind vanaf iets buite die mens (*outside*). Die geloofsoortuiging soos gevind binne die Joods-Christelike beskouing bestaan daaruit dat verandering slegs 'n moontlikheid is deur God se seën en genade. Vanuit die wetenskap word die standpunt gehuldig dat verandering moontlik is op grond van die neem van medikasie of moontlik een of ander genetiese terapie/-manipulasie (*gene therapy*) (Coleman, 2003:300).

Wanneer verwerping en isolasie hanteer word deur onvoorwaardelike liefde en genade, kan verandering in die kern van die menslike wese en identiteit plaasvind, wat herstel van identiteit kon impliseer. Alleenlik deur middel van die teologie van die kruis, word die mens se skuld totaal vergewe, skaamte herstel en waarde gevind voor 'n versoenende God (Louw, 2008:67).

6.13 DIE KARAKTER VAN GOD: IMAGO DEI

Die mens het 'n inherente behoefte om die oorsaak van elke gebeurtenis te verstaan. Die grootste voordeel wat hieruit kan voortspruit, is om God steeds beter te leer ken. Elke Christen wat die Gees van God ontvang het (vgl. Rom 8:9), is dus volledig toegerus met die bron van die karakter van Christus wat inherent deel van Sy Goddelikheid is (*cf.* 4.5.1). Christene besit die teenwoordigheid en karakter van God in Christus deurdat liefde ontvang is deur die Heilige Gees (Rom. 5:5). God bly getrou aan Sy volk op grond van liefde (*cf.* 4.5.1.1). Die rol van God as enigste Regter en Helper word deur menslike woede ontken deurdat wederregtelik mag toegeëien word. Menslike woede kan nie die regverdige lewe wat God begeer, bewerkstellig nie (*cf.* 4.5.2.3). God is die maatstaf vir alle menslike gedrag en daarom staan menslike woede in teenstelling met die geregtigheid van God en het dit nie Goddelike geregtigheid tot gevolg nie (*cf.* 4.5.2.4). Jak 1:20: "'n Mens wat kwaad word, doen nie wat voor God reg is nie", kan enersyds verwys na die feit dat menslike woede nie doen wat God behaag nie, maar andersyds kan dit ook volgens Matt. 6:33: "Nee, beywer julle allereers vir die koninkryk van God en vir die wil van God, dan sal Hy julle ook al hierdie dinge gee," 'n regstelling van 'n verhouding met God impliseer.

Dit is belangrik om kwaad te word vir sonde (vgl. Ef 4:26) en selfs sonde te haat (vgl. Ps 97:10). Hierteenoor waarsku Jakobus veral daarteen dat mense kwaad sal word vir die Woord van God wanneer daar teen sonde gewaarsku word (*cf.* 4.5.2.4). Daar is geen Skrifgedeelte wat die mens aanmoedig om sonder woede te wees ten einde meer soos God te word nie en bykomend sou alle menslikheid verlore gaan in-dien die mens nie oor die vermoë beskik het om woede te ervaar nie. Die karak-ter van God word by uitstek duidelik deur die feit dat Hy deur medelye (*mercy)* nie aan die mens gee wat hom toekom nie en deur Sy genade (*grace*) nie aan die mens gee dit wat verdien word nie (*cf.* 4.6). Woede is daarom in 'n sekere sin net soveel deel van God se karakter, as genade en vergifnis. Woede is een van Sy eienskappe asook 'n belangrike komponent van geregtigheid, waardeur God groot sorg demonstreer deur redding van die mensdom (*cf.* 5.3). Wanneer die mens dus kwaad word maar nogtans nie wil

sondig nie, moet Jesus Christus se voorbeeld gevolg word deur die woede te fokus op die aspek van sonde en sondige gedrag. Van groot belang om na te streef, is dat Christus op geen manier die sondige mense as individue te nagekom het of afgekraak het nie – Sy toorn was egter telkens gerig op mense se verkeerde dade en optrede (*cf.* 5.5).

Fundamenteel tot die Christelike geloof bestaan die oortuiging dat die mens geskape is na die beeld van God, veral ten opsigte van waardes en leefstyl en dus kan menslike bestaan slegs verstaan word deur te let op onderrig vanuit die Skrif. Vanuit die Skrif word die belangrikste aspek as liefde geïdentifiseer. God is liefde, daarom moet die mens se lewe deur liefde beheer word; God is vry, daarom is die mens as 'n vry wese geskape; God is heilig, daarom moet die mens heilig lewe; God is goed (*good)*, goedhartig (*kind*) en geduldig. Die mens word konstant vermaan om deur Christus soos God te wees (*cf.* 5.6.1).

6.14 SAMEVATTING

6.14.1 Verklaring van woede: wat gebeur in die situasie?

Woede kan beskou word as 'n hulpkreet wat die boodskap van emosionele nood probeer verwoord. Woede het onwillekeurige biologiese- en fisiologiese prosesse tot gevolg wat die uitdrukking daarvan beheer, verantwoordelik is vir logiese- asook onlogiese oortuigings. Omgewingsfaktore, byvoorbeeld familie, kultuur en sosiale omgewing het 'n bepaalde invloed op die manier waarop daar uitdrukking aan woede gegee word. Woede het destruktiewe asook konstruktiewe potensiaal. Dit blyk egter dat die konstruktiewe deur die destruktiewe potensiaal oorheers word aangesien daar mites oor woede bestaan wat onwaar is, maar wat wel die konstruktiewe uitdrukking van woede onderdruk. Woedende mense word eerder vermy en het vreesreaksies in ander tot gevolg. Vanuit die geestesgesondheidswetenskappe is die metodes waardeur woede effektief gedefinieer, ontleed en behandel word nie altyd hoogs suksesvol nie, met gevolglike toenemende vorme van destruktiewe woede. Woede is die vrygekoopte Christen se dienskneg, maar ook is dit die heerser van die emosioneel-verwonde persoon. Heling, moontlik gemaak deur kommunikasie, bied egter die geleentheid om

gevestigde persepsies en konsepte uit te daag en met die waarheid te vervang. Eers wanneer woede verklaar en geïdentifiseer word, kan hantering daarvan geïnisieer word en kan dit die eerste tree van 'n helingsproses impliseer.

6.14.2 Die verstaan van woede: waarom het dit gebeur?

Fisiologiese aspekte ten opsigte van woede

- **Die brein**

  Die manier waarop die brein funksioneer bepaal gevoelens van geluk, doeltreffendheid asook interaksie met ander. Begrip ten opsigte van die funksionering van breinsisteme in die teenwoordigheid van woede is noodsaaklik ten einde die proses van woede te kan verstaan. Dit sal verhoed dat 'n sinnelose opmerking gemaak word soos byvoorbeeld: "Moenie kwaad word nie."

- **Breinbeserings**

  Onderliggende breinbeserings moet met behulp van 'n multi-dissiplinêre benadering geïdentifiseer of uitgeskakel word wanneer 'n persoon met destruktiewe woede begelei word. Bykomend tot die pastoraat is hierdie gegewens van belang aangesien die gesondheid van die brein in 'n groot mate die kwaliteit van verhoudings beïnvloed – ook 'n verhouding met God.

- **Mediese geskiedenis**

  Kardiovaskulêre hartvatsiektes word in sekere gevalle verbind aan woede. Bykomend het woede 'n negatiewe uitwerking op die gesondheid van die mens. 'n Deeglike mediese geskiedenis kan dus van groot waarde wees in die identifisering van woede. Die vermindering van destruktiewe woede het ook 'n positiewe uitwerking op die gesondheid van die mens.

- **Chemiese wanbalans / substansmisbruik**

  Medikasie kan as hoogs suksesvol beskryf word in die hantering van woede, maar daarteenoor moet daar altyd 'n bewustheid wees van die gevaar van substansmisbruik. Alkoholmisbruik word in sommige gevalle in verband gebring met destruktiewe woede. Toonbankmedikasie wat 'n in-

vloed op woede mag hê, asook chemiese wanbalans moet ook uitgeskakel word. Hierdie aspekte is nie die terrein van pastorale terapie nie en moet dus tesame met psigiatriese- en farmakologiese wetenskappe hanteer word. Die pastorale terapeut moet egter bewus wees van die moontlike verband met woede.

Emosionele aspekte van woede

- **Skending van basiese behoeftes**

  Skending van basiese behoeftes dien as snellers vir woede, maar is nie noodwendig die oorsaak van woede nie. 'n Duidelike onderskeid moet gewoonlik ten opsigte van oorsaak en sneller van woede gemaak word. Snellers vir woede kom onverwags voor, is in die onderbewuste geleë en kan beskou word as struikelblokke in die mens se soeke na geluk.

  In die paradys het God in elke menslike behoefte ryklik voorsien. Daar was geen onbevredigde behoeftes, frustrasies, geblokkeerde doelwitte asook gevoelens van onregverdigheid nie – daarom ook geen woede nie. Dit is belangrik dat 'n basiese woordeskat ten opsigte van basiese behoeftes gevestig moet word en dat die beradene in staat gestel word om bewus te wees van die behoeftes wat bestaan, asook die emosie wat beleef word wanneer hierdie behoeftes nie bevredig word nie. Emosie dien gewoonlik as waarskuwing aan die liggaam dat 'iets nie reg is nie' en dat hantering daarvan noodsaaklik is ten einde heling te bewerkstellig.

Kognitiewe aspekte van woede

- **Gedagteproses**

  Hoe daar oor gebeure of indiwidue betrokke gedink word, dien as die oorsaak vir woede. Pynlike ervaringe vanuit die verlede het 'n bepaalde invloed op denke, gevoelens en verhoudings. Dit affekteer die manier waarop die persoon na die lewe, God, ander en hom/haarself kyk. Juis hierdie aspek beklemtoon die belangrikheid van 'n gedeelte soos Rom 12:2 met die klem op die vernuwing van denke wat moet plaasvind. Dit is net Jesus Christus wat die weg, die waarheid en die lewe is wat hierdie worteloorsake van pyn

kan verwyder en vervang met die waarheid wat vrymaak. Die vermoë tot denke bepaal dat daar nie slegs op grond van instink reageer word nie.

- **Negatiewe selfpersepsies**

  Die liggaam kan nie tussen 'n persepsie en die werklikheid onderskei nie. Die kognitiewe aspek van woede behels die persepsie dat daar opgetree is om skade te berokken, pyn te veroorsaak asook onbillike optrede.

  Ten einde heling te bewerkstellig, is dit gevolglik van kardinale belang om negatiewe selfpersepsies te identifiseer en met die waarheid te vervang.

6.14.3 Daarstel van etiese norme: wat is veronderstel om hier te gebeur?

As basiese etiese beginsel kan verantwoordelikheid ten opsigte van woede aanvaar word deurdat daar na die boodskap van woede geluister word, die boodskap ontsyfer word en die moontlike bedreiging geëvalueer word. Die vermoë tot denke bepaal dat daar nie slegs op grond van die stimuli van woede gereageer behoort te word nie. Elke gedagte moet gevange geneem word om sodoende aan Christus gehoorsaam te wees. Om te verhoed dat woede 'n lewens-vernietigende emosie word, moet dit intelligent bestuur word deurdat rede, wil, waardes en geloof ingespan word in die beheer van hierdie emosie. Dit is verder van belang om te ondersoek of woede geregverdig is en of optrede in die situasie werklik nodig is. Elke persoon is verantwoordelik vir die eie belewenis van woede aangesien woede ervaar word op grond van subjektiewe evaluasie van situasies of gebeure. Daarom is dit so dat deur die identifisering van gedrag wat onderliggende woede of verskuilde vorms van uiting-gewing aan woede verteenwoordig, die geleentheid gebied word om dit met konstruktiewe gedrag te vervang.

'n Groter vermoë tot aanpasbaarheid van gedrag kan ook gevestig word indien bewuswording bestaan van voorheen onderdrukte emosies en in hierdie opsig moet beradenes gehelp word en begelei word. Geleenthede tot selfondersoek moet gebruik word ten einde verkeerde gedrag bloot te lê, berou te kan toon ten einde voor God te kan staan sonder skaamte aangesien God 'n opregte hart goedkeur – 'n beradingsessie leen sigself soms ideaal tot so 'n geleentheid. De-

struktiewe woede, wat verhoudinge met onsself, met ander asook met God vernietig moet dan vervang word met kreatiewe woede wat tot spirituele welstand kan lei. Tydens sulke geleenthede moet daar geluister word na die boodskap van woede wat aanduidend daarvan mag wees dat 'iets nie reg is nie", en elke gedagte moet gevange geneem word en aan Christus gehoorsaam gemaak word ten einde die keuse vir gedrag te bepaal (vgl. 2 Kor 10:5b).

6.14.4 Verander of te vernuwe: hoe kan daar opgetree word?

- **Morele belang van woede**

  God behoort gedank te word vir die vermoë tot woede, aangesien verlies aan woede tot vermindering van morele besorgdheid kan lei – waarsonder die wêreld 'n verskriklike plek sou wees om in te leef.

- **Gedrag**

  Die vermoë tot die maak van keuses staan sentraal ten opsigte van woede. Wanneer woede as emosie erken word, kan beheer oor gedrag uitgeoefen word, aangesien die mens wel beheer het oor wat hy/sy glo en dink en konstruktiewe gedrag kan nou op denke volg. Deurdat woede geïdentifiseer en benoem word, kan verantwoordelikheid vir gedrag aanvaar word ten einde uiteindelik beheer daaroor te verkry. Die betrokke gedrag kan dan ook geëvalueer word na aanleiding van die vrug van die Gees (vgl. Gal 5:22).

- **Geloof in aksie**

  God stel die standaard vir die mens om na te kom deur gedrag wat beskryf sou kon word as geloof in aksie. Konstruktiewe woedehantering word ook 'n moontlikheid wanneer genesing en heling ervaar word met betrekking tot verwonde emosies aangesien daar dikwels 'n dieper wortel van pyn en onreg gekoppel is aan sodanige emosies, wat dan weer aanleiding gegee het tot 'n emosie soos woede. Heerskappy oor woede kan verder versterk en uitgebou word deurdat daar gestrewe word na geestelike volwassenheid. Geestelik-volwasse persone is eerlik teenoor hulself, hulle gee erkenning aan behoeftes wat dan tot 'n innige verhouding met God, deur Sy

Woord aanleiding gee. God se Woord is die *Waarheid*, wat geen plek vir oneerlikheid of skynheiligheid laat nie.

- Vestiging van empatie is van belang deurdat die Bybelse perspektief uitgeleef word deur jou naaste soos jouself lief te hê. Geen empatie word in die teenwoordigheid van woede gevind nie, wat sou impliseer dat liefde dan nie 'n moontlikheid is nie. Die berader se empatiese ingesteldheid kan dus 'n groot rol vervul in die uiteindelike suksesvolle fasilitering van die uitfasering van 'n groot klomp woede by die beradene.

- Werklike vergifnis kan gesien word as suiwer genade, wat nie slegs 'n wilsbesluit is nie, maar ook die verantwoordelikheid van elkeen. Vergifnis is noodsaaklik ten einde volledige herstel van die verhouding met God te bereik. Beradenes moet hierin stap vir stap begelei word. Bitterheid en wrokke wat gekoester word teenoor enige ander persone as gevolg van dade in die verlede moet geïdentifiseer word en dit moet pastoraal hanteer word.

- Die daarstel van grense is noodsaaklik en ook hier dien Christus as voorbeeld deurdat Hy nooit toelaat dat ander hom enige skade aanrig nie. Die nodige pastorale begeleiding sal ook hier moet geskied afhangende die betrokke omstandighede.

- Christene besit die teenwoordigheid en karakter van God in Christus deurdat liefde ontvang is deur die Heilige Gees. Menslike woede kan nie die regverdige lewe wat God begeer, bewerkstellig nie. God is die maatstaf vir alle menslike gedrag en daarom staan menslike woede in teenstelling met die geregtigheid van God en het nie Goddelike geregtigheid tot gevolg nie. Hierdie basiese beginsel moet deeglik begryp en verstaan word deur beradenes – wanneer hulle ten volle daarmee kan identifiseer stel dit hulle soveel te meer in staat om in geloof die regte stappe te neem ten einde uiteindelik volkome vry te kan wees van die mag en houvas van 'n emosie soos woede.

- Dit is egter belangrik om kwaad te word vir sonde en selfs sonde te haat.

Woede is in 'n sekere sin net soveel deel van God se karakter as genade en vergifnis. Woede is een van Sy eienskappe asook 'n belangrike komponent van geregtigheid, waardeur God groot sorg demonstreer deur die redding van die mensdom. Jesus Christus moet dus altyd as voorbeeld dien deurdat woede gefokus word op die aspek van sonde en sondige gedrag. Christus het egter by geen geleentheid of op geen wyse ooit enige persoon te nagekom of afgekraak nie.

Dit is gevolglik belangrik dat 'n etiek gevestig word wat ten doel het dat verantwoordelikheid aanvaar sal word vir die gevolge van gedrag. Hoop kan daarin gevind word dat God in beheer van die heelal is en ook elke mens in staat wil stel om sy/haar eie woede te beheer asook die woede van diegene rondom hulle effektief te hanteer.

God herinner Kain, en elke ander mens, daaraan dat hy/sy oor die vryheid beskik om versoeking teë te staan, daaroor te kan heers en ***blydskap*** te kan ervaar aangesien die mens kan 'goed doen' - ook met betrekking tot woede.

AFDELING E

HOOFSTUK 7: FINALE KONKLUSIE

In hierdie hoofstuk word 'n samevatting gegee van die konklusies van die onderskeie hoofstukke in hierdie studie.

HOOFSTUK 2

PERSPEKTIEWE AANGAANDE WOEDE VANUIT DIE AANGRENSENDE WETENSKAPPE

- Woede het ten doel om oorlewing te verseker.

- Hedendaags bestaan hierdie oorlewing hoofsaaklik uit psigologiese oorlewing teenoor fisiologiese oorlewing van vroeër.

- Woede kan as hulpmiddel beskou word wat in werking gestel word wanneer persoonlike grense binnegedring word. Hierdie hulpmiddele kan fisies of psigies van aard wees.

- Vanuit 'n terapeutiese oogpunt is dit van belang om vas te stel of woede deur pyn of vrees veroorsaak word.

- Woede besit die volgende funksies:
  - Energie word beskikbaar gestel wat sekere gedrag tot gevolg het.
  - Energie word gefokus op dit wat as bedreigend ervaar word.
  - Inhibisies word verminder.
  - Die moontlikheid tot konflikoplossing word daargestel.
  - Eksternalisering van blaam asook negatiewe ervaringe bied die moontlikheid dat selfwaarde gevestig kan word.

- Woede bied die geleentheid tot selfverdediging met gevolglike oorwinning oor vrees.
- Persoonlike beheer of bemagtiging word 'n moontlikheid deurdat woede aanwesig is.
- Die belang van oorlewing bepaal die mate van aggressiewe gedrag.
- Selfmonitering kan plaasvind deurdat woede inligting verskaf ten opsigte van die persoonlike stand van sake asook dit wat in die situasie van belang is.
- Woede bied die geleentheid dat rolle uitgespeel kan word op grond van sosiale reëls.

▪ Woede beskik egter oor 'n wye verskeidenheid van uitdrukking wat mag insluit:
    - Direkte uitdrukking.
    - Wederkerige kommunikasie.
    - Besinning oor reaksie.
    - Fisiese aanranding.
    - Vandalisering of vernietiging van objekte.
    - Negatiewe verbale uitdrukking.
    - Inhou/onderdrukking van woede.
    - Beheer van woede.
    - Regstellende gedrag.
    - Verwarring.
    - Passiewe aggressiewe optrede.
    - Viktimisering binne verhoudings.

▪ Die uiteenlopendheid van hierdie verskillende wyses van uitdrukking van woede maak dit dikwels baie moeilik om die werklike kern van die ontstaan daarvan in elke betrokke situasie te bepaal.

▪ **Bondige definisie van woede: verklaar van woede**

Woede is aanduidend daarvan dat 'n persoon op een of ander manier onbeskermd voel. Aspekte soos kwetsbaarheid, ontering, gevolge/

gevoelens van bedreigdheid of verwaarlosing is aanwesig. Woede kan dus vanuit hierdie definisie opgesom word as: *a cry to feel significant.*

HOOFTUK 3

EVALUERING VAN DIE RESULTATE VAN 'N EMPIRIESE ONDERSOEK

- Vir die Christen is dit noodsaaklik om op die Heilige Gees te vertrou ten einde ten volle diensbaar te wees. Hierdeur kan bemiddeling van die heil vir elke indiwidu daargestel word - ook die indiwidu wat worstel met destruktiewe woede.

- Bykomende kennis tot professionele vaardighede kan ingewin word ten einde 'n Praktiese Teologie van leierskap te vestig wat ten doel het om Christus se Priesterlike-, Koninklike- en Profetiese eienskappe daar te stel.

- Die fokus van hierdie studie kan as 'n menslike handeling beskryf word wat reformatories benader word en geanker is in die geloof in die God uit Wie, deur Wie en tot Wie alle dinge is.

- Vanuit 'n hermeneutiese aanpak is dit van belang dat erns gemaak sal word met al die verhale ter sprake in die begeleiding van die indiwidu wat gebuk gaan onder die las van woede wat verhoudings, asook die self, vernietig. Van kardinale belang is die Goddelike verhaal van die mens geskape na die Beeld van God – *Imago Dei*.

- Kenmerkend van die manier waarop die Koninkryk van God na die wêreld kom, is dat die handeling van God in 'n verhouding met mense plaasvind.

- Die uitgangspunt dat alle woede as sodanig sonde is, word bevraagteken deurdat die Skrif beskou word as openbaring van God, waarin daar duidelike riglyne met betrekking tot ervaring van woede asook ten opsigte van gedrag te midde van woede gebied word.

- Die mens se kommunikatiewe handeling staan in diens van die evangelie, wat sou impliseer dat gedrag deur die beginsels van die Skrif gekorrigeer behoort te word.

- God staan nie onafhanklik van die wetenskap nie. Dus vanuit ’n pastorale studie word die noodsaaklikheid beklemtoon van inagneming asook integrasie van sosiale-, natuur- en filosofiese wetenskappe. Dialoog tussen dogmatiese en eties-teologiese wetenskappe, asook opvoedkunde, terapeutiese, kommunikasie en bestuurswetenskappe, is in hierdie verband ook noodsaaklik.

- Vanuit die praktiese teologie word enige empiriese ondersoek gekoppel aan teologiese teorieë.

- Kwalitatiewe navorsing bied die geleentheid om inligting te bekom wat die egtheid of oorspronklike aard van menslike ervaringe weergee. Hierdeur kan groter wedersydse begrip ontstaan wat bykomend deur ’n gevallestudie moontlik gemaak word. ’n Gevallestudie bied ook die moontlikheid dat die werklikheid nagevors kan word.

- Deur die waarheid van die Skrif en met ’n ingesteldheid van Christus kan woede as handeling ondersoek word en die moontlikheid bepaal word of woede as handeling, verklaar en verstaan kan word asook praktykteoretiese riglyne daargestel kan word ten einde etiese beginsels ten opsigte van gedrag te bepaal.

- As strewe kan Joh 10:10 voorgehou word:
  Ek het gekom sodat julle die lewe kan hê en dit in oorvloed.

HOOFSTUK 4

BASIS-TEORETIESE PERSPEKTIEWE AANGAANDE DIE EMOSIE VAN WOEDE

- God gryp in Kain se lewe in met die doel om sy hart tot versagting te lei en dat hy 'n gewete sal ontwikkel asook deur hoop geïnspireer kan word. Kain word egter nie 'uit sonde uit' gepraat nie, met gevolge wat tot die dood lei.

- Belangrike lesse wat uit die lewe van Kain geleer kan word, kan as volg uitgelig word:
  - God wil slegs die beste vir elkeen van Sy kinders hê.
  - God waarsku Kain wat die gevolge van sy gedrag sal wees en bykomend word daar aan hom 'n uitkoms gebied.
  - Dade kan gesien word as 'n uiterlike aanduiding van innerlike gedagtes.
  - Niemand kan die gevolge van sondige gedrag vryspring nie.
  - Ongelukkig lei God se straf vir Kain se sondige gedrag nie tot berou nie.
  - Dit is van belang om daarvan kennis te neem dat geen mens se waarde deur die wêreld bepaal word nie.

- Geen Skrifgedeelte moedig die mens aan om sonder woede te wees nie, maar woede laat wel die mens kwesbaar om te sondig.

- In teenstelling met sondige gedrag, bied hierdie kwesbaarheid in die mens ook die geleentheid tot hoop, dapperheid, vertroulikheid, selfbewustheid en deernis.

- Woede kan die geleentheid bied om 'lewe' te bevorder en nie die afbreek daarvan nie.

- Die waarde van woede moet veral vanuit die pastoraat ten volle besef word, aangesien die regte hantering en begeleiding van woede juis die potensiaal het om die 'ware lewe' 'n werklikheid te kan maak.

- Daar bestaan 'n belangrike verwantskap tussen woede en leuens, maar die noue verband tussen woede en eerlikheid moet ook uitgelig word deur dus die waarheid in liefde te praat.

- Alle menslikheid sou verlore gaan indien die mens nie oor die vermoë tot woede beskik het nie. In teenstelling hiermee is alle woede ook nie aanvaarbaar nie. Die spesifieke konteks van woede, ten einde woede sinvol te hanteer, kan nie buite rekening gelaat word nie.

- Die mens is na die beeld van God geskape. Juis in diè verband kan daar na verskeie geleenthede verwys word waar Jesus 'Goddelike toorn' ervaar het wat suiwer as reaksie beskou kan word om die eer van God te beskerm wat op een of ander wyse aangetas sou wees.

- Deur met passie en eerlikheid te reageer in die teenwoordigheid van sonde en ongeregtigheid kan as Goddelike kwaliteite in die mens uitgelig word. Teenoorstaande kan passiwiteit en die gebrek om standpunt in te neem ten opsigte van sondige gedrag, as 'n gebrek aan geestelike en psigologiese sensitiwiteit beskou word.

- Bewustelike aanvaarding en identifisering van woede is noodsaaklik ten einde persoon en woede van mekaar te skei. Die persoon wat woede ervaar is dus nie gelykstaande aan daardie woede nie.

- **Ef. 4:26-27:**
  Om toe te laat dat die son oor woede ondergaan, kan gelykgestel word aan woede wat toegelaat word om in die binneste van 'n mens te broei. Deur hierdie gedrag word aan die duiwel 'n vatkans gebied ten einde beheer te verkry.

- Verantwoordelikheid ten opsigte van sonde word deur God aan Kain uitgelig – ’n pertinente waarskuwing dat vleeslike woede tot sonde aanleiding kan gee. Hierdie waarskuwing word deur Kain verontagsaam met vernietigende gevolge.

- Rasionele gedrag ten opsigte van woede word deurgaans aangemoedig (Ef 4:26-27 en Ps 4:4).

- **Gal 5:22:**
  Alle provokasie tot destruktiewe gedrag kan te bowe gekom word deurdat daar gestrewe word na die uitlewing van die vrug van die Gees. ’n Persoon in wie die vrug van die Gees is, is liefdevol, vol vreugde, kalm en vreedsaam. Hierdie mens is geduldig en onderdanig aan God onder alle omstandighede. Dit is ’n sagte mens wat heeltemal betroubaar is, maar ook innerlik sterk ten einde alle provokasie tot destruktiewe gedrag te bowe te kom.

- Die vrug van die Gees word nie deur wette geïnspireer nie, maar deur spontane gedrag wat daar is vir almal om te sien en dit verteenwoordig ’n groter aanduiding van Goddelike teenwoordigheid.

- Ware Christendom kan as bonatuurlik beskou word wanneer die krag van die Heilige Gees transformerend in die harte van mense teenwoordig is.

- Jesus stel dit duidelik dat die mens aan sy vrug geken sal word – karaktereienskappe word dus sigbaar deur die vrug wat elke mens dra.

- **Jak 1:19-20:**
  Hierdie gedeelte kan as duidelike riglyne vir geloof in aksie beskou word waar uitgespel word hoedat die Woord van God ontvang word deur ’n gewilligheid om te luister, nie oorhaastig wees om te praat nie en woede nie oorhaastig plaasvind nie, maar dat die indiwidu statig is om kwaad te word.
  Genoemde gedrag bied die geleentheid om die Woord te leef, wat as meer geloofwaardig beskou kan word as wanneer die Woord slegs gedeel word.

- ’n Duidelike beginsel wat deur Jak 1:19-20 beklemtoon word, is dat geloof sigbaar moet word deur gedrag. Kain word deur God aangemoedig om ‘goed te doen’, wat tot aanvaarding sou lei.

- Die finale toets vir redding is dus ’n veranderde lewe.

- God se hantering van Kain ten opsigte van die woede wat hy ervaar, kan as besondere terapeutiese voorbeeld dien:
    - God bied aan Kain die geleentheid om oor die woede wat hy ervaar, te praat.
    - God is nooit bevooroordeeld nie.
    - God moedig deurentyd vir Kain aan om die regte keuses te maak.
    - God wys Kain op die gevare van sondige gedrag.
    - Daar is steeds genade vir Kain te midde van sondige gedrag.
    - Die karakter van God word by uitstek duidelik in die gebeure: deur medelye gee God nie aan die mens wat hom toekom nie en deur Sy genade gee God dit wat nie verdien word nie.

- Van kardinale belang tot die ervaring van woede staan die keuses wat gemaak word. Geen keuse kan uitgeoefen word ten opsigte van emosies wat ervaar word nie. Daar kàn egter altyd en moet altyd ’n keuse uitgeoefen word ten opsigte van gedrag wat plaasvind.

- Kain kon kies om ’n pelgrim van die lewe te wees of ’n vreemdeling en ’n vlugteling. Deut 30:19: *Kies die lewe, sodat jy en jou nageslag kan lewe.* Hy maak die verkeerde keuse.

HOOFSTUK 5

’n PASTORALE BENADERING TOT DIE EMOSIE VAN WOEDE

- Gemeet aan die aantal kere wat woede in die Skrif voorkom, is dit duidelik dat dit ’n baie belangrike tema in beide die Ou en Nuwe Testament is. Van groter belang egter is dat daar meer na liefde verwys word.

- ‘Woede as dodelike sonde’ -status lei tot groot verwarring binne sekere Christelike strominge aangesien dit by implikasie beteken dat Christene nie mag kwaad word nie. Bykomend kompliseer hierdie siening die verwysing na God as ’n liefdevolle God en Vader.

- God se woede beskerm Sy kinders deurdat geregtigheid bó haat bevorder word. Bykomend reflekteer Jesus ’n buitengewone mate van geduld, lankmoedigheid en vasberadenheid wat ten doel het om menslike, sondige gedrag te beëindig.

- Verlies aan woede lei tot vermindering van morele besorgdheid. Sonder hierdie morele besorgdheid sou die wêreld ’n verskriklike plek wees om in te leef, aangesien geregverdigde woede tot konstruktiewe optredes soos vergifnis, gebed, vermindering van lyding en onderdrukking asook ’n soeke na geregtigheid lei.

- Met betrekking tot ’n bespreking van die tema van woede is dit van kardinale belang om ingedagte te hou dat God deurgaans gretig is om te vergewe, genadig is, asook soewerein – in teenstelling met die leuens waarmee Satan God se karakter aantas met die doel om die mensdom te probeer verlei.

- Die mens is geskape na die Beeld van God met die uitsluitlike doel om God te verheerlik. Ware teologiese antropologie sal dus ten doel hê dat die mens

se ‘hart’ na God toe gelei word. Hierdeur kan hoop gevestig word wat tot sosiale transformasie aanleiding kan gee.

- “Waarom bereik die mens nie sy volle potensiaal nie?”, kan as belangrike aspek binne die pastorale teologie beskou word om aandag aan te gee. Bykomend tot fisiese-, geestelike- en emosionele potensiaal van die individu is dit verder belangrik dat die pastoraat op hoogte sal bly van wetenskaplike ontwikkeling, veral met betrekking tot navorsing wat op die werking van die brein gefokus is.

- Om God werklik te ken, sal verhoed dat daar twyfel bestaan oor die Karakter van God wat tot ontoepaslike woede en twyfel in God aanleiding kan gee. Juis om hierdie rede behoort geestelike en emosionele volwassenheid voortdurend ’n oogmerk te wees veral met betrekking tot die hantering van destruktiewe woede.

- **Christus as voorbeeld:**
  - Deur die strewe om meer gelykvormig aan Christus te word, kan voorkom word dat woede tot bitterheid lei.
  - Deur die boodskap van Christus se liefde in ag te neem, word effektiewe konflikhantering ’n moontlikheid.
  - Christus se lewe kan bykomend as voorbeeld dien deur belangrike kommunikasie tegnieke uit te lig:
    - Geen woord van haat is ooit deur Jesus Christus gebruik om Sy volgelinge te beïnvloed nie.
  - Die totale boodskap van Christus kan saamgevat word kragtens liefde, nederigheid en rekonsiliasie.

- **Empatie:**
  - Empatie kan moeilik aan ander betoon word tensy daar in eie behoeftes voorsien word.
  - Waar woede as oorheersende emosie teenwoordig is, is daar bykans geen ruimte vir empatie nie en by implikasie ook nie vir liefde nie.

- ’n Gevoel van veiligheid en kalmte is dus noodsaaklik vir empatie om teenwoordig te wees.

- **Vergifnis:**
  - Vergifnis is ’n omvattende tema wat ’n kardinale rol speel in ’n verhouding met:
    - God.
    - Die medemens, asook
    - Met die self.
  - Vergifnis kan nie met betrekking tot die tema van woede geïgnoreer word nie en staan sentraal in die terapeutiese proses.
  - Ware vergifnis is egter suiwer genade.
  - Vergifnis bied die geleentheid om die lens waardeur daar na die verlede gekyk word, te verander. Belydenis word bykomend geassosieer met vergifnis asook met vermindering van gevoelens van woede teenoor die persoon wat as die oortreder beskou word.

- Opregte woede stel die mens in staat om doelwitte te bereik. Teenoorstaande bereik ‘vleeslike woede’ of dan destruktiewe woede nooit hierdie funksie nie. ’n Mens wat kwaad word, kan nie doen wat voor God reg is nie.

- Jesus het egter gekom sodat elkeen die lewe in oorvloed kan hê, wat sou impliseer vryheid – ook van die negatiwiteit van woede.

- Woede teenoor God, word nie vanuit die psigologie hanteer nie en is dus ‘n belangrike moment wat binne die pastorale terapeutiese veld hanteer moet word.

- Die verskil tussen konstruktiewe en destruktiewe woede kan as volg verwoord word:

  Instead of love there is hate.
  Instead of grace there is punishment.
  Instead of reconciliation there is alienation.

Instead of forgiveness there is vengeance.
Instead of healing there is wounding.

HOOFSTUK 6

PRAKTYK-TEORETIESE RIGLYNE AANGAANDE DIE EMOSIE VAN WOEDE

Verklaring van woede: wat gebeur in die situasie?

- Woede kan beskou word as ’n hulpkreet wat die boodskap van emosionele nood probeer verwoord.

- Onwillekeurige biologiese en fisiologiese prosesse volg op die sneller-effek van woede.

- Omgewingsfaktore soos familie, kultuur en sosiale omgewing het ’n bepaalde invloed op die manier waarop woede uitgedruk word.

- Woede het konstruktiewe sowel as destruktiewe potensiaal. In die praktyk blyk dit egter asof destruktiewe hantering van woede konstruktiewe hantering oorheers.

- Aangesien daar steeds baie tekortkominge is met betrekking tot die metodes van definiëring, ontleding en behandeling van woede binne die geestesgesondheids-wetenskappe, is behandeling nie altyd suksesvol nie. Dit het ’n gevolglike toename in destruktiewe uitreagering van woede tot gevolg.

- Woede kan as die Christen, wat ’n geestelike oorwinningslewe lei, se dienskneg beskou word, maar dit is egter ook die heerser van die emosioneel verwonde persoon.

- Deur kommunikasie kan heling moontlik gemaak word deurdat gevestigde persepsies en konsepte uitgedaag word en met die waarheid vervang word.

- Hantering van woede, wat as die eerste tree in die helingsproses beskou kan word, word eers ’n moontlikheid wanneer woede verklaar en geïdentifiseer word.

Die verstaan van woede: waarom het dit gebeur?

- **Fisiologiese aspekte van woede**
  - **Die brein**
    - Die manier waarop die brein funksioneer, bepaal gevoelens van geluk, doeltreffendheid asook interaksie met ander.
    - Ten einde die proses van woede te verstaan, is begrip van die funksionering van brein sisteme van belang, ten einde wanbegrippe ten opsigte van woede tersyde te stel.

  - **Breinbeserings**
    - Met behulp van ’n multidissiplinêre spanbenadering kan onderliggende breinbeserings geïdentifiseer of uitgeskakel word met betrekking tot destruktiewe woedehantering.
    - Die gesondheid van die brein beïnvloed in ’n groot mate die kwaliteit van alle verhoudings, dus ook ’n verhouding met God.

  - **Mediese geskiedenis**
    - Kardiovaskulêre hartvatsiektes word in sekere gevalle verbind aan woede.
    - Aangesien woede ’n negatiewe invloed het op die algemene gesondheid van die mens is ’n deeglike mediese geskiedenis van groot waarde ten einde onderliggende woede te identifiseer.
    - Die vermindering van destruktiewe wyses van woede ontlading het ’n positiewe uitwerking op die gesondheid van die mens.

  - **Chemiese wanbalans / substansmisbruik**
    - Medikasie kan as hoogs suksesvol beskou word in die hantering van woede, maar daarteenoor moet ’n deeglike bewustheid bestaan ten opsigte van die gevaar van substansmisbruik.

- Alkoholmisbruik word in sommige gevalle in verband gebring met destruktiewe woede.
- 'n Toestand wat soms getipeer word as "die gebroke brein" en aanduidend mag wees van 'n chemiese wanbalans, kan in vêrband gebring word met aspekte soos aggressie, angs, depressie, persoonlik-heidsversteurings, verslawing, aandagafleibaarheid, hiperaktiwiteit, ver-geetagtigheid asook gemoedsversteurings.
- Stabiele serotonienvlakke is van kardinale belang in die bestuur van woede aangesien dit die kommunikasie tussen die limbiese sisteem en die frontale lobbe fasiliteer. Verlaagde serotonienvlakke mag dit weer moeiliker maak vir die indiwidu om woede te reguleer.
- Enige chemiese wanbalans moet met behulp van psigiatriese en farmakologiese wetenskappe uitgeskakel word.

- **Emosionele aspekte van woede**
  - **Skending van basiese behoeftes**
    - Daar is 'n verskil tussen oorsaak en snellers vir woede en dit is van belang dat 'n duidelike onderskeid tussen die twee aspekte getref sal word in die hantering van woede.
    - Skending van basiese menslike behoeftes en/of behoeftes kan dien as **snellers** vir woede. Hierdie snellers kom onverwags voor, is in die onderbewuste geleë en kan beskou word as struikelblokke in die mens se soeke na geluk.
    - In die Paradys was daar geen onbevredigde behoeftes, frustrasies, geblokkeerde doelwitte of gevoelens van onregverdigheid nie. Juis om hierdie redes was daar ook geen woede teenwoordig nie. God het ryklik in elke behoefte voorsien.
    - In die hantering van destruktiewe woede is dit van kardinale belang dat 'n woordeskat ten opsigte van basiese behoeftes gevestig word. Die beradene moet in staat gestel word om bewus te wees van die behoeftes wat bestaan asook die emosie wat beleef word wanneer hierdie behoeftes nie bevredig word nie.

        - Genoemde aspek is van belang aangesien emosies dien as waarskuwing aan die liggaam dat 'iets nie reg is nie.'

- **Kognitiewe aspek van woede**
    - **Gedagteproses**
        - Pynlike ervaringe uit die verlede het 'n bepaalde invloed op die denke, gevoelens en verhoudings van indiwidue. Hoe daar egter oor die gebeure nagedink word, dien dikwels as die **oorsaak** vir woede.
        - Genoemde denke affekteer die manier waarop die indiwidu na die lewe, God, ander en hom/haarself kyk.
        - Dit is juis om diè rede wat 'n Skrifgedeelte soos Rom 12:2 van groot belang is aangesien vernuwing van denke sentraal staan in die verandering van destruktiewe woedehantering na konstruktiewe woede-hantering.
        - Dit is belangrik dat die worteloorsake van woede hanteer moet word tydens die terapeutiese proses, maar dit is slegs Jesus Christus wat die weg, die waarheid en die lewe is wat hierdie pyn kan verwyder en vervang met die waarheid wat vrymaak.

    - **Negatiewe selfpersepsies**
        - Dit is van belang om in ag te neem dat die liggaam nie tussen 'n persepsie en die werklikheid kan onderskei nie.
        - Die kognitiewe aspek van woede behels die persepsie dat daar verkeerdelik teenoor jou opgetree is met die doel voor oë om skade te berokken, pyn te veroorsaak en dat onbillike optrede waarskynlik teenwoordig is.
        - Dit is van kardinale belang dat hierdie negatiewe selfpersepsies tydens die terapeutiese proses geïdentifiseer sal word en met die waarheid vervang moet word ten einde heling te bewerkstellig.

Die daarstel van etiese norme: wat is veronderstel om hier te gebeur?

- Die aksie van 'te luister na woede' kan as die belangrikste etiese beginsel rondom woede identifiseer word. Deurdat daar na die boodskap van woede geluister word, kan verantwoordelikheid ten opsigte van woede aanvaar word, die boodskap ontsyfer word asook die moontlike bedreiging geëvalueer word.

- Daar mag dus nie slegs op die stimuli van woede gereageer word nie, om sodoende gehoorsaam te wees aan Christus. Dit is van belang dat elke gedagte ondersoek moet word en aan die wil van God onderwerp word. So 'n geordende denkpatroon verhoed dat woede 'n lewensvernietigende emosie word – inteendeel dat dit intelligent bestuur word deurdat rede, wil, waardes en geloof ingespan kan word in beheer van hierdie potensieel-destruktiewe emosie.

- In die konstruktiewe hantering van woede is dit van belang om te ondersoek of woede geregverdig is en of voorkomende of regstellende optrede genoodsaak word.

- Verantwoordelikheid moet ten opsigte van die belewenis van woede aanvaar word aangesien woede op grond van subjektiewe evaluasie van situasies of gebeure plaasvind.

- Identifisering van gedrag wat aanduidend is van onderliggende woede of verskuilde vorms van die ontlading van woede is van belang aangesien die moontlikheid dan eers bestaan om hierdie destruktiewe gedrag met konstruktiewe gedrag te vervang.

- Wanneer bewuswording bestaan van voorheen onderdrukte emosies, bied dit die geleentheid tot 'n groter vermoë van aanpasbaarheid van gedrag.

- Dit is van belang dat geleentheid tot selfondersoek gebied moet word ten einde verkeerde gedrag bloot te lê. Eers dan ontstaan die geleentheid om berou te toon en voor God te staan sonder skaamte aangesien God die opregte hart goedkeur.

- Kreatiewe woede word nou 'n moontlikheid wat die herstel van verhoudinge met onsself, met ander asook met God tot gevolg mag hê deurdat spirituele welstand besig is om gevestig te word.

- Luister dus na die boodskap van woede, wat die geleentheid kan bied om elke gedagte gevange te neem en aan Christus gehoorsaam te maak ten einde 'n keuse ten opsigte van gedrag uit te oefen.

Verander of te vernuwe: hoe kan daar opgetree word?

- **Morele belang van woede**
  - Verlies van woede kan lei tot vermindering van morele besorgdheid, met die moontlikheid dat die wêreld 'n verskriklike plek sou wees om in te leef.
  - God behoort dus gedank te word vir die vermoë tot woede.

- **Gedrag**
  - Sentraal tot die tema van woede staan die maak van keuses. Konstruktiewe gedrag kan volg op denke wanneer woede as emosie erken word, met gevolglike beheer oor gedrag.
  - Verantwoordelikheid vir gedrag kan eers volg wanneer woede geïdentifiseer en benoem word ten einde beheer daaroor te verkry. Dit bied die geleentheid dat gedrag geëvalueer kan word na aanleiding van die vrug van die Gees (vgl. Gal 5:22).

- **Geloof in aksie**
  - God stel die standaard van gedrag vir die mens, wat geloof in aksie genoem kan word. Konstruktiewe woedehantering kan volg wanneer heling ten opsigte van verwonde emosies ervaar word.

- Die strewe na geestelike volwassenheid bied die geleentheid tot verdere heerskappy oor woede. Geestelik-volwasse persone is eerlik teenoor hulself en gee erkenning aan behoeftes wat tot 'n innige verhouding met God, deur Sy Woord, aanleiding kan gee.
- God se Woord is die Waarheid en laat geen plek vir skynheiligheid of oneerlikheid nie.
- Deur die vestiging van empatie kan die Bybelse perspektief van jou naaste soos jouself lief te hê, uitgeleef word. Geen empatie word in die teenwoordigheid van woede gevind nie, wat sou impliseer dat liefde te midde van woede nie 'n moontlikheid is nie. Dit is dus van belang dat die berader 'n empatieke ingesteldheid teenoor die beradene openbaar ten einde suksesvolle fasilitering van die uitfasering van 'n groot klomp woede te kan bewerkstellig.
- Vergifnis is enersyds die verantwoordelikheid van elkeen, maar kan andersyds slegs beskou word as suiwer genade. Slegs te midde van vergifnis kan volledige herstel van die verhouding met God bereik word. Bitterheid en 'n wrok wat gekoester word teenoor enige ander persoon / persone moet geïdentifiseer en pastoraal hanteer word.
- Christus dien as voorbeeld tot die daarstel van grense wat as noodsaaklik beskou kan word ook met betrekking tot woede. Christus het nooit toegelaat dat enigiemand Hom skade aanrig nie. Dit is 'n belangrike aspek wat pastoraal hanteer behoort te word.
- Menslike woede kan nie die regverdige lewe wat God begeer, bewerkstellig nie. God is egter die maatstaf vir alle menslike gedrag en daarom staan menslike woede in teenstelling met die geregtigheid van God. Die mens besit egter die teenwoordigheid en karakter van God in Christus deurdat liefde ontvang is deur die Heilige Gees. Hierdie basiese beginsel moet deeglik begryp en verstaan word deur beradenes. Dit bied die geleentheid om uiteindelik volkome vry te wees van die mag en houvas van 'n emosie soos woede.
- Dit is egter belangrik om wel kwaad te word vir sonde en selfs sonde te haat.

- God demonstreer groot sorg deur die redding van die mensdom. Goddelike toorn (woede) is een van God se eienskappe asook 'n belangrike komponent van geregtigheid.

- Jesus Christus moet egter altyd as voorbeeld dien deurdat woede gefokus word op die aspek van sonde en sondige gedrag, sonder dat enige persoon tenagekom of afgekraak word.

- Dit is belangrik dat 'n etiek gevestig word wat ten doel het dat verantwoordelikheid aanvaar sal word vir die gevolge van gedrag.

- Hoop kan daarin gevind word dat God in beheer is van die heelal en elke mens in staat stel om woede te beheer, asook die effektiewe hantering van die woede van diegene rondom hulle.

- Die mens kan 'goeddoen' – ook met betrekking tot woede en dus blydskap ervaar.

FINALE SAMEVATTING

Uit hierdie studie het dit geblyk dat die boodskap van woede meestal verkeerd verstaan word. Woede het/besit konstruktiewe sowel as destruktiewe potensiaal, maar word meestal deur die destruktiewe potensiaal oorheers. As gevolg van hierdie aspek is verskeie mites oor woede in die verlede gevestig en is woede ook deur sommige as 'dodelike sonde' getipeer. Die werklike hulpkreet van woede word geïgnoreer en mense wat intense woede beleef, word eerder vermy. Onsekerheid kom ook voor ten opsigte van die mees gepaste wyse om teenoor iemand op te tree wat woedend is aangesien woede weer vrees reaksies by andere tot gevolg het. Destruktiewe ontlading van woede is egter nie die antwoord nie en bied tegelyk geen oplossing vir die onderliggende hulpkreet nie.
Wat betref die mens wat geskape is na die beeld van God, behoort daar oor die algemeen meer aandag gegee te word aan 'n belangrike emosie soos woede. Die Skrif is baie duidelik daaroor dat God en Christus by geleentheid woede ervaar

asook uiting gee daaraan. Die gelowige word nie in die Skrif aangemoedig om woede as sodanig te onderdruk nie. Onderdrukking van woede gee aanleiding tot gemaskeerde en onderdrukte emosionele reaksies wat later toksiese gedrag tot gevolg kan hê soos byvoorbeeld depressie, skuldgevoelens, frustrasie, geïrriteerdheid of konstante kritiek. Hierteenoor word daar dan juis ook in die Skrif riglyne gebied ten opsigte van kreatiewe gedrag wat moet volg op die ervaring van 'n emosie soos woede.

Van kardinale belang ten opsigte van 'n emosie soos woede, gegewe die destruktiewe potensiaal waaroor dit beskik, blyk dit dat die aspek van verantwoordelikheid ten opsigte van gedrag nie ontwyk kan word nie. God hou elke mens verantwoordelik vir gedrag, al is daar uiteindelik genade beskikbaar ten opsigte van sondige gedrag indien daar berou is.

Onderdrukking van woede, vrees en pyn perk ook die individu se vermoë in om liefde te kan ervaar. Diep binne die mens is liefde as 'n bron van heling gesetel, met die gevolg dat 'n onderdrukking van hierdie bron die helingsproses vertraag of belemmer. Om liefde te ontvang en ander lief te hê, bly egter die mens se grootste behoefte.

*… [M]aar Ek betoon my **liefde** tot aan die duisendste geslag van dié wat My **liefhet** en my gebooie gehoorsaam* (Eks 20:6 Afr. Nuwe Vert. - eie beklemtoning).

VOORGESTELDE PASTORALE MODEL

- As hoofmoment in die pastorale proses moet die geleentheid gebied word om sonder vooroordeel te praat of te vertel van woede wat ervaar word.

- Skakel onderliggende faktore wat 'n invloed mag hê op die ervaring of ontlading van woede uit:
    - Onderliggende breinbesering.
    - Mediese toestande, byvoorbeeld depressie.

- Substansmisbruik.
- Chemiese wanbalans.

- Identifiseer woede – benoem woede as woede.

- Identifiseer snellers vir woede: basiese behoeftes waaraan nie voldoen word nie wat tot moontlike blokkasie van doelwitte aanleiding gee.

- Identifiseer moontlike oorsake vir woede: foutiewe denke wat tot negatiewe selfpersepsies aanleiding gee.

- Vervang foutiewe gedagtes met die waarheid – soos gemeet aan die Skrif.

- Begelei die indiwidu ten einde verantwoordelikheid vir gedrag te aanvaar. Dit bied die geleentheid tot:
  - Belydenis.
  - Vergifnis.
  - Herstel van verhoudings met God, met die self asook moontlik met ander wat as oortreders beskou mag word.

- Stel foutiewe gedrag reg deurdat geloof in aksie gestel word en dus die riglyne met betrekking tot woede in die Skrif na te strewe.

- Deurlopend moet elke faset van woede in 'n eerlike gesprek met God ondersoek word deur middel van gebed.

- Die feit dat die mens geskape is na die beeld van God, impliseer dat liefde ontvang is deur die Heilige Gees maar ook uitgeleef behoort te word.

VOORGESTELDE TEMAS VIR VERDERE NAVORSING

- Die verband tussen 'n moontlike chemiese wanbalans in die brein en die emosie van woede moet verder in-diepte ondersoek word, wat insluit die rol

van aspekte soos toonbankmedikasie, serotonienvlakke asook voorskrif-medikasie.

- ’n Studie met betrekking tot die moontlike verband tussen woede en anaboliese steroïde of testosteroon-aanvullings kan van groot waarde wees ten einde ’n moontlike tendens ten opsigte van gesinsgeweld of geweld teen vroue en kinders te identifiseer.

- ’n Studie met betrekking tot die moontlike positiewe invloed wat die vestiging en uitleef van empatie teenoor ander kan hê op die situasie van sosiale geweld.

- ’n Studie met betrekking tot die verband tussen die aanvaarding/aanbod van vergifnis en vermindering van woede binne ’n sosiale sisteem soos gevind binne die Suid-Afrikaanse konteks.

BYLAAG A: BYKOMENDE NAME VAN WOEDE

Peurifoy (2002:2) noem dat wanneer hy aan persone tydens werkswinkels rondom die tema van woede vra dat hulle woorde moet neerskryf wat in hul gedagtes opkom wanneer hulle aan woede dink, die volgende oor die algemeen voorkom:

Verwarring	Haat	Pyn	Stres
Destruktief	Hulpeloosheid	Magteloosheid	Trane/huil
Teleurstelling	Slaan (*hitting*)	Druk (pushing)	Probleme
Afkeur	Seerkry (*hurt*)	Berou (*regret*)	Swakheid
Vrees	Onvermoë	Verwerping	Geweld
Frustrasie	Alleenheid	Spyt (*resentment*)	Skuldgevoel
Verlies	Weghardloop	Buite beheer	Hartseer

BYLAAG B: BASIESE BEHOEFTES

Rosenberg (2005:37)	Baruch *et al.* (2008:57-58)	Louw (2008:65).	Faupel *et al.,(*1998:59)
Outonomie ▪ Keuse vir drome, doelwitte en waardes. ▪ Keuse van planne t.o.v. vervulling van bogenoemde.	**Outonomie en identiteit** ▪ Indiwidualiteit ▪ Unieke karaktereienskappe ▪ Onafhanklik ▪ Selfbewustheid	**Lewensvervulling** ▪ Rigting ▪ Verandering ▪ Armoede ▪ Werkloosheid ▪ Geweld ▪ Misdaad ➔Frustrasie ➔Woede	**Behoort en liefde**
Herdenking/feesviering ▪ Skepping/lewe/drome ▪ Verliese/geliefdes/drome	**Bewustheid van geleenthede**	**Vryheid** ➔Skuldgevoelens ➔Skaamte	**Vryheid**
Integriteit ▪ Betroubaarheid ▪ Kreatiwiteit ▪ Waarde ▪ Selfwaarde	**Verbind aan ander (*connected*)** ▪ Groep ▪ Vriendekring ▪ Nasie ▪ Kerk **Respek vir self en ander**	**Ondersteuningstelsel** ➔Hulpeloosheid ➔Kwesbaarheid	**Sosiaal** ▪ Behoort ▪ Assosiasie ▪ Aanvaarding ▪ Om aan ander te kan gee en ontvang ▪ Liefde en vriendskap
Interafhanklikheid ▪ Aanvaarding ▪ Waardering ▪ Nabyheid ▪ Emosionele veiligheid ▪ Empatie ▪ Eerlikheid ▪ Liefde ▪ Respek ▪ Ondersteuning	**Sekuriteit binne veilige verhoudings** ▪ Fisiese veiligheid ▪ Emosionele verbintenis ▪ Voedsel ▪ Klerasie ▪ Skuiling	**Intimiteit** ▪ Bevestiging ▪ Self-aktualiserings ➔Angstigheid ➔Ervaring van verlies ➔Verwerping	**Oorlewing en voortplanting**
Fisiese Versorging ▪ Lug ▪ Voedsel ▪ Beweging en oefening ▪ Beskerming teen lewensgevaarlike situasies	**Bereiking van doelwitte** ▪ Sukses deur ander waargeneem ▪ Waardering van ander	**Verwagting** ▪ Betekenis ➔Wanhoop ➔Twyfel	**Fisies** ▪ Lug ▪ Voedsel ▪ Rus Skuiling

▪ Rus ▪ Seksuele uitlewing ▪ Skuiling ▪ Aanraking ▪ Water			
Speel ▪ Vreugde ▪ Lag	**Hoop en selfvertroue:** ▪ Aanvaar uitdagings ▪ Vertroue-uitdagings suksesvol voltooi		**Verwagting** ▪ Betekenis →Wanhoop →Twyfel
Spirituele Gemeenskap ▪ Skoonheid ▪ Harmonie ▪ Inspirasie ▪ Orde ▪ Vrede	**Verantwoordelikheid:** ▪ Eie verantwoordelike optrede ▪ Verwagtinge van ander		**Veiligheid** ▪ Beskerming teen gevaar ▪ Bedreiging ▪ Ontneming (*de-privation*) ▪ Vryheid van vrees
	Regverdigheid en geregtigheid (*justice*)		**Behoefte aan mag**
	Bevoeg en in beheer		

BYLAAG C: AANLEIDENDE OORSAKE TOT DIE AKTIVERING VAN SNELLERS

(a) Etikettering as selfsugtig, lui of slordig:

- Behoefte aan respek
- Behoefte om as bevoeg en in beheer te wees
- Behoefte aan regverdigheid en geregtigheid (59]

(b) Nie betrokke by die maak van reëls nie:

- Behoefte en verbind te wees aan ander
- Behoefte om bevoeg te voel
- Behoefte aan respek

(c) Leuens asook om gekul te voel (cheated)

- Behoefte aan sekuriteit binne 'n trusting verhouding
- Behoefte aan regverdigheid en geregtigheid
- Behoefte aan respek: deur ander gemanipuleer en tot voordeel van ander gebruik.

(d) Verwerping:

- Behoefte aan verbintenis
- Behoefte aan sekuriteit
- Hoop en vertroue: word nie as belangrik of geliefd beskou nie

(e) Armoede:

- Behoefte aan regverdigheid en geregtigheid
- Toekomsvisie en geleenthede
- Hoop en vertroue: voel verwerp deur samelewing

(f) Geterg:

- Behoefte aan respek
- Behoefte aan outonomie en identiteit
- Behoefte aan bevoegdheid en beheer: word nie as waardevolle mens beskou nie

(g) Op geskree word:

- Behoefte aan outonomie en identiteit
- Behoefte aan bevoegdheid en beheer

- Regverdigheid en geregtigheid
- Behoefte aan respek: word deur iemand anders beheer en verloor sodoende mag.

(h) Kritiek:

- Behoefte aan bevoegdheid en beheer
- Behoefte aan respek
- Behoefte aan sekuriteit en veilige verhoudings
- Behoefte aan bereikingsgerighteid: voel asof beheer word deur ander as gevolg van jaloesie en om sukses te voorkom.

(i) Mishandel:

- Feitlik alle behoeftes deur mishandeling beskadig: om persoon totaal onbelangrik en waardeloos te laat voel. Oortreder stel net in bevrediging van eie behoeftes belang.[60]

(j) Bejammer:

- Behoefte aan waardigheid en beheer
- Behoefte aan hoop en selfvertroue
- Behoefte aan respek

Behoefte aan outonomie en identiteit. Baruch *et al.* (2008:60-62).

BYLAAG D: ENKELE METODES VIR INISIËRING EN EVALUERING VAN WOEDE TYDENS EKSPERIMENTE

Gesigsuitdrukking

Deur slegs na ander se gesigsuitdrukkings te kyk, kan dieselfde emosie onbewustelik uitgedruk word. Hierdie uitdrukking lei dan tot verandering van eie emosionele staat, dus 'n verandering in gevoel. Persone wat nie uitdrukking kon gee nie as gevolg van kongenitale gesigsverlamming kon wel die emosie herken. (Adolphs, 2002:21).

Woede-episodes

Vraelyste is aan elke deelnemer van die eksperiment gegee waarop belewenis ten opsigte van die mees onlangse woede episode aangeteken moes word. Persone moes die mees relevante antwoord afmerk. Aspekte wat geëvalueer is, is die volgende:

- ***Sneller***

  Wanneer die woede gebeurtenis plaasgevind het.

  Plek van gebeure.

  Dag van die week.

  Tyd van die dag.

  Persoon tot wie die woede gerig was.

  Verhouding met hierdie persoon.

- ***Waardering van die episode*** (24 positiewe en negatiewe antwoorde was verskaf waarop reageer moes word)

  Tipe gedagtes wat voorgekom het tydens en direk ná hierdie woede episode.

  Elke deelnemer kon soveel moontlik ervarings afmerk vanuit bogenoemde lys antwoorde.

  Hieruit is vier kern-elemente geïdentifiseer wat met woede ervaring geassosieer kan word:

  - Mees verskriklike ervaring (*awfulizing*)(oordryf die gevolge of vlak van lyding wat met hierdie spesifieke woede episode geassosieer word).

- Lae-frustrasie verdraagsaamheid – persoonlike oortuigings of morele kwessies wat as reëls op die self, ander en die wêreld van toepassing gemaak word.
- Veeleisende gedrag – persoonlike begeertes word tot morele waardes verhef ten einde die self, ander en die wêreld te beïnvloed (*Demandingness (*i.e. elevating personal desires to moral dictates or rules which are then imposed on self, others, and the world.
- Blamering van die self asook ander vir spesifieke gedrag wat mag voorkom.

- ***Ervaring***

  Deelnemers moes vanaf 'n lys kies uit 17 fisiese sensasies (kloppende hart, ens.) wat voorgekom het tydens asook ná die woede episode. Geen beperking was op die aantal keuses geplaas nie.

- ***Uitdrukkings van woede***

  Beide behoeftes: "dit wat ek wou doen", asook gedrag: "dit wat ek gedoen het", kon uit 'n lys van 27 gedragstipes geïdentifiseer word (veg, slaan, skop, stoot, stamp aan iemand, skree of gil of onderdrukking van woede wat ervaar word. Weereens was die keuse onbeperk.

- ***Uitkomste***

  (i). Deelnemers moes uit 'n lys van 15 gevoelens kies (dwaas, hartseer of triomfantlike gevoel), wat die beste aanduiding was van dit wat ervaar is na die woede verby was.

  (ii). Invloed wat hierdie gedrag op die verhouding gehad het met die ander persoon wat deel was van hierdie woede-episode. 'n Lys van 20 potensiële uitkomste is aan die deelnemer gebied (verhouding is versterk, verhouding het verswak).

  (iii). Deelnemer evalueer of daar positiewe-, neutrale- of negatiewe uitkomste bereik is na hierdie woede-episode.

- ***Intensiteit***

  Waardeer (*rate*) intensiteit van belewenis vanaf nul (geen emosionele opwekking) tot 100 (maksimum emosionele opwekking wat ervaar is.)

- ***Duur***

  Deelnemers moet die vraag: *“Hoe lank het die woede-episode geduur?”* beantwoord.

- ***Frekwensie***

  Deelnemers word gevra om die frekwensie van mees toepaslike woede-episodes te merk vanaf ’n lys wat ses alternatiewe bied. Gebeure waaruit gekies word, sluit in voorvalle wat eenmaal per dag voorkom, meer dikwels voorkom, asook wanneer woede-episodes nie voorkom nie (Tafrate *et al.,* 2002:1577-1578).

Woede-onderdrukking ná verwerping

Oortuigende bewyse is in hierdie studie gevind dat verwerping woede voorafgaan en beskou kan word as ’n effektiewe manier om woede te inisieer. Dit het ook geblyk dat wanneer sosiale spanning voorkom, persone geneig is om hul woede te onderdruk tydens die ervaring van verwerping. Wat baie duidelik na vore gekom het is dat verwerping as ’n beduidende gevaar vir die indiwidu beskou kan word (Breen & Kashdan, 2011:882-884).

Belediging en gevolglike bepeinsing

’n Beeld word aan deelnemers in ’n groep gewys en daarna word vrae gestel waarop hardop geantwoord moet word. As deel van provokasie word die deelnemers drie keer in die rede geval en gevra om harder te praat. Gedurende die derde onderbreking het die leier van die eksperiment aan die deelnemers op ’n onbeleefde manier gesê dat dit nou reeds die derde keer is wat hy dit moet sê en gevra of die deelnemers nie eenvoudige instruksies kan volg nie. Die belediging kan as onregverdig beskou word aangesien daar geïnsinueer word dat die deelnemers nie intelligent genoeg is om die gegewens te volg nie. Deelnemers se reaksies is deurgaans geëvalueer. Hierdie manipulerende provokasie is ook tydens verskeie vorige eksperimente gebruik om woede in deelnemers te ontlok (Denson *et al.,* 2008:736).

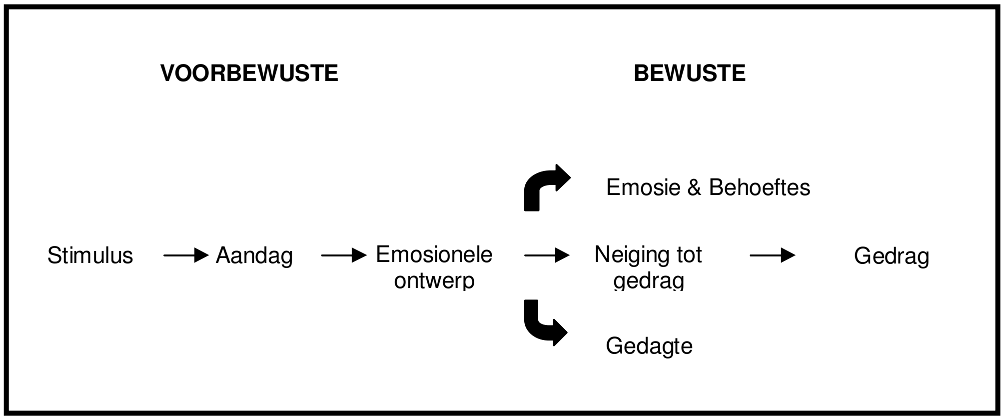
Evaluering en vraelyste

Evalueer die reaksie van die persoon wat eerste reageer teenoor die persoon wat tweede reageer. Vraelys word aan die hand hiervan ingevul en daar word gefokus op die evaluering van emosie, verwagtinge asook regverdigheid (Hopfensitz & Reuben, 2009:1537).

Gebruikmaking van video's

Video's word gewys wat alledaagse situasies simuleer en woede tot gevolg het aangesien die betrokke persone se selfwaarde telkens aangetas word (Javela *et al.,* 2008:664).

BYLAAG E: DIE EMOSIONELE PROSES



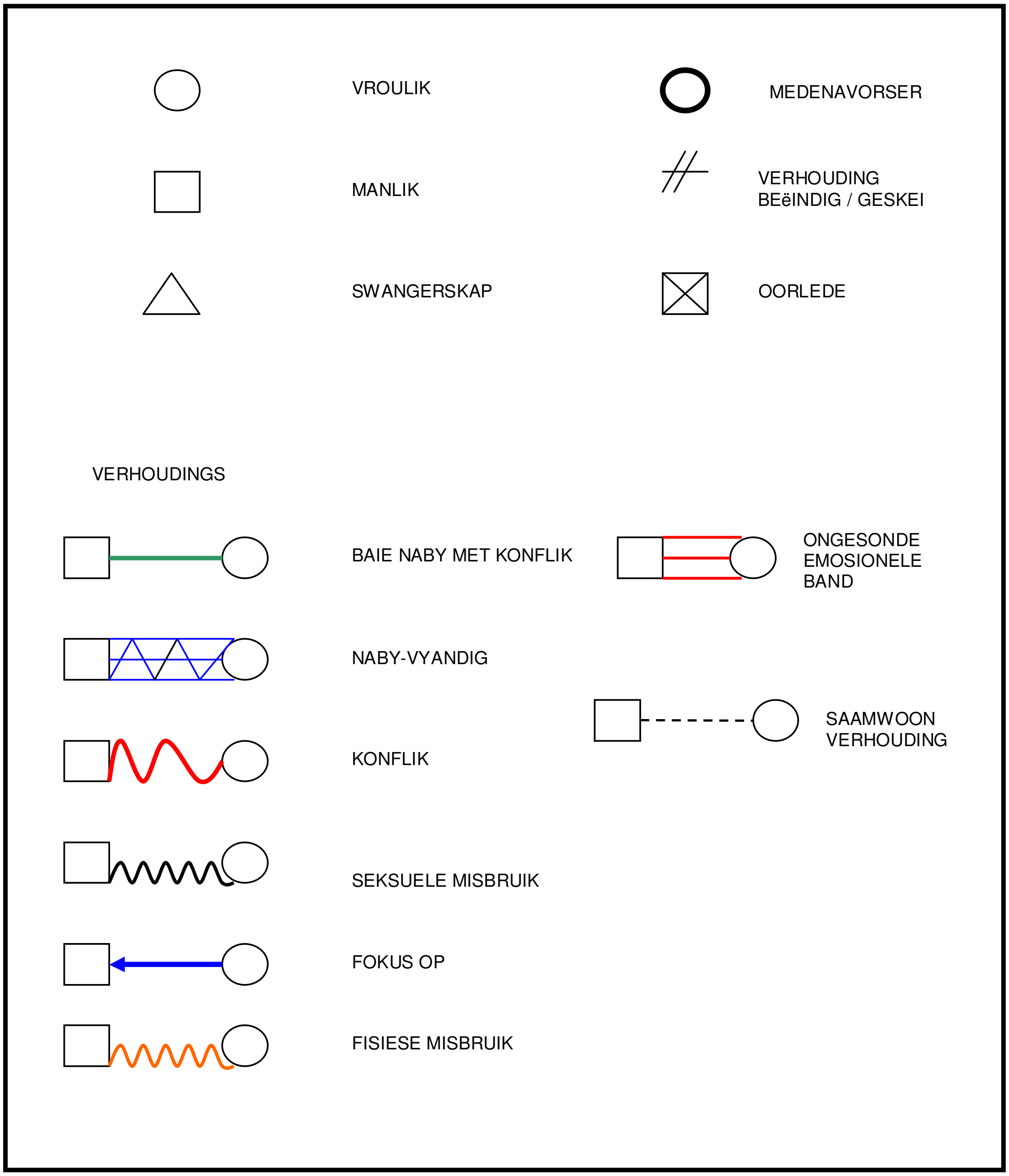
(Greenberg, 2002:28).

BYLAAG F: KATEGORIEË VIR EMOSIE

Gedrag	***Motivering***	***Gevoelens, Agtergrond Emosies***	***Emosionele sisteem***	***Basiese Emosie***	***Sosiale Emosie***
Toenadering **Onttrekking**	Beloning Straf Dors Honger Pyn Drang (*Craving*)	Depressie Angstigheid Manie Blymoedigheid Tevredenheid Bekommernis	Soekend Paniek Uitermate woede (*rage*) Vrees	Geluk Vrees Woede Walging Hartseer Verrassing Minagting	Trots Verleentheid Skuld Skaamte Moederlike liefde Seksuele liefde Verdwaas (*infatuation*) Bewondering Jaloesie

(Adolphs, 2002:28)

BYLAAG G: VERDUIDELIKING VAN SIMBOLE TOT DIE GENEAGRAM



BYLAAG H: ALGEMENE VRAELYS

A
MEDIESE GESKIEDENIS
Merk met X indien van toepassing

Hoofpyn		Migraine		Veluitslae		Verlaagde immuniteit: voortdurende infeksie		Spierspanning	
Gastriese ulkus		Konstipasie / diarree		Ulseratiewe kolitis		Naarheid		Braking	
Slukprobleme		Kardiovaskulêre Hartsiektes		Arteriosklerose		Hoë bloeddruk		Angina	
Depressie		Angstig		Asma		Ander asemhalingsprobleme		Ooreet soms / gereeld	
Rook		Verhoogde alkoholverbruik		Medikasie sonder voorskrif		Al dagga gerook / Dwelmmiddels gebruik		Enige voorskrif-medikasie	

B
MOONTLIKE BREINBESERING
Merk met 'n X wat jy voel van toepassing is op jou

Harde stamp teen die kop		Konkussie/ Harsingskudding		Verlies van bewussyn		Gewelddadige gedrag		Geïrriteerd	
Aggressie		Somber/geweldadige gedagtes		Geringe paranoia/ agterdogtigheid		Probleme om woorde te vind		Gehoor prosessering probleme	
Leesprobleme		Emosionele onstabiliteit							

C
AANDUIDING VAN BASIESE BEHOEFTES WAT GESKEND IS
(Bestudeer in samehang met Bylaag C)
A = altyd S = Soms N = Nooit

Wat is van jou gesê as kind				Wat het jy as kind beleef			
Selfsugtig		Lui		Geterg		Voel gekul	
Slordig		Kwaad		Op geskree		Kritiek beleef	
Verward		Gefrustreerd		Armoede		Verwerping	
Teleurstelling		Ontmoedig		Bejammer		Mishandel	
Geïrriteerd		Magteloos		Hulpeloos		Vasgekeer	
Hopeloos		Senuweeagtig		Oorweldig		Ongemaklik	
Energiek		Geïnteresseerd		Ontmoedig		Benoud	

Ongeduldig		Huiwerig		Verwondering		Vervuld	
Selfversekerd		Optimisties		Vernedering		Magteloos	
Dankbaar		Trots		Gelukkig/vreugdevol		Gestimuleer gevoel	
Hartseer		Gretig		Onsekerheid		Gemaklikheid	
Leuens oor jou		Vir jou gejok		Verrassing		Hoopvol	
Toekomsvisie		Geen geleenthede vir jou		Frustrasie		Alleenheid	
Sal doelwitte bereik		Onbelangrik		Wantroue		Betrokke by maak van reëls	
				Gebondenheid		Gesinsverhouding as "veilig" beleef	
				Regverdigheid		Geregtigheid	
				Manipulasie		Respek beleef	
				Waardigheid		Waardeloos	

D
HOE SOU JY JOU GEDRAG / JOUSELF BESKRYF?
(Ander name vir woede/ onderliggende woede)
Merk met 'n X wat jy voel van toepassing is

Geïrriteerd		Kort van draad		Ongeduldig		Verward		Haat	
Pyn (*pain*)		Stres		Destruktief		Hulpeloos		Magteloos	
Trane / huil		Teleurgesteld		Slaan (*hitting*)		Pas druk toe op mense		Probleme	
Verwond (*hurt*)		Smart (*regret*)		Swakheid		Vrees		Onvermoë	
Verwerp		Geweld		Frustrasie		Alleenheid		Spyt (*resentment*)	
Skuldgevoelens		Verlies		Weghardloop		Voel buite beheer		Hartseer	
Skending van die self		Angstig		Ontevrede		Hartseer		Skaamte	
Verontwaardig		Wanhopig		Ergernis		Krities tenoor self of ander		Skree op ander	
Onttrekking		Sien self as slagoffer		Bespotting van ander		Skel ander		Skinder	
Voel verneder		Verag ander		Vuil taal/vloek		Jaloesie		Maak van onnodige geraas	
Kners van tande		Vergelding		Konstante vermyding van 'n persoon		Waardeloos		Ontevrede	
		Vernedering van ander		Verontwaardigde neus optrek		Perfeksionis		Waardeloos	
Minderwaardigheid		Kortaf (*abruptness*)		Gefrustreerd		Kort van draad		Ongeduldig	
Vinnige humeur		Perfeksionis		Sê dikwels: "ag ek het net 'n grap gemaak" wanneer die ander persoon kwaad word		Afkeur aan ander		Lewe vol probleme	

BYLAAG I: NEGATIEWE SELFPERSEPSIE MET GEPAARDGAANDE EMOSIONELE BELEWENISSE.

AS KIND GEPROGRAMMEER MET MISLEIDING EN LEUENS: *Dui met 'n "X" aan watter gedagtes jy vanaf jou kinderjare gedink of vir jouself gesê het. (WORTELS)*		**EMOSIES:** *Dui die intensiteit aan van jou emosies wat jy tans beleef deur 'n getalwaarde van 1 tot 10 aan elk toe te ken: 0 = geen 10 = baie erg (VRUGTE)*	
Ek is waardeloos / verwerplik / minderwaardig		**Afguns / jaloesie / besitlik**	
Ek is dom / onnosel / lelik / onaansienlik		**Alleen / verlate / eensaam**	
Ek is weerloos en kan myself nie beskerm nie		**Angs / vrees / bang / bekommerd**	
Ek kan niemand vertrou nie		**Depressief / moedeloos**	
Ek dink ander wil my beheer		**Kwaad / woedend / haat / bitter**	
Ek moes 'n seun / dogter gewees het		**Magteloos / gefrustreerd**	
Ek was onwelkom / moes nie gebore gewees het nie		**Minderwaardig / verwerp / waardeloos**	
Ek moes altyd perfek wees om aanvaar te word		**Onrein / besoedel / vuil**	
Ek is nooit goed genoeg nie		**Skuldig / skaam / selfbewus**	
Ek dink niemand wil by my wees nie		**Stres / spanning / uitbranding**	
Ek dink God is altyd kwaad vir my		**Valse skuld (waarvoor jy nie verantwoordelik is nie)**	
Ek dink God oordeel my altyd		**Verkeerde begeertes / wellus**	
Ek dink God wil my nie help nie		**Verward / deurmekaar**	
Ek is onaanvaarbaar en nie geliefd nie		**Wanhopig / sonder hoop**	
Ek is 'n mislukking en sal nooit suksesvol wees		**Verlange / heimweë**	
Ek is nietig en 'n niksbeduidende sondaar		**Ongelukkig / ontsteld / omgekrap**	

(Cloete & Cloete, 2005:129).

BYLAAG J: WIE IS JY IN CHRISTUS?

EK IS AANVAAR IN CHRISTUS	
Joh 1:12	Ek is God se kind
Joh 15:15	Ek is Christus se vriend
Rom 5:1	Ek is vrygespreek
1 Kor 6:17	Ek is met die Here verenig en geestelik een met Hom
1 Kor 6:19-20	Ek is duur gekoop; ek behoort aan God
1 Kor 12:27	Ek is ’n lid van die liggaam van Christus
Ef 1:1	Ek is ’n geheilig
Ef 1:5	Ek is as kind deur die Here self aangeneem
Ef 2:18	Ek het deur Hom vrye toegang tot die Vader deur die een Gees
Kol 1:14	Ek het deur Hom verlossing en vergifnis van my sondes gekry
Kol 2:10	Ek deel hierdie verbondenheid aan Hom in Sy volheid
EK IS VEILIG IN CHRISTUS	
Rom 8:1-2	Ek is vir ewig vry van veroordeling
Rom 8:28	Ek is verseker dat God alles vir my ten goede meewerk
Rom 8:33-34	Ek is vry van alle veroordelende klagtes teen my
Rom 8:35, 38-39	Niks kan my van God se liefde skei nie
2 Kor 1:21-22	Ek is op vaste grond gevestig, afgesonder en verseël vir God
Fil 1:6	Ek is seker dat die goeie werk wat Hy in my begin het, end-uit gevoer sal word
Fil 3:20	Ek is ’n burger van die hemel
Kol 3:3	My lewe is saam met Christus verborge in God
2 Tim 1:7	Ek het nie ’n gees van vrees ontvang nie, maar een van krag, liefde en selfbeheersing
Heb 4:16	Ek kan barmhartigheid en genade ontvang om my in tye van nood te help

1 Joh 5:18	Ek is uit God gebore en sondig nie meer nie
EK IS WAARDIG IN CHRISTUS	
Matt 5:13-14	Ek is die sout vir die aarde en die lig vir die wêreld
Joh 15:5	Ek is ’n loot van die ware wingerdstok, Jesus, en ’n kanaal waardeur Hy lewe
Joh 15:16	Ek is deur God uitgekies om vrug te dra
Hand 1:18	Ek is ’n persoonlike Geesvervulde getuie van Jesus Christus
1 Kor 3:16	Ek is ’n tempel van God
2 Kor 5:17-21	Ek is ’n gesant van versoening vir God
2 Kor 6:1	Ek is God se medewerker
Ef 2:6	Ek het ’n plek in die hemel saam met Christus
Ef 2:10	Ek is ’n skepsel van God, geskape om goeie dade te doen
Ef 3:12	Ek kan met vrymoedigheid en vertroue na God toe gaan
Fil 4:13	Ek is tot alles in staat deur Christus wat my krag gee

Anderson (2002:277-279)

BYLAAG K: VERSKUILDE VORMS VAN UITING GEE AAN WOEDE

(Carter, 2003a:21-28) tensy anders aangetoon

ONDERDRUKKING VAN WOEDE	
Onttrek van probleme – al is daar nog nie ’n oplossing gevind nie	
Weier om erkenning te gee aan persoonlike probleme of behoeftes	
Dra beeld uit van altyd in beheer wees van ’n sitasie – selfs al is dit nie die geval nie	
Vermy kontroversiële onderwerpe of aspekte wat problematies mag wees	
Maak verskoning vir ander se gedrag Voel verantwoordelik om ander te laat goed voel – al tree hulle verkeerdelik teenoor jou op	
Twyfel maklik oor jou eie opinie	
Probeer om ander gelukkig te hou (*people pleaser*)	
Gee geen aandag aan onderlinge frustrasie nie	
Weier hulp van ander, selfs al het jy hulle hulp nodig	
Ontkenning van ’n wrok of wrokke wat teenwoordig mag wees	
Gee voor om bemoedigend of aangename persoon te wees, al voel jy nie werklik so nie	
Stel jouself ondergeskik aan die wil van ander en is oortuig daarvan dat daar geen ander opsie is nie	

WATTER VAN DIE VOLGENDE ASPEKTE IS TEENWOORDIG (*cf.* 2.5.5.2)							
Depressie		Skuldgevoelens		Frustrasie		Geïrriteerdheid	
Konstante kritiek teenoor ander		Sarkasme		Veelvuldige klagtes		Verergdheid	
Stilte/stilstuipe		Intimidasie		Spanning		Verergdheid	
Oormatige bepeinsing		Aggressiewe Aanvalle verbaal/ nie verbaal		Vermyding van konflik		Vermindering van lewens-vervulling	
Blamering		Destruktiewe Fantasieë		Hartseer		Verlies	

OPENLIKE AGGRESIEWE WOEDE	
Luide en kragtige kommunikasie wat min ruimte laat vir ander se opinies	
Reguit en uitgesproke	
Raak betrokke in ’n gekibbel en sarkastiese kommunikasie	
Kla of kerm voortdurend - kan beskryf word as gierig	
Gebruik van vloekwoorde om boodskap te versterk - belediging van ander	
Fisiese uitdrukking van intimidasie bv. Stamp aan ander, slaan goed, gooi goed	
Blamering of beskuldigings	
Val ander in die rede, luister nie na ander nie	
Herhaal self om ’n punt oor te dra, dring daarop aan om die laaste sê te hê	
Krities en pessimisties	
Ongevraagde raad gee	
Reageer op ander se gedagtes: Verdedigend - probeer ander se opinie weerlê	
PASSIEWE AGGRESSIEWE GEDRAG	
Bly stil wanneer jy weet die ander persoon wil hoor wat jy te sê het	
Maak ongeldige verskonings wanneer jy nie iets wil doen nie	
Stel voortdurend uit - vergeetagtig/gee voor om vergeetagtig te wees	
Stem in – al weet jy dat jy nie aan die versoek gaan voldoen nie	
Verrig take op eie manier of eie tyd al is jy daarvan bewus dat dit ander ontstel	
Kla agteraf oor ander: nooit van aangesig tot aangesig nie	
Sê wat jy oortuig is die ander persoon wil hoor en doen dan soos jy wil	
Tree ontwykend op om sodoende nie beheer te word nie	
Vermy verantwoordelikheid deur speelse of lui opsies aan te wend	
Herhaaldelike gebruik van: “Ek weet nie” stellings wanneer gevra word om keuses te verduidelik	
Halfhartige pogings	
Reputasie van onbetroubaar	

Instemmende reaksie in die teenwoordigheid van gesagsfigure, maar rebelse optrede wanneer hulle nie teenwoordig is nie	
Onnodige vermorsing – selfs nadat versoek is om meer spaarsamig op te tree	
PASSIEWE AGGRESSIEWE GEDRAG (*cf.* 2.5.5.1)	
Voel magteloos: ander domineer jou	
Doen niks: Voel dat die lewe sinneloos is of dat jy stagneer het	
Tree in teenstelling met ‘n verwagting op	
Lewer geen kommentaar tydens byeenkomste	
VERMYDING VAN WOEDE (*cf.* 2.5.5.1).	
Woede is verkeerd	
Woede is sinneloos	
Woede is vreesaanjaend	
PARANOIA (*cf.* 2.5.5.1)	
Projekteer woede op ander	
Hiper waaksaam	
Vertrou nie ander persone nie	
DESTRUKTIEWE GEDRAG (*cf.* 2.5.4)	
Kerm	
Vyandige humor (’n grap met ’n steek)	
Verbale mishandeling	
Geweld: fisies, emosioneel of verbaal	

BRONNELYS

Adolphs, R. 2002. Recognizing emotion from facial expressions: psychological and neurological mechanisms. *Behavioral and cognitive neuroscience reviews*, 1(1):21-61.

Akl, M. & Mullet, E. 2010. Forgivingness: relationships with conceptualizations of Divine forgiveness and childhood memories. *The International journal for the psychology of Religion*, 20:187-200.

Alderman, J., Dollar, K.M. & Koslowski, L.T. 2010. *Journal of public health policy,* 31(I):1-6.

Amen, D.G. 1998. Change your brain change your life. The breakthrough program for conquering anxiety, depression, obsessiveness, anger, and impulsiveness. New York, NY: Three Rivers Press.

Anderson, R.S. 2001. The shape of practical theology. Empowering ministry with Theological praxis.: Madison, WI: InterVarsity Press

Anderson, N.T. & Miller, R. 2002. Getting anger under control. Overcoming unresolved resentment, overwhelming emotions, the lies behind anger. Eugene, OR: Harvest House Publishers.

Anon. 2010. Anger. *American Theological Library Association*, Fall: 139-145.

Anon. 2012. The biology and psychology of emotions. http//www.freewebs.-com/robynbeckwith/psych.html Date of access: 21 Feb. 2012.

Arterburn, S. & Felton, J. 2001. Toxic faith. Experiencing healing from painful spiritual abuse. Springs, CO: Doubleday Religious Publishing Group.

Ashcraft, M. & Radvansky, G. 2010. Cognition. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education, Inc.

Atansov, A. 2011. Forgiveness as a Test-Case of our theological convictions. *Baptistic Theologies*, 3(1):93-98.

Ayar, A.A. 2006. Road rage: recognizing a psychological disorder. *The journal of psychiatry & law*, 34(Summer):123-150.

Azar, B. 2000. What's in a face? Do facial expressions reflect inner feeling? Or are they social devices for influencing others? *American Psychological Association*, 31(1), Jan. http//www.apa.org/monitor/jan00/et al.1.aspx Date of access: 9 Feb. 2012.

Babbie, E. 2011. Introduction to social research. 5th ed. Belmont, CA: Wadsworth Publishing.

Bailey, R. 2012. Cerebral cortex. http//biology.about.com/etal./anatomy/a/-aa032505a.htm Date of access: 23 May 2012.

Baloian, B. 1997. Anger. (*In* Van Gemeren, W.A., *ed*. New International Dictionary of Old Testament Theology & Exegesis. Volume 4. Grand Rapids, MI: Zondervan. p. 377-385).

Balthazar, P.M. 2007. How anger toward absentee fathers may make it difficult to call God "Father". *Pastoral psychology*, 55:543-549.

Baron, R.A. & Kalsher, M.J. 2001. Psychology. 5th ed. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.

Baruch, R., Henderson, E., Grotberg, I. & Stutman, S. 2008. Creative anger; putting that powerful emotion to good use. Westport, CT: Praeger Publishers.

Beck, A.T. & Alford, B.A. 2009. Depression. Causes and treatment. 2nd ed. Philadelphia, PA: University of Pennsylvania Press.

Bennet. S. s.a. Text version of PowerPoint presentation: Using empathy in counseling. http://dothan.troy.edu/ed/sbennett/empathy.htm Date of access: 02 Jul. 2012.

Best, E. 1998. A critical and exegetical commentary on Ephesians. Edinburgh: T&T Clark Ltd.

Bible. New International Version. 2011 by Biblica, Inc.® http://www.biblica.com/niv Date of access: 22 Nov. 2012.

Bickel, B. & Jantz, S. 2008. James: Working out your faith. Eugene, OR: Harvest House Publishers.

Blenkinsopp, J. 2011. Creation, un-creation, re-creation: A discursive commentary on Genesis 1-11. New York, NY: T&T Clark International.

Boadt, L. 1998. Genesis. (*In* Farmer, W.R., *ed*. The international Bible commentary. A Catholic and Ecumenical commentary for the Twenty-First century. Collegeville, MN: The Liturgical Press. p. 348-394).

Boeree, C.G. 2009. The emotional nervous system. General psychology. http://www.ship.edu/cgboer/limbicsystem.html Date of access: 21 Feb. 2012.

Borg, M. 1981. Love match. My life with Björn. Great Britain: Sidgwick & Jackson Limited.

Bradshaw, J. 1996. Bradshaw on: the family. A new way of creating solid self-esteem. (Revised edition). Deerield Beach, FL: Health Communications, Inc.

Bradshaw, J. 2005. Healing the shame that binds you. Deerfield beach, FL: Health Communications, Inc.

Breen, W.E. & Kashdan, T.B. 2011. Anger suppression after imagined rejection among individuals with social anxiety. *Journal of anxiety disorders*, 25:879-887.

Brueggemann, W. 1982. Interpretation, a Bible commentary for teaching and preaching. Genesis. Louisville, KY: John Knox Press.

Bruno, T. 2000. Jesus Ph.D. Psychologist. Gainesville, FL: Bridge-Logos Publishers.

Burns, P.J. 2008. The links between neighborhood disadvantage and anger: perceived disorder, fear of victimization, and psychological distress. Conference Papers – American Sociological Association annual meeting.

Bybel. 1983. Die Bybel: 1983 Vertaling. Kaapstad: Bybelgenootskap van Suid-Afrika.

Bybel. Afrikaans Ou Vertaling. 1953. Kaapstad: Bybelgenootskap van Suid-Afrika.

Cameron, C.M. 2005. An introduction to 'theological anthropology'. *Evangel*, 23(2): 53-61.

Cameron, H., Reader, J., Victoria Slater, V. & Rowland, C. 2012. Theological reflection for human flourishing: Pastoral practice and public theology. London: SCM Press.

Carter, L. 2002-2004. Learning about anger. What is anger? http://www.-drlescarter.com/angerexplained.asp Date of access: 18 Mar. 2013.

Carter, L. 2003a. Study guide for the anger trap. Free yourself from the frustrations that sabotage your life. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Carter, L. 2003b. The anger trap. Free yourself from the frustrations that sabotage your life. San Francisco, CA: John Wiley & Sons, Inc.

Carter, L. 2007. Getting the best of your anger: before it gets the best of you. Grand Rapids, MI: Fleming H. Revell Co.

Carter, L. 2012. Learning about anger: passive aggression. http://www.drles-carter.com/angerpassive.asp Date of access: 10 Feb. 2012.

Carter, J. & Coleman, J. 2009. How to argue like Jesus. Learning persuasion from history's greatest communicator. Wheaton, IL: Crossway.

Chapman, G. 2007. Anger. Handling a powerful emotion in a healthy way. Chicago, IL: Northfield Publishing.

Cheung, R.Y.M. & Park, I.J.K. 2010. Anger suppression, interdependent self-construal, and depression among Asian American and European American college students. *Cultural diversity and ethnic minority psychology*, 16(4):517-525.

Chudler, E.H. 1996-2011. Lobes of the brain. http://biology.about.com/gi/dy-namic/offsite.htm?site=.://faculty.washington.edu/chudler/lobe.html Date of access: 22 May 2012.

CH 12 Functional Areas of the Cerebral Cortex. 2004. http://apbrwww5.apsu.edu/thompsonj/Anatomy%20&%20Physiology/2010/2010%20Exam%20Reviews/Exam%204%20Review/CH%2012%20Functional%20Areas%20of%20the%20Cerebral%20Cortex.htm Date of access: 22 May 2012.

Clinebell, H. 1984. Basic types of pastoral care and counseling. Resources for the ministry of healing and growth. Nashville, TN: Abingdon Press.

Cloete, C. & Cloete, M. 2005. Gemoedsgenesing. Bevryding & oorwinning deur gebedsterapie. (Ongepubliseer).

Cloud, H. & Townsend, J. 2003. Boundaries face to face. Uit Engels vertaal deur Marinda Ehlers. Grand Rapids, MI: Zondervan.

Coetzer, W. 2007. Die impak van intergeneratiewe trauma. Verkennende perspektiewe tesame met enkele pastorale kantaantekeninge. *Acta Theologica,* 2007(2):1-22.

Coetzer, W.C. 2009. Verwerping. Potchefstroom. Jan. (Ongepubliseer).

Coetzer, W.C. 2010. Pastorale begeleiding van die geestelik verwonde persoon. *Verbum et Ecclesia*, 31(1) 2010:1-7.

Coetzer, W.C. & Snell, L. 2012. Belangrike meta-teoretiese riglyne betreffende die emosioneel verwonde persoon. *Verbum et Ecclesia*, 33(1):1-10.

Colbert, D. 2003. Deadly emotions. Understand the mind-body-spirit connection that can heal or destroy you. Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers.

Cole, R.A. 1989. Galatians. 2nd ed. Grand Rapids, MI: William. B. Eerdmans Publishing Company.

Collins, G.R. 2005. Christian counseling: a comprehensive guide. Uit Engels vertaal deur Elmarie Botes, Monica de Vries en Marinda Ehlers. Nashville, TN: Thomas Nelson, Inc.

Cortez, M. 2010. Theological anthropology. A guide for the perplexed. London: T&T Clark International.

Cousar, C.B. 1982. Galatians. Interpretation. A Bible Commentary for teaching and preaching. Louisville, KY: John Knox Press.

Creach, J.F.D. 1997. Anger. (*In* Van Gemeren, W.A., *ed*. New International Dictionary of Old Testament Theology & Exegesis Volume 2. Grand Rapids, MI: Zondervan. p. 265-268).

Crous, J.J. 2009. The Theophostic Prayer Ministry (TPM): an exploration of its practices and healing possibilities. University of South Africa. (Thesis – PhD).

Culbertson, P. 2006. De-demonising Cain...and wondering why? *The Bible and critical theory*, 2(3):28.1-28.

Davids. P.H. 2011. James. Grand Rapids, MI: Baker Books.

Deffenbacher, J.L., Oetting, E.R., Thwaites, G.A., Lynch, R.S., Baker, D.A., Stark, R.S., Thacker, S. & Eiswerth-Cox, L. 1996. State-trait anger theory and the utility of the trait anger scale. *Journal of counseling psychology*, 43(2): 131-148.

De Foore, B.W.G. 2004. Anger. Deal with It, heal with it, stop it from killing you. Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc.

De Klerk, B.J., De Wet, F.W. & Pieterse, H.J.C. 2012. Die noodsaak daarvan om metateoretiese vertrekpunte in 'n prakties-teologiese wetenskapbsbeskouing en –behoefening te verreken. *In die Skriflig/In Luce Verbi*, 46(2):1-11.

Delport, C.S.L. & Fouché, C.B. 2005. Steps unique to the qualitative process. (*In* De Vos, A.S., Strydom, H., Fouché, C.B. & Delport, C.S.L., *eds.* Research at grass roots. For the social sciences and human service professions. 3rd ed. Pretoria: Van Schaik Publishers. p. 261-265).

Denscombe, M. 2003. The good research guide. For small-scale social research projects. 2nd ed. New York, NY: Open University Press.

Denson, T.F., Pedersen, W.C., Ronquillo, J. & Nandy, A.S. 2008. The angry brain: Neural correlates of anger, angry rumination, and aggressive personality. *Journal of cognitive neuroscience*, 21(4):734-744.

Denton, R.A. 2011. Benutting van vergifnis binne 'n pastorale Gestaltterapeu-tiese intervensie. *HTS*, 67(3):1-11.

Denzin, N.K. & Lincoln, Y.S. 2003. The discipline and practice of qualitative research, (*In* Denzin, N.K. & Lincoln, Y.S., *eds.* The landscape of qualitative research. 2nd ed. Thousand Oaks, CA: Sage. p 1-45).

De Wet, F.W. 2011. Die noodsaak daarvan om metateoretiese vertrekpunte ten opsigte van werklikheidsbeskouing in prakties teologiese wetenskapsbeoefening uit te spel. *In die Skriflig*, 45(1):1-23.

De Wet, F.W. & Pieterse, H.J.C. 2010. Die noodsaak van die verrekening van meta-teoretiese vertrekpunte in prakties-teologiese wetenskapsbeoefening. *In die Skriflig*, 45(2):483-502.

Diamond, G.M., Rochman, D. & Amir, O. 2010. Arousing primary vulnerable emotions in the context of unresolved anger: "Speaking about" versus "speaking to". *Journal of counseling psychology*, 57(4): 402-410.

Die Bybel in praktyk. 1993. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy.

Die Lewende Bybel. 1982. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy
Vyfde druk 1999.

Dundin, L., Kassinove, H. & Taffrate, R.C. 2002. Anger episodes in high- and low-trait-anger community adults. *Journal of clinical psychology*, 58(12): 1573-1590.

DuPont, M.A. 2004. Toxic churches. Restoration from spiritual abuse. Ferndale, MI: Chosen Books.

Eifert, G.H., McKay, M. & Forsyth, J.P. 2006. ACT on life not anger. The new acceptance & commitment therapy. Guide to problem anger. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Ekman, P. 1999. Basic emotions. (*In* Dalgleish, T. & Power, M., *eds.* Handbook of cognition and emotion. West Sussex: John Wiley & Sons Ltd. p. 45-58).

Exline, J.J. & Grubbs, J.B. 2011. "If I tell others about my anger towards God, how will they respond?" Predictors, associated behaviors, and outcomes in an adult sample. *Journal of psychology and theology*, 39(4):304-315.

Falter, L. 2011. A beautiful anger. *Christianity today*, April: p. 34-36.

Faupel, A., Herrick, EL. & Sharp, P. 1998. Anger management. A practical guide. New York, NY: David Fulton Publishers.

Fernandez, E. 2010. Toward an integrative psychotherapy for maladaptive anger. (*In* Potegal, M., Stemmler, G. & Spielberger, C., *eds.* International handbook of anger. New York, NY: Springer Science+Business Media. p. 499-516).

Filadelfia Opleidingsentrum. 2005. 4de Uitgawe. Bybelse hulpverlening. Sertifikaat. Heling deur die Woord en die Gees. Module 1. (Ongepubliseer).

Fowler. J.A. 2006. A commentary on the epistle to the Galatians. The Gospel versus Religion. Fallbrook, CA: C.I.Y. Publishing.

Frankl, V. 2007. Ein psycholog erlebt das konzentrationslager. Uit Duits vertaal en verwerking in Afrikaans deur Daniël, J. Louw. Wien: Verlag für Jugend und Volk.

Freese, J. L. & Amaral, D.G. 2009. Neuroanatomy of the primate amygdala. (*In* Whalen, J. P. & Phelps, E.A., *eds.* The human amygdala. New York, NY: Guilford Publications, Inc. p. 3-42).

Fretheim, T.E. 1994. Introduction, Commentary, and reflections. Genesis. (*In* Keck, L.E., *ed*. The New Interpreter's Bible. In twelve volumes. Nashville, TN: Abingdon Press. p. 319-674).

Fry, D.P. 2006. The human potential for peace. An anthropological challenge to assumptions about war and violence. New York, NY: Oxford University Press, Inc.

Ganzevoort, R.R. 2001. Religion in rewriting the story. Case study of a sexually abused man. *International journal for the psychology of religion*, 11(1):45-62.

Ganzevoort, R.R. 2004. Van der Ven's empirical / practical theology and the theological encyclopedia. (*In* Hermans, C.A.M. & Moore, M.E., *eds.* Hermeneutics and empirical research in practical theology. The contribution of empirical theology by Johannes A. van der Ven. Leiden: Brill. p. 53-74).

Gaskell, G. 2000. Individual and group interviewing. (*In* Bauer, M.W. & Gaskell, G., *eds.* Qualitative researching. With text, image and sound. A practical handbook. London: SAGE Publications Inc. p. 38-56).

Gendolla, G.H.E. 2002. Emotion and motivation. (*In* Hardy, M., *ed.* The brain and the mind. London: Brown Partworks Limited. p. 86-109).

Gerkin, CV. 1984. The living human document: re-visioning pastoral counseling in a hermeneutical model. Nashville, TN: Abingdon Press.

Glancy, G. & Saini, M.A. 2005. An evidenced-based review of psychological treatments of anger and aggression. *Brief treatment and crisis intervention*, 5(5):229-248, May.

Goleman, D. 1996. Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ. London: Bloomsbury.

Goleman,D. 2003. Destructive emotions and how we can overcome them. A dialogue with the Dalai Lama. Londen: Bantam Books.

Google images. 2012. http://www.google.co.za/search?q=limbic+system&hl=en&biw=1280&bih=963&prmd=imvns&tbm=isch&tbs=simg:CAESEgkz4T_1xDU2y7yGj9XsUHR2aSQ&dur=1442#q=limbic+system&hl=en&sig=109905841210954316013&tbs=simg:CAESEgnqtTPpFn4BOyFFOIr-_1usWbQ&tbm=isch&prmd=imvns&iact= Date of access: 24 May 2012.

Gordon, K.C., Frousakis, N.N., Dixon, L.J., Willett, J.M., Christman, J.A., Furr, R.E. & Hellmuth, J.C. 2002. Intrinsic/Extrinsic religious orientation, forgiveness, and the role of social pressure. *Journal of psychology and Christianity*, 27(4):311-319.

Green, J.A., Whitney, P.G. & Gustafson, G.E. 2010. Vocal expression of anger. (*In* Potegal, M., Stemmler, G., Spielberger, C., *eds.* International handbook of anger. New York, NY: Springer Science+Business Media. p. 139-156).

Greenberg, L.S. 2002. Emotion-focused therapy. Coaching clients to work through their feelings. Washington, NE: American Psychological Association.

Greenberger, D. & Padesky, C.A. 1995. Mind over mood. A cognitive therapy treatment manual for clients. New York, NY: The Guilford Press.

Grinberg, E. 2012. Air rage: Passengers 'quicker to snap'. CNN, 1 Jun. http://www.cnn.com/2012/06/01/travel/air-rage/index.html Date of access: 02 Jun. 2012.

Gulan, G.M. 1999. Controlling anger and wrath. http//www.beyondthe-pulpit.org/articles. Date of access: 7 Sept. 2011.

Guy, R.L., Guido, H.E., Hocking, I., Reid, V., Starr, F. & Wessinger, C.M. 2002. The Brain and the mind. Singapore: Brown Partworks Limited.

Haidt, J. 2006. The happiness hypothesis. Finding modern truth in ancient wisdom. New York, NY: Basic Books.

Hanson, R.W. Anger and chronic pain. http.://www.arachnoiditis.info/website_captures/chronicpainhandbook/Anger%20and%20Chronic%20Pain.htm. Date of access: 14 Feb. 2012.

Harmon-Jones, E. 2004. Contributions from research on anger and cognitive dissonance to understanding the motivational functions of asymmetrical frontal brain activity. *Biological psychology*, 67:51-73.

Harrison, P.V. & Picirilli. R.E. 1992. Randall House Bible Commentary; James 1 and 2 Peter, and Jude. Nashville, TN: Randall House Publications.

Hart, A.D. 2005. Stress and your child. Nashville, TN: W Publishing Group.

Hartin, P.J. 2003. James. Collegeville, MN: Liturgical Press.

Haylett, J. & Evans, R. 1989. The illustrated encyclopedia of world tennis. London: Marshall Cavendish Books Limited.

Heitink, G. 1999. Praktische Theologie. Uit Duits vertaal deur Reinder Bruinsma. Grand Rapids, MI: William. B. Eerdemans Publishing Co.

Hoecner, H.W. 2002. Ephesians: An exegetical Commentary. Grand Rapids, MI: Baker Academic.

Holland. T. 2002. The Living Faith Bible Commentary: General epistles: James, 1 Peter, 2 Peter, 1 John, 2 John, 3 John and Jude. Lincoln, NE: Writers Club Press.

Hood, N.A. 2006. Galatians Study aid and commentary. Los Angeles, CA: Xulon Press.

Hopfensitz, A. & Reuben, E. 2009. The importance of emotions for the effectiveness of social punishment. *The economic journal*, 119: 1534-1559, Okt.

Hunt, J. 2009. Keeping your kief when your anger is hot. Practical steps to temper fiery emotions. Eugene, OR: Harvest House Publishers.

Izard, C.E. 1977. Human emotions. New York, NY: Plenum Publishing Co.

Janse van Rensburg, F. 2003. Galasiërs. (*In* van der Watt, J., *ed.* Die Bybel A-Z. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy. p. 749-758).

Janse van Rensburg, J. 2004. Speel die Bybel nog ‘n rol in die Praktiese Teologie. *Acta Theologica supplementum*, 6: 49-63.

Janse van Rensburg, J. 2007a. Navorsingsmetodologie. Voordrag voorgehou by die Teologiese Fakulteit van die Universiteit van die Vrystaat. 9 Mrt. 2007.

Janse van Rensburg, J. 2007 b. Seminar on research methodology. 30-31 Aug. School of Theology University of Potchefstroom.

Janse van Rensburg, J. & Hoffman, L. 2003. Die impak van die verbond op 'n paradigma vir pastoraat. *Acta Theologica*, 23(2), Desember.

Jantz, G. L. & McMurray, A. 2009. Every woman's guide to managing your anger. Grand Rapids, MI: Revell.

Javela, J.J., Mercadillo, R.E. & Ramirez. K.M. 2008. Anger and associated experiences of sadness, fear, valence, arousal, and dominance evoked by visual scenes. *Psychological reports*, 103:663-681.

Jensen, K.B. 2002. The Qualitative research process. (*In* Jensen, K.B., *ed.* A handbook of media and communication research. Qualitative and quantitative methodologies. London: Routledge. p. 235-253).

Jordaan, W. & Jordaan, J. 2000. People in context. 3rd ed. Santon: Heinemann Higher & Further education (Pty)Ltd.

Joubert, D. 1992. Reflections on social values. Pretoria: Human Sciences Research Council.

Jovanovic, D., Stanojevic, P. & Stanojevic, D. 2011. Motives for, and attitudes about, driving-related anger and aggressive driving. *Social behaviour and personality*, 39(6):788-764.

Kelland, K. 2011. Serotonin levels affect brain's response to anger: study. Reuters: 15 Sept. http://www.reuters.com/article/2011/09/15/us-serotonin-anger-idUSTRE78E4MZ20110915 Date of access: 2 Apr. 2013.

Keltner, D. & Ekman, P. 2000. Facial expression of emotion. (*In* Lewis, M & Haviland-Jones, J., *eds.* Handbook of emotions, 2nd ed. New York, NY: Guilford Publications, Inc. p. 151-248).

Ketterman, G. 1992. Verbal abuse. Healing the hidden wound. Ann Arbor, MI: Servant Publications.

Keysers, C. 2011. Normal people become rioters in London. Brain science tells us how. Psychology today, Published on August 12, 2011 by Christian Keysers, Ph.D. in the empathic brain. http://www.psychologytoday.com/collections/-201108/i-feel-your-pain/london-riots-w Date of access: 03 Jul. 2012.

Knight, G.R. 2005. Exploring Galatians and Ephesians. A devotional commentary. Hagerstown, MD: Review and Herald Publishing Association.

König, A. 1994. Covenant partner and image. Deriving anthropology from the Doctrine of God. *Journal of theology for Southern Africa*, 88(S):34-41.

Kotze, Z. 2004. A cognitive linguistic approach to the emotion of anger in the Old Testament. *HTS*, 60(3):843-863.

Kövecses, Z. 2010. Cross-cultural experience of anger: a psycholinguistic analysis. (*In* Potegal, M., Stemmler, G. & Spielberger, C., *eds.* International handbook of anger. New York, NY: Springer Science+Business Media. p. 157-176).

Kruger, R. 2010. Pastorale begeleiding van die emosioneel en geestelik verwonde persoon met betrekking tot geïnternaliseerde leuens. Potchefstroom: NWU. (Proefskrif - Ph.D.).

Kruger, S.F. & Venter, C.J.H. 2001. Die verhouding tussen Psigologie en Praktiese Teologie – aspekte van die onderlinge waarde van dié verhouding. *In die Skriflig*, 35(4):557-573.

Kuyler, D. & Van den Berg, JA. 2008. Interacting with the river of violence. Violence in a maximum-security correctional centre in South Africa. *Dutch*

Reformed Theological journal = Nederduidste Gereformeerde Teologiese tydskrif, 49(3 & 4):167-176.

Lachapelle, D. 2012. Coping with anger and frustration. http://prc.canadian-paincoalition.ca/en/coping_with_anger_and_frustration.html Date of access: 29 Feb. 2012.

Lawler, K.A., Younger, J.W., Piferi, R.L., Jobe, R.L.,Edmondson, K.A. & Jones, W.H. 2005. The unique effects of forgiveness on health: an exploration of pathways. *Journal of behavior medicine*, 28(2):157-167.

Lawler-Row, K.L., Karremans, J.C., Scott, C., Edlis-Matityahou, M. & Edwards, L. 2008. Forgiveness, physiological reactivity and health: The role of anger. *International journal of psychophysiology*, 68:51-58.

Lemerise, E.A. & Harper, B.D. 2010. The development of anger from preschool to middle childhood: expressing, understanding and regulating anger. (*In* Potegal, M., Stemmler, G. & Spielberger, C., *eds.* International handbook of anger. New York, NY: Springer Science+Business Media. p. 219-230).

Lemmer, J.C. 1991. Hipotese- genererende ondersoeke in prakties-teologiese navorsing. *Praktiese Teologie in Suid-Afrika*, 6(1):10-19.

Lester, A.D. 2003. The angry Christian. A theology for care and counselling. KY: Westminster John Knox Press.

Lester, A.D. 2006. Why hast Thou forsaken me! Anger at God. *The journal of Pastoral Theology*,16(1):53-70.

Lester, M. 2010. The development of anger. (*In* Potegal, M., Stemmler, G. & Spielberger, C., *eds*. International handbook of anger. New York, NY: Springer Science+Business Media).

Lewis, M. 2010. The development of anger. (*In* Potegal, M., Stemmler, G. & Spielberger, C., *eds*. International handbook of anger. New York, NY: Springer Science+Business Media. p. 177-192).

Lim, J.T.K. 2002. Grace in the Midst of judgment: grappling with Genesis 1-11. Berlin: Walter de Gruyter GmbH & Co.

Lin, W., Enright, R.D., Krahn, D., Mack, D. & Baskin, T.W. 2004. Effects of forgiveness therapy on anger, mood, and vulnerability to substance use among inpatient substance-dependent clients. *Journal of consulting and clinical psychology*, 72(6):1114-1121.

Looi, S. 2007-2012. Brain parts and function. http://www.brainhealthandpuzzles.com/brain_parts_function.html Date of access: 22 May 2012.

Louw, D. 2005. Ratwerk van die menslike siel. Stellenbosch: Sun Press.

Louw, D. 2008. Cura Vitae. Illness and the healing of life. Wellington: Lux Verbi.

Louw, D. 2012. Network of the human soul. On identity, dignity, maturity and life skill. Stellenbosch: Sun MeDIA.

Louw, D.J. 1997. Pastoraat as vertolking en ontmoeting. Teologiese ontwerp vir ‘n basisteorie, antropologie, metode en terapie. Wellington: Lux Verbi.

Louw, J.P. & Nida, E.A. 1988. Greek-English Lexicon of the New Testament based on Semantic Domains. Volume 1 and 2. New York, NY: United Bible Societies.

Lucado, M. 2011. Life to the max. Nashville, TN: Thomas Nelson, Inc.

Luxmoore, N. 2006 Working with anger and young people. London: Jessica Kingsley Publishers.

MacArthur, J. 2008. The Jesus you can't ignore: what you must learn from the bold confrontations of Christ. Nashville, TN: Thomas Nelson, Inc.

Malcolm, L. & Ramsey, J. 2010. On forgiveness and healing: Narrative therapy and the Gospel story. *Word & World*, 30(1):23-32.

Marty, M.E. 1998. The ethos of Christian forgiveness. (*In* Worthington, E.L., *ed*. Dimension of forgiveness: psychological research and theological perspective. West Conshohocken, PA: Templeton Foundation Press. p. 9-28).

Masango, M.J. 2004. Aggression, anger and violence in South Africa. *HTS*, 60(3):993-1006.

Mathews, K.A. 1996. The new American Commentary. An Exegetical and Theological exposition of Holy Scripture. Genesis 1-11:26. Volume 1A. Nashville, TN: Broadman & Holman Publishers.

Matsumoto, D., Yoo, S.H. & Chung, J. 2010. The expression of anger across cultures. (*In* Potegal, M., Stemmler, G. & Spielberger, C., *eds.* International handbook of anger. New York, NY: Springer Science+Business Media. p. 125-138).

May, R. 1972. Power and innocence. A search for the sources of violence. New York, NY: W.W. Norton & Company.

McCaffery. 2006. Six lessons from the lives of Cain and Abel. http//www.ser-moncentral.com Date of access: 12 Sept. 2012.

McCartney, D.G. 2009. James. Baker exegetical commentary on the New Testament. Grand Rapids, MI: Baker Academic.

Mcdonald P.A. jr. 2006. The eschatological character of our knowledge of God. *Modern Theology*, 22(2):255-276.

McFadyen, A. 2001. Introduction. (*In* McFayden, A. & Sarot, M., *eds.* Forgiveness and truth. Explorations in Contemporary Theology. Scotland: T&T Clark Ltd. p. 1-14).

McKeown, J. 2008. Genesis. The two horizons Old Testament commentary. Grand Rapids, MI: William. B. Eerdmans Publishing Co.

Meier, C. & Meier, P. 2002. Unbreakable bonds. Grand Rapids, MI: Grand Baker Books.

Meng, K.S. 1999. Anger. Understanding & managing it. Singapore: Armour Publishing PTE Ltd.

Michael, C. & McCarthy, S.J. 2009. Divine wrath and human anger. *Theological studies*, 70:845-874.

Miller-McLemore, B.J. 2012. Introduction: The contributions of practical theology. (*In* Miller-McLemore, B.J., *ed*. The Wiley-Blackwell companion to practical theology. West Sussex: Blackwell Publishing Limited. p. 1-20).

Mininni, D. 2005. The Emotional Toolkit. Seven power-skills to nail your bad feelings. New York, NY: St. Martin’s Press.

Minirth, F., Meier, P., Hemfelt, R., Sneed, S. & Hawkins, D. 2004. Love hunger. Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers.

Minirth, F. & Meier, P. 2007. Happiness is a choice: The symptoms, causes, and cures of depression. Grand Rapids, MI: Baker Books.

Ministry of education, culture, sports, and technology (MEXT) integrated database project. 2012. http://psychology.about.com/al./biopsychology/-ss/brainstructure_8.htm Date of access: 22 May 2012.

Mitchell, M. 2004. The role of faith in emotions: a pastoral study. North-West University (Potchefstroom Campus). (Dissertation – M.Th.)

Mohr, P., Howells, K., Gerace, A., Day, A. & Wharton, M. 2004. The role of perspective taking in anger arousal. *Personality and individual differences*, 43:507-517.

Monga, C. 1996. The anthropology of anger. Civil society and democracy in Africa. http.://www.ciaonet.org/book/monga/index.html Date of access: 10 Feb. 2012.

Nauta, R. 2008. Cain and Abel: Violence, Shame and Jealousy. *Pastoral psychol* 58:65-71.

Nelson, T. 1993. Nelson's complete book of Bible maps and Charts. Old and New Testaments. Nashville, TN. Thomas Nelson Publishers.

New International Version. 2011 by Biblica, Inc.® http://www.biblica.com/niv Date of access: 22 Nov 2012.

Norström, T. & Pape, H. 2010. Alcohol, suppressed anger and violence. *Addiction*, 105:1580-1586.

Novaco, R.W. 2010. Anger and psychopathology. (*In* Potegal, M., Stemmler, G. & Spielberger, C., *eds*. International handbook of anger. New York, NY: Springer Science+Business Media. p. 465-498).

Novaco, W. & Potegal, M. 2010. A brief history of anger. (*In* Potegal, M., Stemmler, G. & Spielberger, C., *eds.* International handbook of anger. New York, NY: Springer Science+Business Media. p. 9-26).

Oliver, G.J. & Oliver, C.E. 2005. Managing your anger and making it work for you. (*In* Clinton, T., Hart, A, & Ohlschlager, G., *eds.* Caring for people God's way. Personal and emotional issues, addictions, grief, and trauma. Nashville, TN: Thomas Nelson, Inc. p. 200-220).

Osmer, R.R. 2008. Practical Theology. An Introduction. Cambridge: William B. Eerdemans Publishing Company.

Özyesil, Z. 2012. Five faktor personality traits as predictor of trait anger and anger expression. *Education and science*, 34(163):322-332.

Perry, B,D. 2012. Columbine, killing, and you. http://www.teacher.-scholastic.com/professional/bruceperry/Columbine_Killing.htm Date of access: 10 May 2012.

Pettinelli, M. 2011. A Cognitive perspective on emotion. http//cnx.org/content/-col10733/1.23/ Date of access: 6 Feb. 2012.

Peurifoy, R.Z. 2002. Anger. Taming the beast. New York, NY: Kodansha America, Inc.

Philips, J. 2004. Exploring Galatians: an expository commentary. Grand Rapids, MI: Kregel Publications.

Pieterse, H.J.C. 2011. Die noodsaak van die verrekening van metateoretiese aspekte rakende 'n hermeneutiese benadering tot die Praktiese Teologie. *In die Skriflig*, 45(4):719-737.

Potegal, M. 2010. The temporal dynamics of anger: phenomena, processes, and perplexities. (*In* Potegal, M., Stemmler, G. & Spielberger, C., *eds.* International handbook of anger. New York, NY: Springer Science+Business Media. p. 385-402).

Potegal, M. & Stemmler, G. 2010. Cross-Disciplinary views of anger: consensus and controversy. (*In* Potegal, M., Stemmler, G. & Spielberger, C., *eds.* International handbook of anger. New York, NY: Springer Science+Business Media. p. 3-8).

Potter-Efron, R.T. 2005. Handbook of anger management. Individual, couple family, and group approaches. Binghamton, NY: The Haworth Press, Inc.

Potter-Efron, R.T. & Potter-Efron, P.S. 2011. 30-minite therapy for anger. Everything you need to know in the least amount of time. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Power, M.J. 2006. The structure of emotion: an empirical comparison of six models. *Cogniton & emotion*, 20(5): 694-713.

Pretorius, J. & de Klerk, B.J. 2002. Oorvloedige liefde en konflikhantering: basisteoretiese perspektiewe uit Filippense. *In die Skriflig*, 36(3):397-420.

Pretorius, W.A. 2005. Wat doen ons aan ons kinders: - wie dra wat oor na die volgende geslag. *Practical Theology in South Africa*, 20(2):129-139.

Prinsloo, A.F. 2006. Sleng. Woorde, uitdrukkings en hul herkoms. Kaapstad: Pearson Educations South Africa (Pty) Ltd.

Quartana, P.J., Yoon, K.L. & Burns, J.W. 2007. Anger suppression, ironic processes and pain. *J Behav M.Ed.*, 30:455-469.

Reader, J. 2008. Reconstructing Practical Theology. The impact of globalization. Hampshire: Ashgate Publishing Limited.

Reuter, M. 2010. Population and molecular genetics of anger and aggression: current state of the art. (*In* Potegal, M., Stemmler, G. & Spielberger, C., *eds.* International handbook of anger. New York, NY: Springer Science+Business Media. p. 27-38).

Riggio, R.E. 2011. Are you empathic? 3 Types of empathy and what they mean. When is empathy a good thing, and when is it a bad thing. Psychology Today, 3 Aug. 2011. http://www.psychologytoday.com/collections/201107/empa-thy/ are-you-empathic-3-ty Date of access: 03 Jul. 2012.

Rocca, F.X. 2011. Forgiveness expert explores religious dimension. *Christian century,* March 22:18.

Rosenberg, M.B. 2005. The surprising purpose of anger. Encinitas, CA: Puddle Dancer Press.

Russell, J.A. & Fernández-Dols, J.M. 1998. The psychology of facial expression. Cambridge: Cambridge University Press.

Saini, M. 2009. A meta-analysis of the psychological treatment of anger: developing guidelines for evidence-based practice. *J Am Acad psychiatry law,* 37:473-488.

Sander, D., Grandjean, D., Pourtois, G., Schwartz, S., Seghier, M.L., Scherer, K.R. & Vuileumier, P. 2005. Emotion and attention interactions in social cognition: Brain regions involved in processing anger prosody. *NeuroImage*, 28:848-858.

Saussy, C. 1995. The gift of anger: a call to faithful action. Louisville, KY: Westminister John Knox Press.

Schnabl, S.C.L. 2009. Holy anger: Jacob, Job, Jesus. *Interpretation*, 63(4):433.

Schnabl S.C.L. 2010. “For-giving” and forgiving: Process and practice in pastoral care. *Pastoral psychology*, 59:829-842.

Schreurs. N. 2001. Truth and reconciliation: is radical openness a condition for reconciliation? (*In* McFaydyen, A. & Sarot, M., *eds.* Forgiveness and truth: Explorations in contemporary theology. Scotland: T&T Clark Ltd. p. 131-138).

Schröder-Abé, M., Rudolph, AL & Schütz, A. 2007. High implicit self-esteem is not necessarily advantageous: discrepancies between explicit and implicit self-esteem and their relationship with anger expression and psychological health. *European journal of personality*, 21:319-339.

Seale, J. & Barnard, S. 1998. Therapy research. Processes & Practicalities. Philadelphia, PA: Elsevier Science Limited.

Seamands, D.A. & Funk, B. 2004. Healing for damaged emotions workbook. A recovery workbook for healing for damaged emotions. Springs, CO: David C. Cook.

Sharpiro, F. 2007. EMDR and case conceptualization from an adaptive information processing perspective. (*In* Shapiro, F., Kaslow, F.W. & Maxfield., *eds.* Handbook of EMDR and Family therapy processes. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc. p. 3-34).

Shreeve, J. 2005. In your face. *National geographic*, 207(3):18-19.

Silverman, D. 2001. Interpreting qualitative data. 2nd ed. London: Sage.

Sloat, D.E. 1990. Growing up holy and wholly. Understanding and hope for adult children of evangelicals. Brentwood, NJ: Wolgemugh & Hyatt. Sollod, R.N.

Smith-Marais, P. 2001. The roar on the other side of silence: women and anger – a postmodern perspective. Stellenbosch University. (Dissertation – MA).

Snow, K.N., McMinn, M.R., Bufford, R.K. & Brendlinger, I.A. 2011. Resolving anger toward God: lament as an avenue toward attachment. *Journal of psychology and Theology*, 39(2):130-142.

Stemmler, G. 2010. Somatovisceral activation during anger. (*In* Potegal, M., Stemmler, G. & Spielberger, C., *eds*. International handbook of anger. New York, NY: Springer Science+Business Media).

Steward, J.L., Levin-Silton, R., Sass, S.M., Heller, W. & Miller, G.A. 2008. Anger style, psychopathology, and regional brain activity. *Emotion*, 8(5): 701-713.

Stoop, D. & Masteller, J. 1996. Forgiving our parents forgiving ourselves. Ann Arbor, MI: Servant Publications.

Strydom, H. 1999. Maatskaplikewerk-navorsing. (Ongepubliseer).

Strydom, H. 2005. Information collection: participant observationn. (*In* De Vos, A.S., Strydom, H., Fouché, C.B. & Delport, C.S.L., *eds.* Research at grass roots. For the social sciences and human service professions. 3rd ed. Pretoria: Van Schaik Publishers. p. 275-285).

Swanborn, P. 2010. Case study research. What, why and how? London: SAGE Publications.

Szalavitz, M. 2010. Empathy develops from the experience of empathy—not from suffering. Psychology today, Published on February 16, 2010. In Born for Love. http://www.psychologytoday.com/collections/201107/empathy-altruism-compassion/t Date of access: 03 Jul. 2012.

Szalavitz, M. & Perry, B.D. 2010. Born for love. Why empathy is essential – and endangered. New York, NY: William Morrow.

Tarazi, P.N. 1994. Galatians: A commentary. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data. (Unpublished).

Tavris, C. 1989 Anger. The misunderstood emotion. New York, NY: Simon & Schuster Inc.

Taylor, P.A. 2008. Ephesians. God's eternal glory. Los Angeles, CA: Xulon Press.

Taylor, G. & Wilson, R. 2003. Helping angry people: a short-term structured model for pastoral counselors. 2nd ed. Canada: Regent College Publishing.

The Bible. The Message. http://www.biblegateway.com/passage/-?search=1%20John%203:12&version=MSG. Date of access: 22 Nov. 2012.

The encyclopedia of science, 2012. General scheme of the human spinal cord. Image credit and (c) Dorling-Kindersley. http//www.daviddarling.info/-encyclopedia/S/spinal_cord.html Date access: 22 May 2012.

The encyclopedia of science. 2012 . Hippocampus. Image source: Gray's Anatomy http//www.daviddarling.info/encyclopedia/H/hippocampus.html Date of access: 22 May 2012.

The encyclopedia of science. 2012. Limbic system. http//www.david-darling.info/encyclopedia/L/limbic_system.html Date of access: 22 May 2012.

The Living Bible. 1971. Sussex: Kingsway Publications.

The nature of emotions by Plutchik. http://www.fractal.org/Bewustzijns-Besturings-Model/Nature-of-emotions.htm Date of access: 19 Jan. 2012.

Theron, N. 2002. Stress, coping strategies and anger expression. Potchefstroom: University for Christian Higher Education. (Dissertation – M).

Thurman, R.A. 2005. Anger: the seven deadly sins. New York, NY: Oxford University Press, Inc.

Tournier, P. 1982. Creative suffering. London: SCM Press Ltd.

Tretvarthen, C. 2004. Intimate contact from birth. (*In* White, K., *ed.* Touch: attachment and the body. London: Karnac (Books) Ltd. p. 1-16).

Van der Ven, J.A. 2002. Social constructionism and theology: A dance to be postponed? (*In* Hermans, C.A.M, Immink, G., De Jong, A & Van der Lans, J. S., *eds.* Social constructionism and theology. Leiden: Brill. p. 291-308).

Van Rensburg, J.J. 2000. The paradigm shift. An introduction to postmodern thoughts and its implications for Theology. Pretoria: Van Schaik Publishers.

Vansteelandt, K. & Van Mechelen, I. 2006. Individual differences in anger and sadness: In pursuit of active situational features and psychological processes. *Journal of personality*, 74(3):871-909.

Van Wolde, E. 1994. Words become worlds. Semantic studies of Genesis 1-11. The Netherlands: E.J. Brill.

Vassar, G. 2011. How does anger happen in the brain? http//lakesideconnect.-com/anger-and-violence/how-does-anger-happen-in-the-brain/ Date of access: 21 May 2012.

Venter, E. 2000. Stres, woede-hantering en die psigiese en fisieke gesondheid van 'n groep akademici. Potchefstroom Universiteit vir Christelike hoër onderwys. (Verhandeling – MA Kliniese Psigologie).

Verhey, A. & Harvard, J.S. 2011. Ephesians: a theological commentary on the Bible. Louisville, KY: Westminster John Knox Press.

Von Rad, G. 1972. Genesis: A commentary. Philadelphia, PA: The Westminster Press.

Wells, J. 2003. Galatians and the Fruit of the Spirit. Los Angeles, CA: Xulon Press.

Welter, P. 1990. How to help a friend. Carol Stream, IL: Tyndale House Publishers.

Welton, G.L., Hill, P.C. & Seybold, K.S. 2008. Forgiveness in the trenches: empathy, perspective taking, and anger. *Journal of psychology and Christianity,* 27(2):168-177.

Wenham, J.G. 1987. Genesis 4:1-26. (*In* Hubbard, D. A. & Barker, G. W., *eds.* Word Biblical commentary Volume 1. Genesis 1-15. TX: Word Incorporated. p. 92-118).

Whitbourne, S. K. 2011. When disaster strikes others: How your brain responds. Empathy and coping in the wake of a disaster. Fulfillment at any age. http://www.psychologytoday.com/collections/201107/empathy-altruism-compas-sion/ Date of access: 03 Jun. 2012.

Wiersbe. W.W. 2008. Be mature (James): Growing up in Christ. 2nd ed. Springs, CO: David C. Cook.

Wiersbe, W.W. & Baugh, K. 1998. Be basic (Genesis 1-11): Believing the simple truth of God's Word. Springs, CO: David C. Cook.

Williams, J.E. 2010. Anger/hostility and cardiovascular disease. *(In* Potegal, M., Stemmler, G. & Spielberger, C., *eds.* International handbook of anger. New York, NY: Springer Science+Business Media).

Willmer, H. 2001. Jesus Christ the forgiven: Christology, atonement and forgiveness. (*In* McFadyen, A. & Sarot, M., *eds.* Forgiveness and truth. New York, NY: T&T Clark LTD. p.15-30).

Winch, G. 2011. How to test your empathy. Empathy comes more naturally to some than to others. http://www.psychologytoday.com/blog/the-squeaky-wheel/201103/how-test-your-empathy Date of access: 03 Jul. 2012.

Wood, F. 1987. Averting violence: Social and personal. *Perspectives in religious studies.* 14(1):29 -37.

Worthington, E.L. 1998. The pyramid model of forgiveness: some interdisciplinary speculations about unforgiveness and the promotion of forgiveness. (*In* Worthington E.L. jr. *ed.* Dimensions of forgiveness: Psychological research and Theological perspectives. Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press. p.107-138).

Worthington, E.L., Van Oyen Witvliet, C. & Miller, A.J. 2007. Forgiveness, Health, and Well-being: a review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced forgiveness. *J Behav Med*, 30:291-302.

Worthington, E.L. jr. 2009. A just forgiveness: responsible healing without excusing injustice. Madison, WI: InterVarsity Press.

Wranik, T. & Scherer, K.R. 2010. Why do I get angry? A componential appraisal approach. (*In* Potegal, M., Stemmler, G. & Spielberger, C., *eds*. International handbook of anger. New York, NY: Springer Science+Business Media. p. 243-267).

Wright, H.N. 1998. Winning over your emotions. Helpful answers that will change your life. Eugene, OR: Harvest House Publishers.

Yancey, P. 1990. Where is God when it hurts? A comforting, healing guide for coping with hard times. Grand Rapids, MI: Zondervan.

Yuen, C.S. 1997. Critical analysis of a case of psychological abuse. (*In* O'Brian,C., Cheng Chung Yau Ling. & Rhind, N., *eds.* Responding to child abuse. Procedures and practice for child protection in Hong Kong. Hong Kong: Hong Kong University Press. p. 149-153).