

EK WIL  
NIE DIE  
KAAARTE  
HÊ NIE

hoe om te oorleef sonder om te verstaan

Roelf Opperman



BRONZE BAOBAB

© Kopiereg 2019

'n Bronze Baobab Publikasie

Webwerf: [Bronzebaobab.co.za](http://Bronzebaobab.co.za)

Gedruk deur Groep 7 Drukkers en Uitgewers

Geset in 12pt Helvetica

Buiteblad en ontwerp deur Joalise J v Rensburg

ISBN: 978-1-928499-50-3

© Alle regte voorbehou. Geen gedeelte van hierdie boek mag gereproduseer word op enige manier, meganies of elektronies, sonder die skriftelike toestemming van die skrywer nie, behalwe redelike aanhalings vir navorsings- en resensiedoeleindes.

Ter nagedagtenis aan

Claudi le Roux

22 Januarie 1988 – 23 Januarie 2015

Opedra aan almal wat  
haar geken en liefgehad het en  
saam met ons in die moeilike tyd gereis het



<b>Skommel die kaarte</b>	<b>1</b>
<b>◆ Die storie</b>	<b>5</b>
Claudi skryf self	6
Keuses, keuses, keuses	7
Toe gebeur die ongeluk	8
Hoe kan mens vinnige besluite neem as jy nie kan dink nie?	9
Narkose tyd	9
Kerk toe vir die diens	10
Deurmekaar dae	12
Die lewe gaan aan	13
So heel as moontlik	14
Dit voel soos gister	15
Nuwe bondeltjie lewe	16
Ander se verhale gee hoop	16
Post-Traumatiese Groei	17
Nog stories vol hoop	17
Pynlike kosbare oomblikke	18
Veerkrachtig vorentoe	19
<b>♥ 'n Warboel Emosie</b>	<b>21</b>
Magteloos en uit beheer	23
Ontwortel en geskud	23
Pyn	27
Gelatenheid	28
Woede	30

Verplaasde woede	31
Verlange	33
Skuldgevoel	34
Behoeftte om net weer normaal te lewe	35
Tog iets meer	35
Die drie A's	36
Dankbaarheid	38
Elke persoon rou op haar eie manier.	39
<b>♠ Delf bietjie dieper</b>	<b>41</b>
Hoe dink jy oor God?	42
Ons het 'n verkeerde siening oor God.	45
Waar was God?	47
Help dit om te bid?	48
Neem verantwoordelikheid	49
Bons terug	51
'n Nuwe toekomstorie?	53
Ander onverwagte gaste	56
Skuldgevoelens	56
Depressie	57
Verskuilde aggressie	58
Langdurige rou versteuring	58
Drome	60

Slaapversteurings	62
Ongedefinieerde pyne	62
Siektes	63
Jy is nie die enigste nie	65
Klawertyd	65

<b>♣ 'n Nuwe storie</b>	<b>67</b>
-------------------------	-----------

Moet nie te gou vergewe nie	69
Moenie die “Wat as?” speletjie speel nie	70
Hou aan praat	71
Skryf dit neer	72
Wat van 'n ritueel?	72
Soek veerkragtigheid	73
Verander die manier hoe jy oor God dink	73
Gee nuwe betekenis aan jou trauma	75
Help ander treur	77
Vermy flieks, boeke en programme oor die lewe na die dood	80
Skryf 'n nuwe storie	81

<b>Bylaag</b>	<b>87</b>
---------------	-----------

Wat word bedoel met die term ervaringsleer?	87
Wat beteken die term “reviewing”?	87





# SKOMMEL DIE KAAARTE

“ Wanneer jy die boek lees bid ek dat jy op

‘n nuwe manier sal begin leef... ”

Niks kon my hierop voorberei nie. Nie my doktorsgraad in teologie nie. Nie my pastorale opleiding nie. Nie my Praktiese-Teologieboeke van Kubler-Ross of selfs oom Mias de Klerk se klasse in die teologiese fakulteit by Tukkies oor Rousmart nie. Nie eers die kere toe ek saam met ander ouers moes gaan om hulle kinders te gaan uitken nie. Dit het my net banger gemaak vir die keer wat ek dalk self daar sal moet staan.

En toe gebeur dit. Die oproep van Wirjan: “Daar was ‘n ongeluk. Ek dink jy moet gou ry en gaan kyk...” Tien minute later is ek daar. My Claudi-kind sit nog agter die stuurwiel. Daar is bloed aan haar kop. Sy vra vir my wat gebeur het en sê sy is jammer oor die kar... Ons twee begin met mekaar te praat.

Dis ‘n stotterende, diep gesprek wat aanhou tot sy vier ure later deur die teater se deure ingesluk word.

Die gesprek word in die dae en maande wat op die fratsongeluk volg, voortgesit in my kop. Dit word ‘n tweegesprek met my Claudi-kind wat vertel moet word vir almal wat ook verliese gely het. Die boek word ‘n gesprek tussen my en Claudi – met gedeeltes wat sy self geskryf het, onder andere uit haar skripsie om haarself as dominee te kwalifiseer. Die gedeeltes wat sy self geskryf het, word kursief gedruk.

Omdat ek en Claudi beide uitverkoop is aan die waarde wat ervaringsleer in ons bediening het, is dit net logies dat ons die model waaraan Roger Greenaway ons blootgestel het, as raamwerk vir die boek sal gebruik. Ervaringsleer is ‘n lewende, dinamiese en holistiese proses waar persone geloofs- en lewenswaarhede ontdek deur te reflekteer op die een of ander ervaring. Dit is ‘n proses wat ‘n persoon se emosies, kreatiwiteit, liggaam en verstand in ‘n proses waar mense deur hulle ervarings leer, betrek.

Greenaway gebruik die vier tipes speelkaarte (diamante, harte, skoppens en klawers) as metafoor om spesifieke reflekteringsvrae te vra nadat 'n persoon aan 'n ervaring blootgestel was. As jy meer oor die ervaringsleermodel wil weet kan jy die bylaag agter in die boek lees.

◆ In die model word 'n harde diamant as metafoor gebruik om harde feite te beskryf. Die eerste hoofstuk in die boek gaan oor die “harde” feite. In hierdie hoofstuk word my en Claudi se stories vertel. Waar het alles begin? Wat het gebeur? Ek vertel ook verhale van ander mense wie deur trauma gegaan het en hoe dit 'n invloed op my gehad het. In die vertel van die stories word onverwagte verbande getrek.

♥ Die harte van die speelkaarte word as metafoor van emosies gebruik. In die tweede hoofstuk fokus ek veral op emosies wat losgekome het – baie keer emosies wat ek nie eers geweet het dat dit bestaan nie.

♠ Die skoppens kaarte word 'n metafoor van 'n graaf wat dieper delf. In die derde hoofstuk delf ons tussen al die hoekom en waarom vrae rond. Diep vraagstukke soos die sin van die lewe en die waarde van geloof word ontgin.

♣ Soos wat die klawer-blaartjie in die speelkaarte drie blaartjies aan een stammetjie het en soos wat die drie blaartjies in verskillende rigtings wys, vra ek in die laaste hoofstuk in watter rigting daar nou beweeg en gedink moet word? Wat nou? Hoe oorleef ek? Waarheen is my lewe op pad?

Tussen al hierdie vrae deur besef ek dat ek hier begin krap aan 'n misterie – aan iets wat ons nooit hierdie kant van die graf heeltemal sal verstaan nie. Ek het al hoe meer besef dat wanneer ons oor die dood en ons belewenisse daar rondom praat, God op die een of ander manier teenwoordig is. By die dood voel dit of twee wêrelde aan mekaar raak.

In die vroeg-Christelike kuns is die Mandorla gebruik om iets van hierdie twee wêrelde weer te gee. Mandorla is die Italiaanse woord vir Amandel. 'n Mandorla word gevorm deur twee sirkels wat sny om 'n amaldelvormige figuur te vorm. Volgens hierdie kuns is dit waar hemel en aarde oorvleuel en 'n stukkie hemel op aarde sigbaar word.

Wanneer Maria of Christus in die ikone van die vroeë Christelike geteken

word, is dit baie keer in die Mandorla – om iets te sê van die misterie, van die menswording van God. Die ruimte tussen die hemelse wêreld en die aardse wêreld kan ook as 'n Mandorla beskryf word.

In die dae en weke na die fratsongeluk het ek iets van hierdie ruimte tussen 'n hemelse wêreld en 'n aardse wêreld beleef. Tussen die hartseer en verslaetheid en angs was daar ook onverklaarbare God-oomblikke. Dit was oomblikke wat ek nie kon verklaar nie en nie eers altyd besef het dat dit daar was nie. Ek noem dit Mandorla oomblikke. Dit was heilige oomblikke waar ek vir God op onverwagte plekke en in vreemde mense raakgeloop het. Die Mandorla oomblikke word deur die boek vervleg.

Aanvanklik het ek gedink dat ek die boek wil skryf om op my eie reis rondom die dood van my kind te reflekteer. Hoe verder die boek gevorder het, hoe meer het die storie met my begin werk, totdat ek besef het dat dit om oor baie meer as die dood van 'n kind gaan. Dit gaan oor die heelword na enige trauma in jou lewe. Dit gaan oor 'n veerkragtigheid om te oorleef na 'n egskeiding of die ontdekking van 'n kankergewas. Dit gaan oor die heelword in jou menswees na jou besigheid bankrot gespeel het of nadat een van jou ledemate afgesit is. Dit gaan oor die herstel na trauma en ook hoedat jy ander mense wat deur trauma is, kan bystaan. Dis ook 'n boek vir terapeute en mense wat nie altyd mooi raad het hoe om iemand wie lewenskaarte geskommel is en wie se lewens as gevolg van verlies uitmekaar geskeur het, te hanteer nie.

Uiteindelik bid ek dat die boek sal bydra om ook 'n Mandorla-oomblik of twee in jou, die leser, se lewe te bring. Ek bid dat jy op 'n nuwe manier sal begin leef na jou pak kaarte lekker deurmekaar geskommel is.



# DIE STORIE

Claudi skryf self	6
Keuses, keuses, keuses	7
Toe gebeur die ongeluk	8
Hoe kan mens vinnige besluite neem as jy nie kan dink nie?	9
Narkose tyd	9
Kerk toe vir die diens	10
Deurmekaar dae	12
Die lewe gaan aan	13
So heel as moontlik	14
Dit voel soos gister	15
Nuwe bondeltjie lewe	16
Ander se verhale gee hoop	16
Post-Traumatiese Groei	17
Nog stories vol hoop	17
Pynlike kosbare oomblikke	18
Veerkrachtig vorentoe	19

Die dag toe my dogter Claudi in my kantoor instap en sê sy wil met my praat, het ek geweet hier kom iets belangriks. Sy moes besluit wat sy na skool wou gaan doen. “Wat dink Pa daarvan as ek ‘n dominee wil word?” Jy kon my met ‘n veer omslaan. Ja, ek het geweet sy werk graag met mense. Ja, ek het geweet sy het ‘n liefde vir die kerk. Ja, ek het geweet sy is lief vir die Here. Ja, ek was altyd positief dat vroue dominees word. Maar meteens is dit nou baie naby aan my lyf. Ander pa’s se dogters kan dominees word. Daarmee het ek geen probleem gehad nie. Nou moet ek egter raad vir my eie dogter gee. My kop het gedraai na haar kleindogtertjie tyd.

### **Claudi skryf self**

Claudi vertel self die storie in haar skripsie wat sy in die finale jaar van haar teologiese studies moes indien: *My storie begin toe ek nog baie jonk was. My pa is ‘n predikant en my ma ‘n onderwyseres, en ek het dus grootgeword in ‘n pastorie. Ons is drie kinders, waarvan ek die middelste kind is. Ons het as kinders op die platteland groot geword. Dit was gelukkige jare waartydens ons gereeld saam met Pa op kerkkampe gegaan het. Na aan die einde van my hoërskoolloopbaan het Pa ‘n beroep na die stad aanvaar wat my eie lewe redelik deurmekaar gekrap het.*

*Na skool het ek besluit om ook Teologie aan die Universiteit van Pretoria te gaan studeer. Baie mense het my sedertdien gevra waarom ek hierdie besluit gemaak het, en ek kon nog nooit ‘n presiese antwoord op dié vraag gee nie. Wat ek wel kan sê is dat ek al ‘n lang pad saam met God gestap het. Oppad saam met Hom het ek ‘n hele paar besonderse ervarings gehad. Ek wil vandag glo dat hierdie ervarings my help vorm het en gebring het tot waar ek is. Steve Jobs sê in sy toespraak aan Stanford in 2005 dat dit baie moeilik is om in jou toekoms in te kyk en te wonder waarheen jy met jou ervarings gaan en wat dit eendag vir jou gaan beteken. Dit is egter makliker om terug te kyk en die ervarings aan mekaar te verbind om op die manier jou storie te plot. “...connecting the dots...”. Ek kyk dus vandag terug en verbind my eie ervarings met mekaar. Ek weet nie waarheen ek met dit oppad is nie, maar ek weet hoe dit my help vorm het tot wie ek vandag is.*

Baie later, tydens die begrafnis-erediens wat ons ter viering van Claudi

se lewe gehou het, het Lizl-Louise Schoeman, haar mentor en vroeëre kollega in die NG Kerk Valhalla, wat daardie dag gepreek het gesê: “Jy kies nie jou roeping nie, jou roeping kies jou. Claudi het dit geleef. Sy was ‘n dominee in hart en siel. Sy het wyd geleef. Daar was altyd die groter prentjie. Nie gemeente nie, nie kerk nie, maar koninkryk.”

### **Keuses, keuses, keuses...**

Daar in my kantoor, in haar matriekjaar, het ons rustig gesit en praat. Voor en nadele van dominee-wees opgenoem. Uiteindelik sê ek vir haar: Oor ses jaar wanneer jy klaar gestudeer het behoort die kerk vrouens met oop arms te ontvang. Daar gaan baie poste beskikbaar wees. Ja, doen dit.

Min het ek geweet dat die kerk na haar ses jaar studies nog nie so oop vir vroue-dominees sou wees as wat ek gehoop het nie...

Claudi het haar in die studentelewe ingeleef. Sy het die teologie by Tukkie ten volle geniet. Sy het voluit gelewe.

Toe sy egter vir ‘n jaar nadat sy gelegitimeer is nie ‘n beroep kry nie, het sy met jeugontwikkeling in skole begin. Sy het steeds gehunker om dominee in ‘n gemeente te wees. Toe die gemeente Valhalla vir haar ‘n 20%-pos skep, was sy baie opgewonde. Vir my, as haar pa, was dit die ongelooflikste voorreg om haar te bevestig, en saam met my vrou, Antoinette, my toga om haar skouers te kon hang.

Ek dink Valhalla was op daardie stadium die enigste gemeente wat deur net twee vroulike dominees bedien is. Binne ‘n paar maande van saam werk, is Lizl-Louise, Claudi se kollega, na ‘n ander gemeente beroep. Claudi was vir ‘n jaar alleen dominee in die gemeente. In die jaar het sy en haar man Ewald meer van gemeente-dominee wees ervaar as baie ander dominees in ‘n leeftyd.





Claudi tydens haar bevestiging as dominee in Valhalla

# DIE STORIE

## **Toe gebeur die ongeluk...**

‘n Stuk metaal val van ‘n vragmotor af, vlieg deur die motor wat sy bestuur se voorruit en tref haar teen die kop.

Ek was binne tien minute en voor die paramedici op die toneel. Claudie het bygekom, wou weet wat gebeur het en hoe ernstig haar beserings is en of sy sou doodgaan. Ek het vir haar gesê daar is bloed, dit lyk ernstig, maar ek weet nie. Sy moet rustig wees. Die ambulans is op pad.

Later by die hospitaal wou sy weer weet hoe ernstig haar beserings was. Ek het haar vertel van die skedelfraktuur en die stukkie been wat in die brein vassit wat verwyder moet word. Die suster op diens het op my afgestorm en gevra: “Meneer, wat maak jy?” Ek het vir haar gesê dat ek en my kind mekaar verstaan en dat ek haar vertel wat aangaan. Claudie het heel vererg vir die suster geskreeu: “Los ons. Ek wil weet!” Toe vra sy my weer of sy sou doodgaan. Ek het weer vir haar gesê ek weet nie.

Die beserings is ernstig, maar sy moet bly veg. Toe sy by die teaterdeur ingestoot word, sê sy dat sy sal veg.

Die wag het begin. Claudi sou die aand haar verjaarsdagpartytjie gehou het. Sy het die vorige dag sewe en twintig geword. Al hulle vriende het hospitaal toe gekom. Ons seun Barend en sy vriendin Yolanda met wie hy later getroud is, het van Bloemfontein af gekom. Die voorportaal van die hospitaal was die hele aand vol jongmense wat sit en wag. Party het bier gedrink. Van ons vriende was ook daar. My kollega Willem en sy vrou Karien het gekom. My vriend Fritz het heelyd by ons gebly sonder om te veel te praat.

Laat die aand is Claudi in die teater dood.

Die sjirurg en die suster wat vir my en Ewald in die vroeë oggendure geroep het om die boodskap oor te dra dat sy nie die operasie oorleef het nie, was redelik onbeholpe.

Ek moes vir Antoinette gaan sê. Ek moes vir ons Christa-kind wat in Abu Dahbi was bel om te sê haar sussie is dood.

### **Hoe kan mens vinnige besluite neem as jy nie kan dink nie?**

Ek moes vinnige besluite neem. Die suster het kom vra of ons na haar wou gaan kyk en gewaarsku dat sy nog net so lyk soos sy uit die teater gekom het. Omdat ek al 'n keer 'n ander pa moes bystaan terwyl hy sy seun uitken, en die pa se pyn vandag nog in my kop gegraveer is, het ek besluit om nie te gaan kyk nie. Ek het geweet ek moet myself beskerm. Dit word 'n prentjie wat in jou kop gegraveer word en dit was nie die prentjie wat ek van my kind wou hê nie. Of dit 'n goeie of 'n slegte besluit was, weet ek vandag nog nie. Ek dink dat dit vir my persoonlik goed was om dit so te doen.

### **Narkose tyd...**

Die volgende dag het die mense gekom. Die deurmekaar, chaos-tyd het begin. Ek het dit narkose-tyd genoem. Die blomme het ingestroom. En die kos. En die SMS'e oproepe, boodskappe oor Facebook en WhatsApp. Reëlins moes getref word.

Henning Rademeyer het die volgende aand kom kuier. Henning was kleintyd baie in ons huis. Hy en ons kinders het menige ervaringe gedeel en is baie goeie vriende. Daardie aand het ons om die kombuistafel gesit en sommer net stories vertel en gelag. Dit was Mandorla-tyd. Hemel en aarde het vir kort oomblikke daardie aand bymekaar uitgekóm. Dit was soos medisyne vir ons siele om sommer net normaal te kon sit en gesels en lag. Hy het ook vir ons gebid. Dit was vir ons goed.

### **Kerk toe vir die diens...**

By die erediens ter viering van Claudi se lewe 'n dag of wat later het Lizl-Louise, 'n boodskap gebring wat rustigheid gebring het. Ek het altyd



gedink mense nie eintlik by begrafnisse luister nie, maar ek het elke woord ingedrink. Sy het oor die Emmausgangers gepreek. Vir die twee mense op pad na Emmaus was Jesus 'n vreemdeling. Hulle herken hom nie. Maar Hy stap saam. Hulle praat. Die ironie is hulle mèt Jesus oor die afwesige Jesus praat!

Ek het na die tyd weer haar preek gaan lees: *“Dis dikwels so dat trauma en pyn die teenwoordigheid van God versluier. Ons oë is dof van tranes maar word ook dof vir God. Dis juis hier waar die verhaal ons intrek en uitdaag. God stap saam.*

*Claudi se preek vir Sondag sou gaan oor die tema uit Jona. “Al wil jy vir God verlaat, God sal jou nooit verlaat nie.”*



Ongeveer sewentig dominees wat saam die seën uitspreek

*Hoe meer 'n mens wanhoop, hoe meer is God in gesprek met ons. In ons roep na God, is God teenwoordig. In ons smeke na God, is God teenwoordig. Selfs die biddende verlange in ons harte, is 'n teken van God se teenwoordigheid in ons lewens.*

*Die Here is met ons – of dit nou is vir 'n Jona op sy Nineve pad, hierdie twee mense op die Emmauspad of Claudi op die Molotopad. Hy is by ons – ook op hierdie vreemde nuwe pad wat ons almal loop.*

*Maar, dit gaan ook oor soveel meer as net dat God saamloop. Die Jesus wat hulle hier ontmoet is die Een wat self die pad geloop het. Dis die Een wat nog met die merke van die spykers in Sy hande en voete loop. Dis die God wat self gely het. Die Een wat die houvas, verwoesting en sinloosheid van die dood vir ewig verander het. Die een wat vir ons nuwe taal kom gee met woorde soos Opstanding, Nuwe lewe, Hemel, Ewige woonplek.*

*Die Een wat saamloop is Hy wat ons sterfdatum verander in ons opstandingsdatum.”*

Ons het nie 'n kis kerk toe gebring nie. Claudi se man Ewald het dit in sy toespraak in die kerk so verduidelik: “So as julle gewonder het hoekom Claudi nie nou hier voor in 'n kis lê nie moet julle mooi verstaan dat Claudi nie ingeboks kan word nie, sy is vry en moet vir altyd vry wees.”

Aan die einde van die diens het ongeveer sewentig dominees vorentoe gekom om saam die seën uit te spreek. Vir my was dit 'n aangrypende ervaring om my kollegas en vriende daar voor by die preekstoel te sien met hulle hande in 'n seën uitgestrek. Vir my was dit 'n Mandorla oomblik waar hemel en aarde aan mekaar geraak het. Ek was trots om deel van so 'n span te wees.

### **Deurmekaar dae...**

In die dae wat kom het baie mense ons besoek. Party het net kom blad skud en dan geloop. Ander het gesit en kuier. Party het probeer interpreteer wat gebeur het. Ander het onbeholpe trooswoorde probeer bring. Die wat ons die meeste waardeur het, was die wat net gekom het en net 'n drukkie kom gee het. Ek was later gaar gedruk. Maar ek het dit waardeur.

Stadig het die narkose begin uitwerk...

Die huilbuie somer op die vreemdste tye en plekke het eskaleer. Ek kon nie slaap nie. My kop was aanmekaar in gesprek met God, met Claudi en met myself.

### **Die lewe gaan aan...**

Ek moes weer begin werk. Maar hoe sien jy mense in jou beradingspreekkamer oor hulle ingroei toonnaels as jy sit en dink: My kind is dood en jy sit en kla oor beuselagtighede. My kollegas het in die tyd baie gehelp. Hulle het my losgemaak van my spreekkamer tot ek weer gereed was.

Ek moes ook weer begin preek. Ek het geweet ek moes dit so gou as moontlik agter die rug kry, anders word dit 'n groterwordende berg. Ons was in die tyd met 'n preekreeks oor karakters in die Bybel besig. Om die een of ander rede het ek gedink dat ek oor 'n sekere teks moes preek. Ek het met die preek gestoei. Niks wou werk nie. Ek het met die preek geworstel totdat dit uiteindelik Saterdagdaand klaar was. Heeltyd in my agterkop het 'n stemmetjie vir my gesê: "Jy preek die verkeerde preek. Gaan kyk net weer na die preekrooster. Iemand het al hieroor gepreek." Dit was toe so. Doodmoeg moes ek Saterdagdaand 'n nuwe preek maak. Heel moedeloos besluit ek om na my ou preke te gaan kyk of ek nie al in die verlede oor die nuwe teks waaroor ek eintlik moes preek, gepreek net nie.

Ek kry 'n preek wat ek in 1995 gepreek het. Toe ek die preek begin lees, kon ek nie my oë glo nie. In die inleiding staan daar iets wat ek lankal al vergeet het: *Gemeente, ek wil vir julle vertel wat die afgelope week in ons huis gebeur het. Ons dogtertjie Claudi het my gevra of sy die Here kan sien, want sy wil Hom so graag sien. Ek verduidelik toe vir haar dat 'n mens nie in hierdie lewe die Here kan sien nie. 'n Mens moet eers doodgaan, dan sien jy die Here. Omdat ek 'n dominee is, weet sy van dood en van begrafnisse. Sy het so 'n rukkie stil gesit en toe gesê: "Pappa moet 'n graaf gaan haal en 'n baie groot gat grawe – dan sal ons Hom kan sien"*

Die volgende dag het ek nie gepreek nie. Ek het langs die preekstoel op 'n kroegstoeltjie gaan sit en met die gemeente gepraat. Ek het vertel van die vraag wat Claudi as 'n klein dogtertjie vir my gevra het. Toe het ek oor



my kind gepraat. Ek het oor my eie broosheid en seer gepraat. En ook dat ek nie antwoorde het nie. En dat ons mekaar nodig het wanneer die lewe sy mat onder jou uitruk. Dit was 'n rustige preek. Die ys was gebreek. Volgende preke sou makliker gaan.

Terwyl ek aan die einde van die diens opstaan om die seën uit te spreek, kom 'n klein dogtertjie, so oud soos Claudi was toe sy oor doodgaan gepraat het, en hou my styf om my een been vas. Die trane het toe gevloei.

Ek het in die tyd besluit om nie sterk te probeer wees nie. Ek het geweet ek moet sag op myself wees. Wanneer ek wou huil, het ek gehuil. Wanneer ek wou skreeu, het ek geskreeu. Wanneer ek wou vertel, het ek vertel. Maar ek het ook agtergekom dat mense nie altyd ewe gemaklik was met my trane nie. Ek was ook nie altyd lus om my storie met enige iemand te deel nie. Nie almal het die reg om in my diepste siel toegelaat te word nie.

### **So heel as moontlik...**

In daardie tyd het ek en Antoinette vir mekaar gesê ons gaan doen wat ons kan om so heel as moontlik te word. As ons iemand moet gaan sien om ons in die proses te help, sal ons dit doen. 'n Ou klasmaat van my, Pieter Oberholzer, wie se broer 'n paar jaar tevore vermoor is, het my gekontak en uitgenooi na 'n kamp wat hulle hou vir mense wat hulle geliefdes verloor het. Ek en Antoinette het baie gewonder of ons daarheen moet gaan, aangesien Claudi maar onlangs dood is en ons nie weet of ons nie eers 'n tydjie moet laat verloop voordat ons so iets doen nie. Ons was ook nie lus om ons storie aan 'n klomp vreemde mense te vertel nie. Ons het egter besluit om tog te gaan.

Daar was nie baie mense wat die kamp bygewoon het nie. Dit was 'n veilige ruimte waarbinne gepraat kon word. Die tegniek waarvan hulle in die individuele sessies gebruik gemaak het, was *Traumatic Incident Reduction (TIR)*. TIR is 'n vinnige manier om traumatiese stress van emosionele en/of fisiese pynlike gebeurtenisse in die verlede te verlig. Dit herbesoek die traumatiese gebeurtenis in 'n veilige, stil omgewing waar jou aandag nie afgetrek kan word nie. Dis ook 'n omgewing wat vry is van oordeel en interpretasies. Pieter het my gehelp om te verstaan dat daar 'n verskil tussen trauma en rou is. Ek het besef dat ek hoog getraumatiseer

was deur alles wat daardie dag rondom Claudi afgespeel het. Ek het saam met Pieter die dag herbesoek, totdat ek die trauma op 'n manier in die kas kon sit. Ek het daarna ook nie meer gehuil as ek die storie vertel het nie. Daaroor was ek nogal bly. Ek het egter beseft dat ek nie net getraumatiseer was nie, maar dat ek ook rou en dat niks die rou-seer beter kan maak nie. Dit was iets wat ek moes dra. Dit het my baie gehelp om dit te hoor – want ek wóú nie ophou rou nie. Dit het vir my gevoel as ek ophou rou, ek my kind in die steek laat. Na die gesprekke met Pieter het my rou egter baie meer persoonlik geword en ek het geen behoefte gehad om meer in die openbaar te rou nie.

Vir Antoinette het die kamp nie so goed gedoen nie. Ons aanvoeling in die begin was reg dat ons dalk nie so gou op so 'n kamp moes gaan nie.

Ek het hier ook maar net weer beseft dat elke mens verskillend rou en dat daar nie 'n pasklaar voorskrif wat gevolg moet word, is nie. Elke persoon is op sy of haar eie reis.

### **Dit voel soos gister...**

Dit is vandag al drie jaar na die ongeluk. Partykeer voel dit nog soos gister. Vandag weet ek die verlang is iets wat nooit gaan ophou nie. In die afgelope drie jaar het ek partykeer klein dingetjies gedoen om haar in my kop aan die lewe te hou. Ek het byvoorbeeld die das wat ek aangehad het toe ek vir haar en Ewald getrou het, aangesit as ek gaan preek. Op die manier vat ek haar saam met my kansel toe en help haar om haar droom om dominee te wees verder uit te leef. Ja, ek weet dit is irrasioneel. Ja, ek weet dit maak nie baie sin nie. Ja, ek weet sy gaan nie regtig saam met my nie. Maar vir my is dit goed om op die manier die pad 'n entjie verder saam met haar te stap...

Een van die goed wat ek geleer het is dat 'n mens steeds iemand na die persoon se dood lief kan hê. Al kan jy die persoon nie meer sien of vashou nie, en al kom daar nog mense in jou lewe vir wie jy liefkry, bly jy die persoon wat nie meer daar is nie, liefhê. Die dood eindig 'n lewe, nie 'n verhouding nie.



### **Nuwe bondeltjie lewe...**

'n Paar maande na Claudi se dood het ons oudste dogter Christa en haar man WL aangekondig dat ek en Antoinette vir die eerste keer oupa en oma gaan word. Hulle het later uitgevind dit is 'n dogtertjie en vir ons gevra of ons beswaar sou hê om haar na Claudi te vernoem. Ons het vir haar gesê dat dit reg is, maar dat sy baie mooi moet beseef dat sy nie vir Claudi vervang nie. Dis 'n nuwe lewe en sy moet ook so grootgemaak word. Die volgende jaar is klein Chloè Claude Drinkwater gebore en sy het van die begin af die lewe aangegryp en geen onduidelike babataal vir almal verduidelik dat sy 'n unieke persoon in eie reg is. Sy het in ons harte ingewurm en 'n nuwe plek in ons harte gekry.

Ek het agtergekom dat 'n mens se hart baie plek het om nog mense lief te kry sonder dat die mense wat nie meer daar is nie, uitgeskuif word.

### **Ander se verhale gee hoop...**

Mense wat my deurentyd baie goed gegee het, was ons vriende Wimpie en Ronel Jordt wat op Swartwater bly. Hulle het 'n klompie jare tevore hulle seuntjie Heinrich in 'n frats ongeluk verloor. Heinrich het gefloreer in die nuwe skool in Pretoria waar hulle hom geplaas het om hom met sy disleksie te help. Hulle het tussen vriende 'n saamry klub begin om hulle kinders oor naweke huis toe te bring. Die vriende wie se beurt dit die naweek was om die kinders terug te bring, het die kinders opgelaa en gou by ander vriende stilgehou om koffie te drink. Terwyl die grootmense kuier het die een maatjie 'n tuisgemaakte pistool, in die tuin ontdek waar die tuinwerker dit weggesteek het, die pistool op Heinrich gerig en die sneller getrek. Heinrich is getref. Hy is daar oorlede.

Wimpie het vertel hoe iemand op 'n dag na hom toe gekom het en hom herinner het dat jy nog twee kinders het wat leef wat hulle pa nodig het. Hy het op hulle begin fokus. Hy het ook die saamryklub vriende wat die naweek moes ry, gaan troos. Wimpie het vertel hoe hy vir Heinrich mis, veral tydens geleenthede soos belydenisaflegging toe Heinrich se tweelingsussie Melanie belydenis van haar geloof afgelê het. Wimpie het 'n veerkragtigheid gehad wat hom laat oorleef het. Dit was 'n veerkragtigheid wat my in my eie situasie hoop gegee het. As hulle kon

oorleef, kan ons ook.

### **Post-Traumatiese Groei...**

Ek het begin raaksien dat die menslike gees die kapasiteit het om in alle omstandighede te oorleef. Ek het uit Wimpie en ook uit ander mense se stories gesien dat dit moontlik is om ook post-traumatiese groei te ervaar. Te midde van die mees verwoestende ervarings wat mense mag hê, is die potensiaal in ons opgesluit om 'n amper bo-natuurlike krag te ervaar om te oorleef en self partykeer sin te begin maak uit al die chaos om jou.

### **Nog stories vol hoop...**

Twee ander besonderse mense met wie my pad gekruis het, was Jan en Ems Cronjè. Vroeër was Jan onder andere skoolhoof, voorsitter van die verbruikersraad, regsgeleerde en bokskampioen. Hy erken ruitelik dat Ems die inspirasie was wat gemaak het dat hy kon bereik wat hy bereik het. Sy het letterlik aande saam met hom gedeurnag om sy Latyn vir hom te leer. Toe ek hom leer ken het, het ek niks van hierdie goed geweet nie. Hulle was reeds afgetree. Vir my was hulle maar net oom Jan en tannie Ems, lidmate in my gemeente.

Hulle lewens was nie sonder terugslae nie. Een van die terugslae wat ek saam met hulle beleef het was toe hulle seun Kobus wat op daardie stadium 'n baie aktiewe kerkraadslid in my gemeente was in sy huis aangeval en geskiet is. Aanvanklik het dit gelyk of hy die skietwond gaan oorleef. Ons kon lekker in die hospitaal met hom gesels. Hy is egter 'n paar dae later in die hospitaal na 'n terugslag oorlede. Ek het eers baie later gehoor dat hulle vroeg in hulle getroude lewe ook Kobus se tweelingboetie as baba aan die dood moes afstaan.

Oom Jan is een van die lede van 'n groep ouer manne wat weekliks in my gemeente bymekaar kom om te praat en koffie te drink. Hulle praat oor geloof, politiek, verhoudings, ekologie en ook die sin van lyding en die dood. Dit was in die groep en ook in persoonlike gesprekke na die groep wat ek hom beter leer ken het. Ek het gehoor van sy woede oor Kobus se dood en oor die manier hoe hy moes doodgaan. Ek het gehoor van die soek na sin in die lewe. Ek het egter iets meer as normale rouprosesse by

hom opgetel. Daar was 'n stuk veerkragtigheid. 'n Fokus op die toekoms eerder as op die verlede. Dis asof daar 'n tevredenheid in sy lewe was. 'n Tevredenheid ten spyte van verliese aan kinders en finansies. Dit was egter meer as 'n tevredenheid. Dis asof hy vorentoe druk en baie bewustelik die lewe bly geniet.

Op 'n dag bring hy vir my 'n sakkie lietsjies van 'n boom wat hy 'n hele paar jaar na sy sewentigste verjaarsdag geplant het. Dit was duidelik dat hy trots was op sy lietsjies. Hy haal toe 'n papiertjie uit sy sak en vra of ek nie lus is om dit wat hy daarop geskryf het die volgende Woensdag aan ons manngroep te lees nie, aangesien hy die dag self nie daar kan wees nie. Dit was vir my duidelik dat hy baie dinkwerk in die kort stukkie wat hy geskryf het, gesit het: “Een van die *wonders* van die lewe is dat pyn, hartseer en teleurstelling *byna altyd* die *hart* van die kosbaarste oomblikke in ons lewens is.”

Die feit dat hy, na hy die papiertjie aan my oorhandig het, gesê het hy wonder of hy nie eerder die woord “gewoonlik” in die plek van die woorde “byna altyd” moes gebruik het nie, het my laat beseef hy het elke woord in die kort sinnetjie oordink. Hy het beseef dat pyn, hartseer en teleurstelling nie goedkoop is nie. Hy wil ook nie veralgemeen en sê dat dit vir almal so moet wees nie.

### **Pynlike kosbare oomblikke**

Hoe meer ek daaroor nadink, hoe meer beseef ek oom Jan se woorde is waar. Van die kosbaarste oomblikke in my lewe was die laaste gesprekke daar in die hospitaal saam met Claudi. Dis waar. Hoewel ek dit nie toe raakgesien het nie, beseef ek nou dat in die pyn wat ek daar ervaar het, die hart van een van die kosbaarste oomblikke in my lewe sit.

Ek het in oom Jan iets van die post-traumatische groei beleef waarvan ek meer in hoofstuk drie van hierdie boek vertel. Na die woede oor sy kind se dood kon hy ook dankbaar word vir die jare wat hy wel met sy kind kon deel. Die herinneringe het die hart geword waaruit hy kon leef. Ek dink hy het iets verstaan van wat Victor Frankl, 'n psigiater wat die Duitse konsentrasiekampe oorleef het, geskryf het: “Wanneer jy nie meer die situasie waarin jy is kan verander nie, word jy uitgedaag om jouself te

verander.”

### **Veerkragtig vorentoe**

Ek het hom bewonder vir die veerkragtigheid in sy lewe. Ek het ook begin oplet na veerkragtigheid in ander mense wat verliese ervaar het. Ek het ook begin besef dat mense die vermoë het om na geweldige terugslae in hulle lewens, of dit nou iemand na aan jou is wat dood is, of gebroke verhoudings, of verlies aan werk, of sekwestrasie, of gesondheid wat ingee, of wat ookal is, vorentoe te bons met 'n veerkragtigheid en weer te begin lewe.

Hierdie veerkragtigheid is nie 'n goedkoop kop-in-die-grond-druk soos 'n volstruis nie. Veerkragtigheid om te oorleef kom aan die een kant diep uit ons eie binneste uit en aan die ander kant van die mense rondom ons. Dit kom aan die een kant van diep dankbaarheid oor wat ons steeds het en aan die ander kant van die vermoë om intens te rou. Dit kom aan die een kant van jou vermoë om die rouprosesse waardeur jy gaan te analiseer en aan die ander kant deur jou net aan die rouprosesse oor te gee.

Ek het 'n diep behoefte ervaar om iets van hierdie veerkragtigheid in my eie lewe te hê...

In die volgende hoofstuk word die kaarte weer geskommel en delf ons bietjie dieper. Die harde feite van die verhale in hierdie hoofstuk word vermeng met verskillende emosionele ervarings, wat 'n totale ander dimensie na die verhale bring.



# 'N WARBOEL EMOSIES

Magteloos en uit beheer	23
Ontwortel en geskud	23
Pyn	27
Gelatenheid	28
Woede	30
Verplaasde woede	31
Verlange	33
Skuldgevoel	34
Behoefte om net weer normaal te lewe	35
Tog iets meer	35
Die drie A's	36
Dankbaarheid	38
Elke persoon rou op haar eie manier.	39

Hoe kry mens dit reg om die wipplank emosies waardeur 'n mens gaan, in woorde op papier om te sit? Hoeveel keer het ek nie Elizabeth Kübler-Ross se stasies waardeur mens moet gaan wanneer jy rou aan mense verduidelik – so asof ek wéét... Ontkenning, depressie, woede, onderhandeling, valse aanvaarding en dan uiteindelik volkome aanvaarding. Dan het ek met oorgawe verduidelik dat hierdie stasies nie in 'n logiese volgorde plaasvind nie – dit oorval jou in geen spesifieke volgorde nie. Ek het ook vir mense verduidelik dat al die stasies normaal is en en dat jy almal op die een of ander tyd kan verwag.

Later in my bediening het ek begin beseft dat alles nie so eenvoudig werk nie en vir mense begin verduidelik dat almal nie by al die stasies stop nie. Ek het ook begin verduidelik dat mense op verskillende maniere by die “eindpunt” van aanvaarding uitkom, soos daar verskillende maniere is om van Pretoria tot in Kaapstad te kom. Party mense vlieg met 'n vliegtuig en kom vinnig daar. Ander ry met 'n trein en stop by verskillende stasies. Ander ry met 'n motor en nog ander kan met 'n fiets ry of selfs daarheen stap.

Maar toe die mat onder my eie voete uitgeruk is, kon ek baie meer met Koos van der Merwe, die skrywer-karakter in Dan Sleight se boek, Wals met Mathilda, wat sy mense in 'n motorongeluk verloor het, identifiseer. Koos het vir Elizabeth Kübler-Ross *iets om te vertel oor haar stasies, soos dat daar tussen stasies haltes is met name soos Verlatenheid wanneer jy nie kan slaap nie en Verlamming waar die verstand nie die hande kan beweeg nie, en Dwaal waar gedagtes soos treine tot stilstand kom en nie ontlaai of herlaai word nie en al die masjiene in hulle spore verroes en vergaan. Dit weet Kübler-Ross ook nie, dat stasies kan roes tot hulle een groot werf van roes en stilstand word. En moet hulle name hê, net soos Noupoot, De Aar, Pofadder, Draghoender en Putsonderwater? Het Kübler-Ross in daardie verlatenheid nie 'n mens gesien nie, op haar knieë, tussen blomme?*

Ek het agtergekom dat menslikheid baie meer werd is as 'n klomp boekekenis oor rouprosesse.

Ek het ook vir myself begin vra of daar 'n eindpunt móét wees? Moet jy by aanvaarding uitkom? Of is party goed wat met jou gebeur net iets wat jy met jou moet saam dra vir die res van jou lewe?

Wanneer ek dus oor emosies praat, is dit emosies wat ek self ervaar het. Ek weet ook dat geen twee persone ooit dieselfde emosies kan ervaar nie.

Dis my eie emosionele reis waardeur ek moet gaan. Jy kan nie my emosies hê nie en ek kan nie jou emosies hê nie. Jy kan nie my pyn dra nie en ek kan nie jou pyn dra nie. Maar deur my storie te vertel, kan jy dalk iets van jou eie storie herken en agterkom dat jou kop jou nie heeltemal gelos het nie...

### **Magteloos en uit beheer**

Van die eerste emosies wat ek ervaar het, was 'n magtelose, uit-beheer-uit-wees gevoel. 'n Pa is veronderstel om sy kind te kan beskerm. Ek het gevoel dat ek as pa gefaal het. Ek kon haar nie help nie. Hier was magte wat groter en sterker as ek aan die werk. Ek kon net langs haar staan en met haar praat. Sy het my absoluut vertrou dat ek die waarheid met haar sal praat. Toe haar man Ewald haar op 'n stadium wou troos en moed inpraat terwyl sy in ongevallen gelê en wag het dat die sjirurg haar teater toe sou roep, het sy vir hom gesê: "Roep my Pa. Hy sal vir my die waarheid sê." My kop het later vir my gesê dat ek haar tog gehelp het deur net daar te wees, maar my hart het anders bly praat.

Hierdie magtelose gevoel het in die maande wat gekom het, baie vorms aangeneem. Ek het anders oor God begin dink. Is God ook magteloos en uit beheer uit? Dit het vir my so gevoel. Diep binne my het ek besef dat ek nooit weer dieselfde oor God sal kan dink nie. Daaroor skryf ek meer in die derde hoofstuk.

### **Ontwortel en geskud**

Voor ons huis in Mokopane waar ons eers gebly het, het ek jare gelede 'n Flambojantboom op die sypaadjie geplant. Die boom het al redelik gegroei en dakhoogte bereik toe 'n stormwind een aand kom en die boom uit die grond uit trek. Die volgende oggend het die boom op die sypaadjie gelê. Van die wortels was afgedraai. Ander het soos ribbes aan die onderkant van die stam gehang. Binne oomblikke het die mag van die wind die boom ontwortel.



Dit het gevoel of my lewe soos die boom uit die grond geruk is en of al die wortels afgedraai is. Dinge wat voorheen vas en seker was, is meteens weg. Dinge wat ek in my geloof as vanselfsprekend aanvaar het, was meteens net nie meer daar nie. Dit het gevoel of my geloofs- en lewenswortels afgedraai is en ek soos die boom sonder wortels op my sypaadjie lê – gestroop van alles wat my staande hou.

Dis mos Jakobus wat skryf: *Kom nou julle wat sê: "Vandag of more sal ons na dié of dié stad toe gaan en 'n jaar lank daar bly... julle wat nie eers weet hoe julle lewe môre sal wees nie. Julle is maar 'n damp wat 'n oomblik verskyn en sommer weer verdwyn.* (Jakobus 4:13,14). Ek het besef dat hierdie woorde baie waar is. Die een dag vier ons nog Claudi se verjaarsdag en die volgende dag word die wortels van alles wat vas en seker was, in 'n oomblik uitgetrek.

Hoe ek oor die lewe dink, hoe ek oor ons gesin dink, hoe ek oor God dink en hoe ek oor geloof dink is alles wortels wat my lewensboom regop hou. Meteens moes ek herbesin oor die wortels, en dit in 'n tyd wanneer jy in elk geval nie helder kan dink nie...

Vir baie jare het ek as predikant vir mense oor die lewe na die dood geleer. Ek het selfs in die beginjare as predikant 'n preek of drie daarvoor gepreek en vir mense met redelike sekerheid vertel oor hoe ons na ons dood in 'n nuwe dimensie ingaan, hoe jy in 'n tussentoestand tussen jou dood en die wederkoms ingaan, hoe jy nie meer aan tyd gekoppel is nie en hoe jy 'n verheerlikte liggaam kry.

Maar nou dat my kind daarin moet gaan, nou vra ek ander vrae. Die wortels wat ek gedink het my boom regop hou, was uit die grond uit. Ek het begin wonder oor die 'anderkant' en of daar 'n 'anderkant' is. En as daar iets aan die ander kant is, hoe vinnig sal my kind daar kan aanpas. Omdat ek redelik navorsing oor sisteme doen en ek baie keer ook predikante wat na 'n nuwe gemeente beroep is help om by hulle nuwe sisteem aan te pas, het ek die behoefte ontwikkel om vir Claudi te help om by haar nuwe sisteem aan die 'ander kant' in te skakel. Dan sou ek weet dat sy veilig is en dat sy dit sal maak. Dit was natuurlik 'n onrealistiese behoefte wat ek gehad het.

Ek kon identifiseer met die gedig wat Isobel de Gruchy, die vrou van

John de Gruchy, na die dood van hulle seun in 'n fratsongeluk tydens 'n kanovaart, geskryf het:

You have left us and gone on,  
But gone on to where?  
To heaven where you  
join the saints gathered around God's throne  
singing praises without end?  
Have you walked from room to room  
in the house of many mansions,  
and found your forebears, old friends  
and those you always wanted to meet?  
Is it better than here -  
even though here was good to you?  
Is it tinged with sadness  
by the absence and grieving  
of those you left behind  
or have you forgotten them in your rejoicing?  
Where have you gone?  
Gone to some place  
where we will meet you again?  
Or have you gone to some huge Waiting Room,  
with a multitude of others,

# 'N WARBOEL EMOSIES

milling around,  
impatient with inactivity,  
thinking that if this is heaven you want out  
Where have you gone?  
Into nothingness?  
A black hole?  
Is this all there is in the afterwards -  
Oblivion?  
Is heaven just a big con?  
Where have you gone?  
Did Jesus meet you?  
What are you doing?  
Is it really heaven there?  
One day, one day,  
We will join you.  
One day we will know:  
Look out for us

Ek was geskud. Ek was ontwortel. Dit het gevoel of my boom van sy wortels afgedraai is. Alles is aangetas: My manier hoe ek oor God dink, die manier hoe ek oor die lewe en die dood dink, die manier hoe ek oor myself dink.

## Pyn

Daar is min dinge wat so seer is soos rou. Mens rou nie net wanneer iemand doodgaan nie. Wanneer jou drome uitmekaar spat, rou jy. Wanneer verhoudinge skeef loop, rou jy. Jy rou wanneer geleenthede by jou verbygaan. Jy rou wanneer jy 'n ledemaat aan jou lyf verloor. Jy rou wanneer siekte in jou lyf kom nes skrop. Jy kan rou oor jou besigheid wat misluk. Jy kan rou oor enige verlies wat oor jou pad kom.

Om te rou is om pyn te ervaar. Toe my kind dood is het ek maande daarna nog emosionele pyn en ook fisiese pyn ervaar. My hele lyf was seer. Daar was 'n beklemming op my borskas. My bioritmes was deurmekaar. Huilbuie het my oorval. Dit was asof daar fisies iets uit my lyf geruk is en ek moes sonder daardie ledemaat voort ploeg.

Die pyn het my moeg gemaak. Ek wou slaap maar ek kon nie slaap nie. Ek het 'n diep, baie persoonlike hartseer ervaar en ek wou nie mense in hierdie diep emosies van my toelaat nie. Dit was my pyn, my seer...

Ek en Antoinette het in die tyd ook baie saam gehuil. Partykeer het ek alleen gehuil en sy het my dan net vasgehou. Ander kere het sy alleen gehuil en ek het by haar gesit en haar vasgehou.

Ek verstaan waarvan Irma Joubert in haar boek "Pérsomi – Kind van die Brakrand" praat as sy Pérsomi, 'n hoërskooldogter, wat haar ouboet in die oorlog verloor het, se gevoelens soos volg beskryf:

*Die nag word angswekkend.*

*Onder in die nag se swart lê 'n seer wat haar vasgryp, 'n eensaamheid wat haar aan die bodem geketting hou. Want in die nag kom die donker, kom die onthou – ongevraagd. En saam met die onthou kom die verlange, fel en seer. Elke keer feller, seerder.*

*Die dink kom vanself, keer op keer. Dit breek deur haar en slaan haar plat.*

Pyn was 'n onwelkome gas wat in ons lewens kom neskrop het. Ek het net geweet ek sal iets aan hierdie pyn moet doen, anders gaan dit my onder kry.

## Gelatenheid – uit beheer wees

My vrou Antoinette se suster en swaer, Blondie en Hannes Myburg, was meer as twintig jaar gelede 'n predikantspaar in Ermelo. Hulle het 'n see-vakansie vir hulle gemeente se senior lidmate beplan. Die dag toe die vakansie aanbreek, het Hannes die sleepwaentjie agter hulle Kombi gehaak, sy skoonouers (Antoinette se ouers) en nog 'n paar ander senior lidmate in sy Kombi gelaai, gebid en toe vertrek. Ongeveer tien kilometer buite Ermelo het iets onverklaarbaar gebeur. Op 'n reguit stuk pad het die Kombi omgeslaan. Hannes en Blondie is dood. Antoinette se ma is dood. Haar pa, Hannes, se arm is vermink. Daar is nog mense in die Kombi dood. Klein Hannes, Blondie en Hannes se jongste seun wat saamgegaan het, het 'n nare sny aan die voorkop gekry, maar hy het die ongeluk oorleef.

Hannes het voor hulle gery het, gebid en gevra vir beskerming. 'n Halfuur later rol die Kombi. Na hierdie voorval was dit vir my moeilik om te bid vir beskerming. Ek was in 'n geweldige tweestryd. Wat help dit om te bid? Moet ek nie maar net alles aanvaar wat oor ons pad kom nie?

Dit het vir my as predikant partykeer in 'n verleentheid geplaas. Wanneer ons kinders by die skool in 'n bus moes klim op pad na 'n veldskool of op die een of ander skooltoer, het Arie Mans, die skoolhoof, my soms gevra om te bid. Dit was moeilike gebede. In my agterkop het ek bly dink: Wat help dit om te bid? My gebed gaan nie die ongeluk keer nie. Ek is oneg as ek nou 'n mooi linkende gebedjie opsê net omdat dit van my verwag word. Meeste van die kere het ek gesorg dat ek ry-tyd nie naby hom is dat hy my kan vra om te bid nie.

Wat die tweestryd in my nog feller gemaak het, was die stemmetjie in my wat gevra het: “As jy nie bid nie, en hulle kom in 'n botsing, is dit nie dān jou skuld nie?”

My gebede het anders begin raak – nie meer beskerm ons nie, maar nou: Here, wees by ons. Wees by ons gesin. Wees by ons kinders. Bly by my Heer, terwyl die skemer daal...

'n Gelatenheid het deel van my lewe geword. Ek het nie oor alles beheer gehad nie. Daar was goed waaraan ek iets kon doen. Dit het ek probeer doen. Daar was egter goed waaraan ek niks kon doen nie. Dit moes ek net dra.



Die Volkswagen-kombi waarin ds. Hannes Myburg, sy vrou, Blondie, sy skoonma, mev. Blondie Nel, en mev. Gybie Joubert (inlasfoto), 'n buurvrou Sondagoggend verongeluk het. Ds. Myburg se ma, mev. M. Myburg, sy skoonpa, mnr. J. Nel, en vierjarige seun, Hannes, is ernstig in die motorongeluk beseer.

## Dorp verslae oor leraar se dood

Pastorie-paar en twee bejaardes sterf in afgryselike ongeluk op pad na Suidkus

Van Lehendré Venter

ERMELO. - Inwoners van dié dorp is geskok en verslae nadat die bekende hulp-leraar van die NG kerk De Bruinpark, sy vrou, skoonma en 'n bejaarde buurvrou Sondagoggend in 'n afgryselike motorongeluk sulke dié dorp gesterf het.

Die egpaar se vierjarige seuntjie, sy oupa en 'n ouma, is ook in die ongeluk beseer.

Ds. Hannes Myburg (39), sy vrou, Blondie, van Adendorstraat 22, en skoonma, mev. Blondie Nel van Randfontein en mev. Gybie Joubert (65) van Adendorstraat 24, was almal bekende mense op dié dorp.

Mnr. J. Nel, van Randfontein, en mev. M. Myburg, ds. Myburg se moeder is ernstig beseer. Hulle is na die Ermelo-Hospitaal gebring, maar sterf na die H.F. Verwoerd-Hospitaal in Pretoria oorgesleep. Hul toestand is ernstig.

Klein Hannes Myburg (4) word in

die hospitaal op die dorp behandel. 'n Huishulp het hom gistermiddag in die hospitaal gaan versorg.

Ds. Myburg en die groep was vir 'n week op pad Suidkus toe.

Ds. Myburg het vermoedelik beheer verloor oor die Volkswagen-kombi waarin hulle gery het nadat 'n agterwiel gebars het.

Die ongeluk het sowat twaalf kilometer buite Ermelo op die Amersfoort-pad plaasgevind.

Ds. Myburg se drie ander seuns gaan by vriende tuis. Volgens ds. Donnie van der Westhuizen, hoofleeraar van die De Bruinpark-gemeente op Ermelo, moet ds. Myburg se familie nog besluit wat die kinders se lot gaan wees.

Mev. Joubert word vandag omstreeks twee-uur uit die De Bruinpark-gemeente op Ermelo begrawe.

Ds. Myburg, sy vrou en skoonma word more omstreeks twaalfuur uit dieselfde kerk deur sy broer, ds. Kobus Myburg van die Wierda Park-gemeente in Pretoria, begrawe.



Ds. Hannes Myburg (39) en sy vrou, Blondie, wat Sondagoggend op slag in 'n motorongeluk dood is.

Koerantberig in Beeld na Hannes en Blondie Myburg se dood.

Toe die stuk staal die motor wat Claudi bestuur het, getref het, het hierdie gelatenheid weer oor my gekom. Dalk was dit 'n stuk narkose. Dit het egter gemaak dat ek kon doen wat ek moet doen, sonder om te veel vrae te vra.

## Woede

Anders as wat ek verwag het, het ek nie baie woede ervaar nie – in elk geval nie teenoor die persoon wat die stuk staal wat ons kar se voorruit deurdring het, van sy trok laat val het nie. Hy het in elk geval nie eers geweet daar het 'n stuk staal afgeval nie. Vir dáárdie woede het ek gewag. Maar dit het nie gekom nie.

Daar was egter ander dinge waarvoor ek kwaad geword het. Een van die dinge wat my woedend gemaak het, was mites wat mense probeer gebruik het om my te troos of om te interpreteer wat gebeur het: *Alles gebeur vir 'n rede. Of: Dit was iets wat moes gebeur sodat julle kan groei. Of: God pluk die mooiste blomme vir sy tuin.*

Meeste van die kere wanneer van hierdie mites teenoor my ge-uiter is, het ek net in my kop vir myself gesê: Jy bedoel dit goed, maar jy weet nie waarvan jy praat nie.

Ek is daarvan oortuig dat hierdie mites emosionele, spirituele en psigologiese geweld is wat jy pleeg teenoor mense wat rou. In gewone Afrikaans gesê: Dis 'n klomp twak wat mense se lewens vernietig en is doodgewoon net nie waar nie. Dit laat net die persoon wat dit sê beter laat voel sonder dat dit enige iets bydra tot die heelword van die persoon wat rou. Dis 'n klomp twak wat in die naam van geloof gesê word en dit plaas 'n ongelooflike klomp skuldgevoelens op mense wat dit moet aanhoor. Hoewel dit so is dat verliese tot groei in 'n persoon se lewe kan lei, gebeur dit meermale dat dit daartoe lei dat mense se lewens vernietig word.

Ek onthou dat ek op 'n keer toe iemand weer vir my gesê het dat ek my moet berus omdat dit God se wil was dat die frats moes gebeur, woedend geword het vir God. As dit God se wil was, wil ek niks met so 'n God te doen hê nie. Dis doodeenvoudig wreed. As ek vandag terug dink, dink ek daardie dag was vir my die draaipunt om anders oor God te dink. Ek het vir myself gesê die man weet nie waarvan hy praat nie en ek hoef nie meer sulke twak van mense op te vreet nie. Die God wat ek ken is 'n God wat langs my staan en huil. Hy is nie die een wat stukke staal deur motorruite laat vlieg nie.

Toe Paul Grobler, een van my kollegas, my maande daarna vra of my geloof my gedra het, het ek hom geantwoord: “Nee, nie my geloof nie, my

teologie. My manier hoe ek oor God dink. God is nie die wrede God wat soos 'n marionettespeler toutjies trek dat die dinge hier op aarde gebeur nie. Vir my is Hy Immanuel – God met ons. Hy is die God wat by my in voorspoed en in teëspoed is. Hy kry seer as ek seerkry. Hy is die Een wat ook langs Claudi was en haar ook deur die dood gedra het.”

Ek het soms kwaad geword vir mense wat my wou troos – ek wou nie getroos word nie. Dit het amper vir my gevoel dat as ek getroos sou word, ek my dogter in die steek laat.

Ek het ook kwaad geword vir die wêreld wat net aangegaan het terwyl my lewe uitmekaar gespat het.

In die tyd het ek ook die volgende gedig geskryf en dit *Gifappel* genoem. Die naam Gifappel het vir my 'n dubbele betekenis. Dit het vir my iets gesê van die woede en die seer in my wat die wêreld nie raaksien nie. Buite lyk 'n Gifappeltjie mooi rond en geel en selfs eetbaar. Maar as jy dit byt is dit galbitter en giftig. Die tweede rede hoekom ek die gedig die naam gegee het was omdat dit die wagwoord was wat Claudi soms gebruik het op die internet. Sy het haarself baie keer een van Liewe Heksie se gifappeltjies genoem omdat sy nie bang was om 'n ding reguit te sê nie.

Gifappel.

My kind is dood.

Maar onverpoosd,

onverstoord

fok die wêreld voort.

Ek het later die vloekwoord uit die gedig gehaal toe ek die gedig op my blog gepubliseer het.

### **Verplaasde woede**

Wat my in die tyd die heel kwaadste gemaak het, was die manier hoe die kerk baie jong dominees en spesifiek vroue dominees hanteer. Ek het



egter amper 'n irrasionele woede ervaar vir die kerk wat sukkel om vir vrouedominees hulle regmatige plek te gee. Ek dink ek het die woede in my verplaas na die kerk. Ek was irrasioneel kwaad vir Claudi se gemeente wat haar nie in 'n vol pos beroep het toe hulle dit kon doen nie. Hierdie woede het reeds twee maande voor die ongeluk in my begin broei en na die ongeluk ge-eskaleer. Wanneer ek in hierdie tyd oor vroue dominees gepraat het, het ek spontaan begin huil – partykeer tot groot verleentheid van myself en van die mense om my.

Ek het die gesprek met Claudi voor sy met haar teologiese studies begin het, onthou. Dit was vir my verskriklik sleg dat my projeksie dat die tyd wanneer sy klaar sou studeer, die kerk vir vroue-dominees oop en gereed sou wees, verkeerd was. Ek was ontnugter en teleurgesteld – veral omdat dit my eie kind intens geraak het. Die gemeente wat sy vir feitlik 'n jaar lank alleen bedien het, het besluit om weer 'n voltydse dominee te beroep. Sy het vir die pos aansoek gedoen en het 'n redelike goeie kans gestaan om die pos te kry.

'n Paar dae voor die beroepingsvergadering het iemand 'n brief na al die kerkraadslede gestuur waarin onder andere die volgende geskryf is:

*Die volgende wil ek graag onder u aandag bring:*

*My spesifieke vraag oor die uitreik na mans/vaders is omrede ek die tekortkoming in die gemeente ervaar en die Bybel ons leer dat die man die hoof van die huis is...*

*Ek glo met my hele hart dat ons 'n man nodig het wat met manne kan praat om daardie aspek van die gemeente aan te spreek.*

*Neem asseblief ook in ag dat ons gemeente baie soldate/ex soldate het en dat die ou boerevolk nog nie vroue oorheersing wil aanvaar nie.*

*Ouderdom speel ook 'n redelike groot rol en dit sal makliker wees as die ouderdomsverskil nie so groot is nie.*

Sy is toe nie beroep nie.

Toe sy daardie Sondag na die vergadering by die huis kom, sê sy vir my: "Pa, hulle wil my nie hê nie". My hart was stukkend. Op daardie stadium het ek haar probeer troos en gemotiveer om kop te hou en nie moed op te gee nie.

Na haar dood het ek kwater en kwater geword vir mense en sisteme wat vroue ondergeskik aan mans stel. Met my kop het ek vir myself gesê dat nie almal so is nie. Maar in my hart het ek, as ek vandag eerlik terugkyk, vergelding gesoek. Iets moet gedoen word om te kompenseer – nie vir haar dood nie, maar vir die onreg wat aan ‘n jong vrouedominee gedoen is.

Claudi se gemeente is in daardie tyd ook begelei deur ‘n rouproses. Baie van die lidmate was geskok en verslae oor haar dood. Hulle was baie lief vir haar. Hulle moes ook heel word.

Toe die gemeente maande later vir my vra of ek beswaar sou hê dat hulle ‘n saal in hulle gemeentekompleks na haar vernoem, was dit vir my of my woede begin stabiliseer. Ek kon helderder dink. Ek kon selfs ‘n toespraak by die onthulling van die *Claudi le Roux saal* hou. In die toespraak kon ek van my emosies met die gemeente deel. Ek het iets begin verstaan van die waarde van die rekonsiliasieproses waardeur die Waarheids- en Versoeningskommissie ons land gelei het.

Vandag is ek nog ‘n aktivis vir die regte van jong dominees. Die irrasionele woede wat teenoor ‘n spesifieke gemeente gerig was, is weg.

### **Verlange**

Verlang ek? Ja! Wonder ek wat sy nou doen? Natuurlik! Wonder ek of sy regkom in die plek waar sy nou is? Ja, baie! Partykeer vra ek die Here om vir haar ‘n boodskap oor te dra – om sommer net vir haar te vertel dat ons dit maak of van iets wat die dag gebeur het.

My niggie Erna Grovè het my op ‘n keer gevra of ek Claudi se teenwoordigheid ervaar. Want baie mense ervaar hulle geliefde se teenwoordigheid. Ek het geantwoord: “Nee, sy is net weg.” Ek ervaar nie ‘n teenwoordigheid nie – net ‘n akute leegheid. Ek mis haar geroep wanneer hulle op ‘n Sondagmiddag by ons kom eet: “*Ons is hier!*” Ek mis haar oproepe en haar e-posse. Ek mis ons geselsies en beplanningssessies. Ek mis haar versoeke dat ek gou met diè of diè moet help. Ek mis haar wanneer Ewald alleen by ons kom kuier.

Ek verlang my dood.

Spesiale dae soos verjaarsdae en Kersfees is nie maklik nie. Ek het nooit erg gehad aan Vadersdag nie, maar nou mis ek haar oproep op daardie dag. Om die een of ander rede is ek bly dat Claudi se verjaarsdag en sterfdag een dag uitmekaar is. Dan is dit nie twee dae wat die seer uitrek nie. Ek en Antoinette probeer om daardie twee dae êrens heen te verdwyn.

Kerk toe gaan en eredienste bywoon is ook nie van die maklikste goed om te doen nie. Ek weet nie of dit die atmosfeer of die musiek is nie – maar as ek in eredienste sit sukkel ek om te sing en die trane loop baie keer onbeheers.

### **Skuldgevoel**

Mense sukkel om oor skuldgevoelens te praat. Miskien is dit omdat ons bang is dat mense sleg van ons sal dink as hulle hoor waarom ons skuldig voel. Miskien is dit omdat ons bang is dat die goed waarom ons skuldig voel, dalk waar is en dat jy dit dan in die oë moet kyk. In my pastorale spreekkamer kom ek agter dat dit vir mense baie moeilik om die goed waarom hulle skuldig voel, te noem. Want hulle dink dat God, en ook ek as God se gesant, hulle sal veroordeel. Totdat hulle begin verstaan dat ons almal mense is wat saam op reis is op hierdie vreemde pad wat ons die lewe noem. Totdat hulle besef ek stoei ook maar met die lewe. Tot hulle iets van God se genade begin verstaan.

Na Claudi se ongeluk het ek oor vreemde goed skuldig gevoel. Ek het skuldig gevoel dat ek nie meer sakgeld vir haar kon gee toe sy op Universiteit was nie en dat sy regtig moes sukkel om elke maand deur te kom. Ek het skuldig gevoel omdat sy eerder stilgebly het en nie aan aktiwiteite by die Universiteit deelgeneem het nie, as om te kom geld vra.

Dit help my nie baie dat mense my probeer troos deur te sê dat almal sukkel of dat dit haar 'n sterker mens gemaak het nie. Ek bly daaroor skuldig voel en dis iets wat ek een of ander tyd uit my sisteem sal moet kry.

Skuldgevoelens kan mens ook bekruip op tye wat jy dit die minste verwag. Die Liewe Here het my nie met 'n suiwer sangstem geseën nie. Inteendeel, as mense my hoor sing het ek meermale al beleef dat hulle skalks glimlag of hulle koppe draai om te sien wat nou hier agter hulle aangaan. Daarom

sing ek graag in die motor as daar niemand saam met my is nie. Die singery het na die ongeluk opgehou. Ek kon en wou nie meer sing nie. Op 'n dag, 'n paar maande na die ongeluk het ek weer êrens heen gery. Toe ek myself kom kry, was ek besig om te sing. En toe voel ek skuldig. Ek leef en ek sing en my kind wat wat die lewe so voluit geleef het, is dood. Ek voel skuldig omdat ek sing. Ja, ek weet dit is irrasioneel en dat my kind dit dalk so wou gehad het en dat dit nie verkeerd is om dit te doen nie, maar ek het skuldig gevoel. Skuldgevoelens oor die vreemdste goed kan jou onverwags oorval.

### **Behoeftte om net weer normaal te lewe**

Tussen al die chaos van begrafnisreelings en polisieverslae en boedelreëlings en mense wat kom simpatiseer het ek 'n behoefte ontwikkel om net weer 'n bietjie normaal te wees en normale goed te doen. Ek het nie regtig besef dat ek die behoefte gehad het nie, totdat ek vir die eerste keer weer my belydenisklas moes gaan aanbied. Ek het die aand teruggekom en vir Antoinette gesê dat dit so lekker was om net weer vir 'n slag iets normaals te doen. Dit was salf vir my siel as my vriende partykeer sommer net kom sit en twak praat. Daar sit tog ook iets helends daarin dat die wêreld aanhou draai en dat alles nie tot 'n stilstand kom as jy rou nie. Partykeer is dit juis goed as jy bietjie geboelie word om op die draaiende wêreld te klim en net weer 'n slag iets normaal te doen.

### **Tog iets meer**

Na die teenspoed jou getref het het jy nie 'n keuse as om die dag daarna en die dae wat daarop volg weer op te staan nie. Want daar is mense wat op jou reken. My vrou het my nodig. My ander kinders het nodig om te sien dat Pa aangaan al is hy hartseer. In die eerste donker tyd net na die ongeluk het ek 'n intense behoefte gehad om by mense wat deur 'n soortgelyke krisis was te hoor dat ek sal oorleef.

Ferdinand Deist se storie oor die keiser wat vir sy wyse manne 'n spreuk gevra het wat hy op sy ring kan graveer het my op 'n vreemde manier getroos. Die spreuk moes sodanig wees dat dit in alle omstandighede waar sal wees. Uiteindelik het die wyse manne met die volgende spreuk voor die dag gekom: 'Ook dit sal verbygaan'. Wanneer dit goed met jou

gaan, moet jy weet dat dit nie ewig sal hou nie. Ook dit sal verbygaan. Maar dit geld ook vir tye wanneer dit sleg gaan. Ook dit sal nie vir ewig hou nie – ook dit sal verbygaan. Hoewel ek nie op daardie stadium lus was nie, het ek beseft dat ek iets sal moet doen dat die donkerste in my sal moet verbygaan. Ek het geen beheer gehad oor dit wat met my kind gebeur het nie, maar ek het tot 'n sekere mate beheer oor die impak wat dit op my het.

Ek het 'n veerkragtigheid nodig wat ek nie op daardie stadium geweet het hoe ek dit gaan kry nie. Ek het na mense om my gekyk wat deur krisis gegaan het. Party van hulle het hulle krisis oorleef en weer kop opgetel. Ander het dit vir my gelyk kry dit net glad nie reg om kop op te tel nie. Ek het besluit ek gaan soek na daardie “iets” wat my sal laat aangaan – want diep in myself het ek geweet daar is iets meer.

Ek het besluit om met mense te praat wat nie vir my sal preek nie, maar wat self die pad gestap het. Ek het vir Willie de Koker gebel. Hy was dominee in Lynnwood toe hy sy kind aan die dood afgestaan het. Ek kan nie onthou wat hy daardie dag vir my gesê het nie, maar ek onthou dat nadat ons gepraat het, ek 'n groter rustigheid gekry het dat ek dit ook sal maak. Dis al wat ek op daardie stadium nodig gehad het om aan vas te hou.

### **Die drie A's**

Steven F Maier en Martin EP Seligman het in 2016 'n artikel geskryf met die titel: “Learned Helplessness at Fifty: Insights from Neuroscience” waarin hulle hul jarelange navorsing op mense wat terugslae beleef het, bespreek. Hulle het bevind dat daar veral drie lokvalle is wat keer dat mense na 'n terugslag herstel. Om dit makliker te onthou, praat ek van die drie A's naamlik Aandadigheid, Alles en Altyd. Die drie lokvalle is:

- die siening dat die terugslag of krisis jou skuld is (aandadig),
- die siening dat die terugslag elke aspek van jou lewe sal affekteer (alles) en
- die siening dat die naskokke van die terugslag vir ewig sal aanhou (altyd).

Hulle navorsing het gewys dat kinders en volwassenes vinniger herstel as

hulle besef dat die tragedies of terugslae nie totaal hulle foute was nie, dat dit nie ELKE aspek van hulle lewens beïnvloed nie en dat dit hulle nie oral en vir ewig gaan agtervolg nie.

Onderwysers wat in moeilike omstandighede moet skoolhou wat nie die drie A's glo nie, wat nie glo dat die omstandighede van die kinders vir wie hulle skoolhou nie hulle of die kinders se skuld is nie, nie elke aspek van hulle lewens affekteer nie en nie vir ewig gaan duur nie, was baie effektief in die klaskamers en hulle studente het ook akademies beter gevaar.

Hulle navorsing het ook gewys dat besigheidsmanne en sportmanne wat nie in die lokval van die drie A's trap wanneer hulle terugslae beleef nie, uiteindelik baie beter vaar. Ek skryf meer oor die die A's in die volgende hoofstuk.

Net na Claudi dood is het ek pens en pootjies in die drie lokvalle getrap. Ek het skuldig gevoel oor haar dood. Sou sy nie dalk nog geleef het as ek aangedring het op 'n ander dokter of 'n ander hospitaal nie? Daar het ook ander skuldgevoelens in my kom nes skrop. Ek weet dat sy as student geraap en geskraap het om finansieel te oorleef. Ek het skuldig gevoel dat ek nie beter vir haar kon voorsien nie. Claudi moes altyd veg vir haar plek in die son. Ek het skuldig gevoel omdat ek nie altyd saam met haar geveg het nie en haar vertrou het om haar eie gevegte te veg. Dalk kon ek dit vir haar makliker gemaak het en het skuldig en op 'n vreemde manier aandadig gevoel oor ander swaar wat sy sou gekry het.

Die tweede lokval waarin ek getrap het was dat ek regtig geglo het dat haar dood elke aspek van my lewe aangetas het. Ek en Antoinette het selfs vir mekaar gesê dat ons nooit weer dieselfde sal wees nie. So 'n groot trauma tas jou hele wese, jou persoonlikheid, jou geloof, jou slaap, jou sosialisering met ander mense, jou seksuele verhouding met jou lewensmaat, jou gesondheid, jou emosies en jou eetgewoontes aan. Aan die begin het ek regtig geglo dat alles aangetas is en so ook in die derde lokval getrap. Ek het geglo dat dinge nooit weer gaan verander nie. Ek het geglo dat dit nou is soos wat dit is en dat dit vir ewig en ewig gaan aanhou.

Tog was daar reeds vroeg 'n stemmetjie in my kop wat vir my gesê het dat ek nie uitgelewer is aan wat met my gebeur nie. Ek kan tog kies hoe ek wil optree en hoe ek myself kan beskerm. Ek kan kies om my nie aan

negatiewe mense bloot te stel nie. Ek kan kies om op my eie manier te rou.

Wat my in die tyd baie gehelp het om te besef dat alles nie aangetas is nie, is dat ek weer vinnig kon begin werk. Na my eerste belydenisklas na die ongeluk het ek vir Antoinette gesê dat dit so lekker was om net weer iets normaal te doen. Die krisis het nie my vermoë om klas te gee aangetas nie. Dit was lekker! Ek was in die tyd ook verantwoordelik om 'n sinodesitting vir die NG Kerk se Noordelike sinode te reël. Dit was vir my terapieë om my ook met ander, normale goed besig te hou. Die sinodesitting het goed afgegaan en ek het ook besef dat die ramp nie my vermoë om 'n projek te bestuur en dit ook te geniet, aangetas het nie. Dit was 'n goeie gevoel.

### **Dankbaarheid**

Dit is interessant hoe baie soetsappige snert daar rondom die dood versprei word. Mense met die beste bedoelings stuur mooi boodskappies en aanhalings aan mekaar. Ek het min van die boodskappe gelees, maar net gekyk van wie dit gekom het en vir myself gesê dat ek dankbaar is dat die persoon aan my dink.

Daar was egter een aanhaling waarmee ek kon identifiseer:

*How lucky I am to have something that makes saying good bye so hard.*

Dis 'n aanhaling wat verkeerdelik aan Winnie the Pooh toegedig is. Oorspronklik kom die aanhaling uit die rolprent *The Other Side of the Mountain*. Maar om een of ander vreemde rede was dit vir my meer vertroostend om te dink dat dit uit die mond van die beertjie gekom het.

Diep in my het 'n stuk dankbaarheid gegroei dat ek vir Claudi as deel van my lewe gehad het. Daarom is ek ook tevrede daarmee dat ek vir die res van my lewe met 'n stuk hartseer sal moet rondloop. Want ek was gelukkig om iemand soos Claudi in my lewe te hê.

Daar het ook 'n ander dankbaarheid in my begin groei – 'n dankbaarheid wat mens amper nie kan waag om hardop uit te spreek nie. Ek onthou dat ek, terwyl ons voor die teater in die hospitaal gesit en wag het, het ek gebid vir 'n heel kind – hierdie kant of aan die ander kant van die dood.

Die skade wat aan Claudi se brein aangerig was, het ons later gehoor, sou onherstelbaar gewees het. Ek is dankbaar dat dit vir haar gespaar was.

### **Elke persoon rou op haar eie manier.**

Partykeer voel dit of die warboel emosies wat hierbo beskryf is almal gelyktydig op jou toesak. Ander kere besoek hulle jou een-een. Nie een van die emosies is reg of verkeerd nie. Dis net daar. Daar is ook ander emosies wat jy in jou eie omstandighede sal ervaar. Wees net bewus van jou emosies sonder om 'n waarde-oordeel daaroor te maak of om skuldig daaroor te voel. Jy is deel van die menslike ras en ek glo God het ons mense met ons emosies gemaak. Daar gaan egter rooi ligte aan as jy by net een van hierdie emosies vassteek. As jy byvoorbeeld vir jare na jou verlies kwaad bly of skuldig voel of die hele tyd hartseer voel, sal jy goed doen as jy met 'n professionele terapeut of berader gaan om die emosie te beheer.

In die volgende hoofstuk word die kaarte verder geskommel. Nou begin ons bietjie dieper te delf om sin te probeer maak uit die verhaal en ook uit al die emosies wat uit die verhaal losgekome het.





# DELF BIETJIE DIEPER

Hoe dink jy oor God?	42
Ons het 'n verkeerde siening oor God.	45
Waar was God?	47
Help dit om te bid?	48
Neem verantwoordelikheid	49
Bons terug	51
'n Nuwe toekomstorie?	53
Ander onverwagte gaste	56
Skuldgevoelens	56
Depressie	57
Verskuilde aggressie	58
Langdurige rou versteuring	58
Drome	60
Slaapversteurings	62
Ongedefinieerde pyne	62
Siektes	63
Jy is nie die enigste nie	65
Klawertyd	65

Wanneer jy dieper begin delf oor die prosesse wat met rou gepaard gaan, kom jy agter dat dit nie so 'n eenvoudige saak is om te bespreek nie, bloot omdat dit nie iets is wat in isolasie gebeur nie. Dis vas geweef in 'n hele web van emosionele-, fisiologiese- en geloofskonsepte. As jy aan die een draadjie trek, roer die hele web. Praat jy oor rou, kom jou Godsbegrip en hoe jy oor God dink ter sprake. Baie gou kom jou siening van die dood en die hiernamaals op die tafel. Die teodiseevraagstuk (die sin van lyding) waaroor daar al boeke vol geskryf is, word deel van die gesprek. Selfs ervaringsleer en die manier hoe mense mekaar bemoedig is deel van die disse wat voorgesit word. Fisiologiese en sielkundige reaksies soos depressie, post traumatiese stress, angs- en slaapversteurings en bloot net 'n seer, stukkende hart is tussen alles ingeweef. Uiteindelik kyk ons ook na veerkragtigheid, die vermoë wat party mense het om sinvol aan te gaan en te oorleef.

In die hoofstuk gaan ek bietjie dieper begin delf om by iets te probeer uitkom wat maak dat ek verstaan wat met my aan die gebeur is. Daarom gaan ek kritiese vrae vra, vrae soos:

- Hoekom het gebeur wat gebeur het?
- Het God iets daarmee te doen?
- Waar was God toe dit gebeur het?
- Hoekom ervaar ek nuwe fisiologiese prosesse in my lyf?
- Wat het ek in die proses uitgevind en geleer? Het ek die vermoë om ook veerkragtig terug te bons en te oorleef?

Ek gaan ook bietjie dieper delf en praat oor goed soos langdurige rouversteuring, post-traumatiese groei, vergifnis, liggaamspyne en siektes, skuldgevoelens, depressie en slaapversteurings.

Uiteindelik gee ek so bietjie praktiese raad oor hoe om iemand te help rou.

### **Hoe dink jy oor God?**

Toe 'n kollega vir my vra of my geloof my deur alles gedra het, het ek sonder om regtig daarvoor na te dink, geantwoord: "Nee, my teologie: Die manier hoe ek oor God dink." Lank daarna het ek nog oor my antwoord gedink.

En hoe meer ek dink, hoe meer besef ek dit was die regte antwoord. Want die manier hoe jy oor God dink, bepaal baie keer hoe jy oor lyding en dood dink. Ek het ook vir myself afgevra hoekom ander mense wat ook kinders aan die dood afgestaan het, nie deur dieselfde prosesse gaan as wat ek gaan nie? Hoekom lyk dit vir my of daar dalk verskillende prosesse is?

Corinne Ware het in haar boek *Discover your Spiritual Type* 'n reuse bydrae gelewer om mense 'n algemene idée te gee hoe hulle God beleef. Volgens Ware is daar vier maniere hoe dit gebeur. Hoe meer ek egter die vier maniere aan mense verduidelik het, hoe meer het ek begin agterkom dat daar dalk ook 'n vyfde (en natuurlik ook meer) maniere is: Mense beleef hulle geloof met hulle intellek, met hulle emosie, wanneer hulle stil word in die natuur, in die mistiek of wanneer hulle geloof in daede oorgaan. Beide hierdie vyf werk vanuit die *Coram Deo* – om in die teenwoordigheid van God te leef.

- Intellek (Kop mense)

Die eerste groep mense is rasonale mense. Hulle maak staat op logiese korrekte denke. Alles word beredeneer en alles moet verklaar kan word. Wanneer hulle bid, kry hulle groter insig in die dinge van God. Hulle gebruik hulle verstand om nader na God te kom. God word vir hulle geopenbaar in die Skrif, in die sakramente, en in Jesus Christus en sy kruis.

- Emosie (Hartmense)

Die tweede groep is die hart-mense. Vir hulle is emosie en gevoel belangrik in hulle belewenis van God. Hulle wil graag 'n ervaring hê wanneer hulle aanbid. Wanneer hulle bid, voel hulle dat hulle in God se teenwoordigheid kom. Hulle sal vir jou sê dat God 'n realiteit is en dat Christus in hulle harte woon.

- Natuur (Verwonderingsmense)

Die derde groep mense is die mense wat nie altyd ander mense nodig het in hulle verhouding met God nie. Hulle ontmoet God wanneer hulle eenkant in die veld of op 'n afgesonderde plek is. Hulle kry hulle energie uit die natuur uit. God is by hulle wanneer hulle in verwondering in God se skepping besig is.

- Mistiek (Stilword mense)

Vir die vierde groep mense is 'n innerlike vrede en 'n lewe wat vir God afgesonder is, baie belangrik. Hulle gebed lei tot 'n mistieke eenwording met God. Die sakramente spreek hulle aan. Vir hulle is God 'n misterie wat gedeeltelik begryp maar nie heeltemal geken kan word nie.

- Aksie (Doenmense)

Vir die vyfde groep mense is gemeenskapsvernuwing belangrik. Hulle ervaar hulle geloof die beste wanneer hulle iets vir die Here doen. Woorde soos sosiale aksie, geregtigheid en vrede is vir hulle baie belangrik. Wanneer hulle byvoorbeeld in 'n projek betrokke is om armoede te help verlig, ervaar hulle dat hulle iets vir die Here doen en dat hulle naby aan Hom is. Hulle neem deel aan die misterie van God wanneer hulle as mede-skeppers saam met God in die wêreld betrokke is.

#### Coram Deo

“Coram Deo” is 'n Latynse frase wat vertaal kan word met “in die teenwoordigheid van God”. Dit is 'n verwysing na gelowiges wat in die teenwoordigheid, onder die outoriteit en tot die eer van God lewe. Die Coram Deo is die basis van waaruit al vyf die spiritualiteite leef. Die kop mense beleef die teenwoordigheid van God in die bestudering van Skrif, in die sakramente, en in Jesus Christus en sy kruis. Die hart mense ervaar God se teenwoordigheid in hulle lewens en ook deur die teenwoordigheid van ander mense. Die verwonderingsmense ontmoet God in sy skepping. Die stilword mense ontmoet God in die misterie van stilte en meditasie. Die doenmense ontmoet vir God wanneer hulle as medeskeppers saam met God die wêreld 'n beter plek maak.

Wanneer mense rou of deur 'n trauma gaan, kan dit gebeur dat jy nie meer vir God ontmoet ontmoet waar jy Hom altyd ontmoet het nie.

Die kop mense se koppe begin raas. Hulle vra vrae waarop hulle nie antwoorde kan kry nie en glo dan dat godsdiens 'n bedrogspul is. Die hart mense beleef God as afwesig en sukkel om 'n erediens by te woon, omdat dit soveel emosies losmaak. Die verwonderingsmense sien vir God nêrens raak nie. Die stilword mense se koppe raak so besig dat hulle sukkel om stil te word en die doenmense vra wat is die sin daarvan om die

wêreld 'n beter plek te maak.

Wat die saak nog moeiliker maak is dat mens baie keer met 'n verkeerde Godsbeeld geprogrammeer is. Een van die goed wat maak dat ons 'n verkeerde Godsbeeld het, is iets wat ek ons kinderbybelgeloof noem.

### **Ons het 'n verkeerde siening oor God.**

Ons word geprogrammeer met mooi boekies en versies en kaartjies oor God. Mense haal tekste uit hulle verband aan en dit word deel van jou manier hoe jy oor God dink:

“God sal jou nie bo jou kragte versoek nie” (1 Korintiërs 10:13) is een van die tekste wat uit verband aangehaal word en jou baie skuldig laat voel. Want partykeer voel dit of jou krag doodeenvoudig ingee. Dan begin jy wonder wat fout met jou is? Is jou geloof nou te swak om die pyn te dra? En is die dood van my geliefde nou 'n versoeking van God? Dit kan tog nie waar wees nie!

Nog 'n verkeerde siening van God is dat ons dink Hy is daar om ons te help. As ek net hard en aanhoudend bid dan sal Hy vir my gee wat ek vir Hom vra. En dan gebeur dit nie. Die teendeel gebeur:

- Jy word siek. Jy bid vir genesing. En dan gebeur dit nie – en jy raak onugter in God.
- Of jy bid dat jou kind moet leef. En dan gaan sy dood. En jy raak kwaad vir God.
- Of jy vra dat jou omstandighede moet verander. Maar dit raak net erger. Dan blameer jy God.

Wanneer jy met jou kinderbybel-bril na God bly kyk, raak jy baie keer ontnugter. Met die kinderbybelbril, maak ons die volgende denkfoute:

- Alles moet goed gaan waar God is. En as daar pyn of lyding of dood is, beteken dit God is afwesig.
- Pyn en lyding en dood is God se straf vir iets wat jy persoonlik verkeerd gedoen het.
- God wil vir jou iets leer uit die pyn of lyding of dood van 'n geliefde.

- God het 'n plan met die dood van jou geliefde.

Ek dink nie dis gedagtes wat uit die vroeë Christelike tradisie kom nie. Dis nie die taal van die Bybel nie. Dit kom baie moontlik uit die Griekse mitologie. In die Griekse mitologie was daar drie godinne wat onder Zeus Moiragetes, die god van die noodlot, gedien het. Hulle was Klotho wat 'n spinwiel, Lakshesis wat 'n meetstok en Atropos (of Aisa) 'n snyinstrument vashou. Hierdie drie is ook gesamentelik die Moirai genoem wat iets soos “toegekende dele” beteken.

Wanneer iemand gebore word, het die Klotho dan die draad van die persoon se lewe op die spinwiel gespin, Lakshesis het die lengte van die persoon se lewe afgemeet en uiteindelik het Atropos die draad van die afgesny. Zeus het partykeer, as hy dit verkies het, die krag gehad mense van die noodlot wat die Moirai bepaal het, te red.

Vandag is hierdie siening oor lyding en oor die dood nog springlewendig in ons denke. Ons sê selfs: ”Jou lyn is getrek of haar lewensdraad is geknip.” In ons agterkoppe het ons steeds die gedagte dat daar 'n god is wat vir ons 'n les wil leer of wat ons lewenspad so uitgespin het dat ons self geen beheer het oor wat met ons gaan gebeur nie.

Hierdie manier van dink word verder gevoed deur die verbruikersamelewing van vandag en ook ons kitskultuur. Ons moet kits antwoorde op ons vrae hê. Ons moet verstaan hoekom dinge gebeur. Ons moet net ons lewens in orde kry en aangaan met ons lewens.

Die God wat ek leer ken het, is anders. Ek kan Hom nie verklaar nie. Ek kan nie aan Hom voorskryf nie. Hy is die begin en die einde. Soos Job het ek op 'n punt gekom waar ek ook sê: *“Ek is nie opgewasse teen U nie. Hoe sou ek U kon antwoord? Ek sal liever stilbly. Ek het gepraat, maar ek kon nie 'n antwoord vind nie, ek het weer geprobeer, maar nou sal ek stilbly.”* (Job 39:36-38)

Soos Job het ek ook stil geword. Vir my was dit weer Mandorla-tyd – waar hemel en aarde op 'n vreemde manier by mekaar uitgekome het.

Die God van die Bybel is die Immanuel – die Een wat by ons is. Hy is die Een wat saam met ons huil en lag. Hy is die Een wat ons vashou wanneer ons swaar kry en treur. *Hy vra van jou dat jy reg sal laat geskied, liefde en*

*trou sal bewys en bedagsaam sal lewe voor jou God* (Miga 6:8). Jy kan Hom nie in 'n kassie probeer druk dat Hy inpas by jou siening van Hom nie. Wanneer jy vir God in 'n kassie probeer druk, kom daar net meer en meer vrae wat net nie sin maak nie. En dan is die maklikste om Hom maar net te los – om nie verder na Hom te soek nie.

### **Waar was God?**

Hulle vertel die verhaal van 'n sekere rabbi se kleinseun wat met sy vriend wegkruipertjie gespeel het. Nadat die seun vir hoe lank weggekruip het, het hy naderhand uit sy skuilplek gekom. Hy kon sy maatjie nêrens kry nie. Eers toe besef hy dat sy maatjie glad nie na hom gesoek het nie. Hy het hartseer na sy oupa toe gegaan om by hom te kla oor sy maatjie wat hom net so gelos het. Met trane in sy oë het die ou rabbi gesê: “God sê dieselfde ding: ‘Ek kruip weg maar niemand wil my soek nie’.

Om vir God te soek wanneer jy verblind word deur hartseer is nie so maklik nie. Want waar was God toe die stuk yster vir Claudi deur die kar se voorruit getref het? Ek weet Hy was dáár! Al was ek te lam geskrik om Hom te sien. Hy was langs haar. Hy was in die paramedici. Hy was in almal wat kom help het. Ek wil selfs glo dat Hy deur my teenwoordigheid ook by Claudi was. Hy het deur my hande haar kop vasgehou en haar hare gestreel. Hy het deur my met haar gepraat – al het dit vir my maar net gevoel soos 'n pa wat met sy dogter praat.

As ek vandag terugkyk, besef ek God was ook langs my. Hy was daar in my vriend Hannes toe hy kom help het om die kar van die ongelukstoneel af terug te neem. Hy was vir my in Claudi se man Ewald toe ons bekommerd na mekaar gekyk het en besef het ons is saam in die krisis. Hy was in Willem en Fritz by die hospitaal.

Hoekom het God nie gekeer dat die stuk staal van die lorrie val nie? Ek weet nie. Dit maak ook nie baie saak nie. Dit is iets wat ek dalk eendag vir Hom gaan vra. Dalk moet ek hier vir myself die goeie antwoord gee wat ek al vir so baie ander mense in hulle krisisse gegee het: “Ons is nog nie in die hemel nie. Ons is deel van 'n stukkende wêreld waar daar slegte goed met mense gebeur. Dit is hoe dit in hierdie wêreld is. Slegte goed gebeur ook met goeie mense. Deal daarmee.”



Persoonlik het ek vir God toe alles donker om my geword het in hierdie stukkende wêreld leer ken as die Een wat langs my staan en huil het.

Ek het Hom leer ken as die Een wat my vasgehou het. Hy het nie 'n plan met die ongeluk gehad nie. Hy wou my nie iets leer nie. Hy het net saam gehuil... Dit het dinge draagliker vir my gemaak.

### **Help dit om te bid?**

Claudi se ongeluk het twintig oor een die middag gebeur. Ons het dadelik begin bid. Ons het gebed vir 'n wonderwerk. Ons het gebed vir die dokter wat die operasie moes uitvoer. Haar vriende het gebed. Haar gemeente het gebed. My gemeente het gebed. Gebedskettings dwarsdeur die land het gebed. Die aand êrens voor twaalf is sy in die teater oorlede.

Ons gebede het duidelik nie gewerk nie. Dit het nie die skade aan haar brein laat verdwyn nie. Ten spyte van my – en ook baie ander mense se versugtinge – is sy dood. Die skade aan haar kop was te groot.

Verhale soos die deel in 2 Konings 20 waar Koning Hiskia op sy sterfbed lê en bid dat sy lewe gespaar moet word en die Here vir hom nog vyftien jaar gee, is gewoonlik nie die reël nie. Dis die uitsondering.

Gebede stop gewoonlik nie vernietigende prosesse nie. Dit het nie die Holocaust, Chernobyl of die volksmoorde in Rwanda gestop nie. Dit het nie gekeer dat Nelson Mandela doodgaan nie. Dit het nie gekeer dat die vliegtuig in die Twin Towers vasgevlieg het nie. Dit het nie gekeer dat Jihad bomplanter sy bom in die Manchester Arena gaan plant het en 22 jongmense se lewens geneem het nie. Dit keer nie dat mense gesekwestreer word nie. Dit keer nie dat jy kanker kry nie. Trouens, van die begin van die geskiedenis af het dit so te sê nog nooit gewerk nie. Al smeeke mense hoe hard – al maak hulle hoeveel kosmiese beloftes en trap hulle hoeveel rituele deur – rampe kom en gaan. Mense kry seer en gaan dood.

As ek egter vir mense wat voorbidding doen sê dat hierdie tipe gebede nie werk nie, word hulle kwaad. Hulle verdink jou daarvan dat jy onsensitief vir mense in nood is. Hulle verdink jou daarvan dat jy ongelowig is en nie in die krag van gebed glo nie.

Vir my is gebed egter baie meer as net maar om te vra. Gebed is om in die Coram Deo – in die teenwoordigheid van God te leef. Gebed gaan om 'n verhouding met God. In hierdie verhouding word daar soms gepraat, soms gespeel, soms stil gebly, soms geluister, soms gehuil. Partykeer staan ek net leeg voor God. Ander kere staan ek in verwondering voor Hom.

Ek kan my vereenslewig met Soren Kierkegaard wat gesê het: “Namate my gebed meer gefokus en na binne gerig is, het ek al minder gehad om in my gebede te sê. Ek het uiteindelik heeltemal stil geword. Ek het begin luister, iets wat die teenoorgestelde was as om te praat. Ek het die eers gedink dat gebed oor praat gaan. Daarna het ek geleer dat gebed oor luister gaan en nie net oor blote stilwees voor God nie. Dit werk dus so: Om te bid beteken nie om na jouself te luister terwyl jy met God praat nie. Gebed behels stilte, en terwyl jy stil word wag jy tot God uiteindelik gehoor word.”

Gebed help my partykeer ook om my eie gedagtes te orden. Wanneer ek dit vir God noem, begin ek ook orde in my eie kop te kry.

Gebed help mense ook om tot aksie oor te gaan. In 1994 het ons gebid vir 'n vredevolle oorgang na die Nuwe Suid-Afrika. Mense se harte is aangeraak. Mense oor grense heen het begin hande vat. Gebed het in aksie oorgegaan. Vandag praat ons van 'n wonderwerk dat ons land wat die potensiaal gehad het om in 'n bloedbad te verander, in vrede 'n oorgang kon maak. Dit was gebed in aksie.

In my eie kop het gebed in aksie oorgegaan toe ek bewus begin word het van die passie om jong dominees wat swaar kry in die bediening by te staan.

### **Neem verantwoordelikheid**

Na Claudi se dood het ek en Antoinette vir mekaar gesê ons gaan alles doen wat ons nodig het om net sinvol met die lewe aan te kan gaan. Ons kan nie vir ewig voel soos wat ons nou voel nie. Dit sou beteken dat ons verantwoordelikheid moes neem en kies om aan te hou lewe te midde van al die berge wat vir ons gewag het waar ons oor moes klim. Ons kon nie kies om nie te treur nie. So goed was ons nie. Ons móés treur. Ons

het ook geweet dat elkeen van ons anders sou treur en dat ons selfs partykeer vir mekaar kwaad sou word omdat die een nie soos die ander treur nie.

As jy 'n kind verloor het, het jy die reg om te treur.

As jy die een of ander verlies het, mag jy treur. As jy nie toegelaat word om te treur nie, word jou reg om 'n mens te wees, ontken. Niemand het die reg om dit te aan jou te doen nie.

As iemand dus vir jou sê om oor dit te kom of om aan te beweeg of om bo dit uit te styg, het jy die reg om jouself teen so 'n persoon te beskerm.

As iemand vir jou kom vertel dat alles nie verlore is nie of dat dit met 'n rede gebeur het of dat jy 'n beter mens hieruit sal kom, al bedoel hulle dit hoe goed, moet jy daardie persoon vermy.

Al hierdie maniere wat mense gebruik om jou te troos is 'n klomp twak, al bedoel hulle dit ook hoe goed. Wanneer iemand dit met my gedoen het, het ek partykeer vriendelik geglimlag en in my gedagtes gedink: 'Jou aap, jy weet nie waarvan jy praat nie.' Daar was wel 'n keer of drie wat ek myself nie kon onderdruk nie en sommer onbeskof vir so 'n persoon gesê het: "Los my net uit. Jy was seker self nog nie in so 'n situasie nie" of "Dis nie die God wat ek ken nie." Dan het ek omgedraai en geloop.

Jy moet vir jouself verantwoordelikheid neem en jouself toelaat om te treur.

Ek het myself toegelaat om te huil as ek wou huil. Partykeer het ek terwyl ek motor bestuur het, hardop geskreeu. As ek wou praat, het ek gepraat. As ek my wou onttrek, het ek my onttrek. Ek het vir 'n paar maande geen mense vir berading in my spreekkamer gesien nie. Dit het my ook gehelp om net beheer oor myself te kry.

Neem verantwoordelikheid vir jou eie lewe – ook vir jou rouproses. Niemand kan dit vir jou doen nie. Neem ook verantwoordelikheid vir die manier hoe jy kies om vorentoe te lewe. Jy moet kies hoe jy jou verlies gaan dra.

Jy moet kies hoe jy 'n nuwe lewensmat gaan begin weef.

Om te rou is ingeweef in ons menslike bestaan. As dit nie toegelaat word

om plaas te vind nie, word jou hele menswees later aangetas. Rou kan nie geïgnoreer of getransformeer word nie. Dis iets wat jy saam met jou dra. Dis deel van ons mens-wees. Dis ingeweef in jou storie vir die res van jou lewe.

Ons leef egter in 'n kultuur wat rou sien as iets wat opgelos moet word of 'n siekte wat genees moet word. Daarom probeer ons alles doen om dit te vermy of te ignoreer of na iets anders om te skakel. In plaas daarvan dat ons besef dit is iets wat ons moet omarm en daarmee saam leef.

### **Bons terug**

Adam Grant vertel van studies wat sielkundiges op honderde mense gedoen het wat deur enige vorm van trauma, hetsy dit slagoffers was van seksuele geweld, natuurrampe, motorongelukke, oorlog, misdaad of siekte. Sielkundiges het tot op daardie stadium twee uitkomstes op elke trauma verwag. Aan die een kant die mense met Post Traumatiese Stress Sindroom wat angstig en depressief geword het en wat gesukkel het om te funksioneer. Aan die ander kant was daar die mense wat teruggeval het na die staat waarin hulle voor die trauma was. In hulle navorsing het hulle egter gevind dat daar nou 'n derde moontlikheid was. Dit was mense wat 'n veerkragtigheid gehad en vorentoe gebons het. Hulle het begin praat van Post-traumatiese groei. In hulle studies het hulle agtergekom dat ongeveer 50% van die mense wat deur trauma gegaan het, ten minste een positiewe verandering in hulle lewens kon rapporteer, teenoor die minder as 15% mense wat Post-traumatiese stress sindroom ontwikkel het.

Post-traumatiese groei kan vyf verskillende vorme aanneem:

- Ontdekking van persoonlike krag en sterkte,
- verkryging van groter waardering vir die lewe en vir wat jy het of gehad het,
- vorming van dieper verhoudings
- ontdekking van groter sin in die lewe en
- sien van nuwe moontlikhede.

‘n Paar maande na Claudi se dood het Muller Craucamp, een van die pastore in ons omgewing vir my kom vra of ek nie ‘n gesamentelike leraarskring waar al die leraars in ons omgewing bymekaar kom wil kom toespreek en my storie vertel nie. Ek was nie gereed daarvoor nie. Ek was nog vasgevang in die drie A’s (waarvan ek in hoofstuk 2 vertel het) waar ek geglo het ek het een of ander vorm van *Aandadigheid* aan my kind se dood gehad, dat *Alles* in my lewe beïnvloed was en dat dit vir *Altyd* sal duur. Ek is ook nie oortuig daarvan dat mens iemand te gou voor ‘n gehoor sy of haar storie moet laat vertel nie. Daar moet eers ‘n stuk verwerking en integrering van dit wat met jou gebeur het, plaasvind.

Dis hoekom ek nooit iemand in die kerk te vinnig laat getuig nie. Dit plaas na die tyd onnodige druk op die persoon wat haar storie vertel. Gewoonlik vertel mense hulle stories voordat hulle dit nog self behoorlik verwerk het. In die getuienisse word baie keer vertel hoe hulle met die hulp van die Here oorwin het. As daar dan in die tyd na die getuienis ‘n terugval kom, voel die persoon ‘n mislukking. Die mense wat sy getuienis gehoor het, hou hom ook met ‘n arendsoog dop en hy kan nie sy broosheid aan hulle wys nie. Hy het mos getuig hoe die Here hom gedra het. Dit plaas onnodige druk op mense wat deur trauma gaan.

Toe Muller my dus gevra het om te praat, was ek ook nie gereed om in iets soos Post-traumatische groei te glo nie. Alles was net te deurmekaar en in ‘n warboel. Maar hoe meer ek oor die term Post-traumatische groei gedink het, hoe aanlokliker het dit geklink as om vasgevang te wees in die drie A’s.

Dit was eers ‘n jaar of wat later wat ek alles wat met my gebeur het, begin integreer het.

Ek het byvoorbeeld begin sien dat ek sterker was as wat ek gedink het. Ek het ‘n diep dankbaarheid begin kry dat, hoewel ek haar steeds baie mis, Claudi deel van my lewe was. My verhoudings met my vrou en ander twee kinders het dieper geword. Ek verstaan nog steeds nie die lewe nie, maar my roeping om hier op aarde reg en geregtigheid te laat geskied, veral vir jongmense wat misbruik word, het sterker geword. In my kleinkinders wat almal na Claudi se ongeluk gebore is, sien ek nuwe lewe en nuwe moontlikhede. Alles in ag genome, kan ek versigtig-optimisties sê dat daar ook groei in my lewe plaasgevind het.

## ‘n Nuwe toekomstorie?

Teen hierdie tyd glo ek dat jy al die boodskap begin kry dat ek nie glo dat God ‘n marionettespeler is wat êrens daarbo sit en toutjies trek en ongelukke en rampe laat gebeur nie. Daar is ook nie ‘n doel met alles wat gebeur of ‘n rede hoekom goed gebeur nie.

Partykeer gebeur goed net sonder rede.

Wat ek wel glo is dat die goed wat met ons gebeur, ons transformeer. Ek is nie meer dieselfde mens wie ek was voor Claudi se ongeluk nie. Ek dink anders. Ek huil makliker. Ek raak woedend oor onreg teen jongmense – eintlik raak ek woedend oor enige onreg. Ek is meer sensitief vir mense wat treur. Maar om te sê dat God die ongeluk laat gebeur het om my lewe te verander, is louter snert. Wat wel waar is, is dat die ongeluk verdere nadraaie gehad het. Een van die na-draaie is dat ek verander het. Enige ervaring wat ‘n mens het wat so ‘n diep indruk op jou lewe gemaak het, moet jou noodwendig verander.

Omdat ek en Claudi totaal uitverkoop is aan ervaringsleer, naamlik om enige ervaring te neem en dan daarop te reflekteer om geloofs- en lewenswaarhede te ontdek, kan ek ook nie anders nie as om die ervaring waardeur ek en Claudi met haar ongeluk gegaan het, te gebruik om op my eie veranderingsproses te reflekteer nie.

Om dit te verduidelik is dit miskien goed as ek hier eers vir Claudi self aan die woord stel. In haar skripsie wat sy moes ingee tydens haar teologiese studies skryf sy:

*Ek onthou een baie koue winter in 2000 waar my pa ons as ‘n gesin op ‘n kamp gevat wat hy self gaan fasiliteer het. Ek self was nie veel by die kamp betrokke gewees nie, maar hierdie kamp was seker een van die draaipunte in my lewe. Hier het ek die eerste keer met ervaringsleer te doen gekry. Ek het gekyk en so nou en dan ook aan die aktiwiteite deelgeneem. Hier is ‘n nuwe wêreld vir my oop gebreek. Ek het ontdek dat ‘n mens, deur aktiwiteite spelenderwys te doen, meer uitkomst kan hê as om net pret te hê. Ek het gesien dat ‘n mens deur aktiwiteite van jouself en ander mense kan leer. Onder andere het ek gevind dat jy kan leer hoe om moeilike situasies te hanteer, hoe om morele kwessies op ‘n ander manier oor te dra, God deur die mense om jou te ervaar en hoe om*

*met 'n nuwe taal oor God begin praat.*

*Van hier af het ek hierdie beginsel gebruik om oor ervarings te reflekteer en daaruit te leer. Dit het deel geword van my daaglikse lewe. 'n Ervaring is nie altyd 'n speel-aktiwiteit nie maar enige iets wat met jou gebeur, waaruit jy kan leer en groei.*

*Dit was 'n moeilike tyd in my lewe gewees toe ons as gesin vanaf die platteland na die stad toe verhuis. Alles was baie onbekend. Ek het baie goeie vriende agtergelaat, en omdat my vriende gekoppel was aan my buitemuurse aktiwiteite het ek gedink dit is hoe ek weer vriende sou maak. Ek het probeer om nuwe vriende te ontmoet en vriendskappe op te bou in 'n skool waar nuwelinge nie met oop arms ontvang was nie. Ek het aan sport en ander skool aktiwiteite begin deelneem, maar ek was baie bang en onseker. Ten spyte van al my deelname aan die skool se aktiwiteite, het ek nog steeds nie vriende gemaak nie. Ek het besef dat die vriendekringe wat in die skool was, al jare gelede op laerskool gevestig is. Hierdie groepe vriende het nie sommer iemand nuut in hul binnekringe toegelaat nie. Sport en buitemuurse aktiwiteite was nie 'n platform waar vriende mekaar kon ontmoet soos wat ek gewoon was nie. Hierdie besef het my moedeloos gemaak en ek wou opgee in die stryd. Ek was baie ongelukkig en baie alleen. Dit het vir my op daardie stadium gevoel asof die vriendekringe in die nuwe skool soos 'n sterk fort gebou is. Om deel te word moet jy die mure oopbreek en inklim. Jy moet jouself op hulle afdwing en heeltyd aandring op hul vriendskap. Dit was 'n baie angswekkende gedagte vir my, want dit was nog nooit vir my nodig gewees om sulke drastiese stappe te neem nie. Dit het gevoel asof ek by die kant van 'n afgrond staan.*

*Dit was gedurende hierdie tyd wat ek weer 'n kamp bygewoon het waar ons van 'n klein koppie af moes abseil. Ek was bang om met my rug teen die afgrond te lê en die toue te los. Dit was 'n angswekkende gevoel, want ek moes terug lê in die afgrond in en dan die eerste stap na onder toe vat. Daardie brand-bang gevoel het ek dadelik gekoppel aan my gevoel van vrees om deel te word van 'n vriendekring in die nuwe skool. Ek het begin teruggedink aan daardie dag toe ek my vrees vir hoogtes en vir abseil oorwin het. Ek kon nie onthou waaroor die gesprek na die aktiwiteit gegaan het nie, maar wat ek wel onthou was die metafoor wat ek vir*



*myself geskep het dat God by jou is, al voel dit vir jou dat jy by 'n krans agterstevoor afgaan. Hierdie metafoor of prentjie wat ek vir myself geskep het, het my weer moed gegee rakende die vriende-probleem. Om deel te word van die vriendekring, was my krans. Ek moes bereid wees om daardie moeilike stap te neem, om die mure van die fort af te breek, en myself deel te maak van die groep. Ek was nie meer alleen teen hierdie afgrond nie. Ek het toue en 'n harnas bygekry. Ek het vir God daar saam met my ervaar. Dit was nog steeds nie maklik gewees nie, maar ek het nou die moed gehad om ten minste te probeer. Dit het 'n ruk gevat, met baie pouses wat ek by die groep gestaan het, en in die klasse met hulle begin praat het. Ek het wel met een van daardie meisies vriende geword en ons het tot vandag nog kontak met mekaar. Sy het my toe gehelp om deel te word van die skool, op 'n baie ander manier as wat ek verwag het.*

*Die metafoor van die krans waaroor ek moes klim het uiteindelik 'n unieke uitkoms verskaf wat my gehelp het om my verhaal te herinterpreteer en uiteindelik in myself heel te word.*

*So het die ervaring van die abseil vir my 'n konteks gegee om nuwe moed te skep en om weer te probeer. Sulke ervarings het reg deur my lewe met my gebeur. Ek het besef dat 'n ervaring wat niks met 'n huidige probleem te doen het nie gebruik kan word om nuwe metafore te skep en om 'n verlede storie te herinterpreteer en nuwe sin daaraan te maak. Ek het ook besef hoe 'n nie-verwante ervaring (soos abseil) gebruik kan word om te help om 'n nuwe toekomsstorie te help skep.*

Na Claudi se dood het ek baie keer aan haar abseil-storie gedink. Die ervaring wat ek met haar ongeluk gehad het, het my eie abseil storie geword. Ek moes van die rots af. Party dae hang ek nog steeds aan die toue tussen hemel en aarde. Daar is steeds nie vastigheid onder my voete nie – en daar sal vermoedelik ook nie in hierdie lewe baie vastigheid wees nie. Die tou waaraan ek hang gee vir my vastigheid. Vir my is die tou God self wat langs my staan, aan wie ek kan hang, wat saam met my huil en wat vir my krag gee om voort te gaan.

Die ervaring maak ook dat wanneer ek in enige moeilike situasie kom, ek vir myself sê: “Dit wat ek nou moet doen is nie erger as dit waardeur ek al gegaan het nie. Doen dit net!”



## Ander onverwagte gaste

Behalwe vir die rou en treurprosesse waardeur mens gaan, is daar partykeer ander onverwagte “gaste” wat in jou lyf kom neskrop, gaste wat jy glad nie verwag het nie. Dit is gaste soos skuldgevoelens, depressie, realistiese drome, slapeloosheid en ongedefinieerde lyfpyne en selfs siektes.

## Skuldgevoelens

In die vorige hoofstuk het ek vertel van skuldgevoelens wat in jou lewe kom nes skrop en dat jy selfs aandadig voel aan dit wat gebeur het. Partykeer het daar regtig iets gebeur waaroor jy skuldig voel. Jy het dalk iets gedoen wat ‘n aanleiding tot jou trauma of verlies kon gewees het. Ander kere kan die skuldgevoelens irrasioneel wees. Skuldgevoelens is ‘n manier hoe ons onself straf vir iets wat ons dalk verkeerd gedoen het of nagelaat het om te doen. Langdurige skuldgevoelens is gewoonlik nie goed vir jou nie.

Êrens moet jy vir jouself begin vra hoeveel skuldgevoel is nou genoeg? Is dit nou genoeg om skuldig te voel vir een dag, of een week of een maand of een jaar? Ons het nie ‘n ingeboude sisteem wat vir ons kan sê dat jy nou genoeg skuldig gevoel het nie. Wat dus in die praktyk gebeur is dat mense hierdie skuld vir baie lank saam met hulle dra. Partykeer jare en jare. En so kan jy ook nie leef nie. Ek kan nie glo dat dit God se wil vir jou is om heeltyd skuldig te voel nie. Dalk het dit tyd geword om die goed ook af te skud. Praat met iemand as jy hiermee sukkel en kry dit uit jou sisteem uit.

Uiteindelik glo ons as Christene mos dat Jesus al ons skuld op Hom geneem het.

Maak dit jou eie en hou daaraan vas.

## Depressie

Dit gebeur soms dat ‘n trauma of verlies ook ‘n fisiese reaksie in jou liggaam ontlok. Jou brein reageer en hou op om lewensnoodsaaklike stowwe (onder andere Dopamien) af te skei wat vir jou nodig is om goed te voel en normaal te kan funksioneer. Dit veroorsaak dat jy depressiewe

simptome begin toon.

Depressie is al beskryf as 'n uitsigloosheid op die toekoms. Wanneer die toekoms pikgitswartdonker lyk, jy nie weet hoe jy dit vorentoe gaan maak nie en dit vir jou voel of jy gaan verdrink in 'n swart teer wat hier van onder af opstoot, is jy baie moontlik depressief. Meeste mense wat iemand aan die dood afgestaan het, toon depressiewe simptome. Hierdie simptome kan onder andere die volgende insluit:

- 'n Aanhoudende hartseer, angstige of leë gevoel.
- Sukkel om besluite te maak.
- Sukkel om te konsentreer of om dinge te onthou.
- Uitsigloosheid op die toekoms – vra wat is die sin daarvan om aan te gaan?
- Gevoelens van waardeloosheid – selfbeeld is daarmee heen.
- 'n Gevoel van pessimisme en hooploosheid.
- Slaaploosheid, skrik wakker deur die nag of te veel slaap.
- Eetpatroon wat versteur is: Eet te veel of is glad nie lus vir kos nie.
- Rusteloos en geïrriteerd.
- Skuldgevoelens.
- Verlies aan belangstelling in stokperdjies en ander aktiwiteite insluitende seks.
- Dink aan die dood of aan selfmoord.

Dit is normaal om na 'n groot trauma of verlies van hierdie gevoelens te kry. As dit egter voortduur en nooit beter word nie, sal jy goed doen as jy 'n dokter of 'n psigiater gaan besoek.

### **Verskuilde aggressie**

Soms is depressie ook 'n verskuilde aggressie. Jy is dalk kwaad vir God. Jy is egter grootgemaak dat jy nie vir Hom kwaad mag wees nie. Dan sluk jy maar jou woede in. Of jy is kwaad vir die persoon wat oorlede is

en jou alleen agtergelaat het. Maar dan vra jy jouself hoe kan jy nou vir die persoon kwaad wees? Dan sluk jy die woede in. Of jy is kwaad vir jou lewensmaat of vir die dokter of vir die kerk. Maar jy kan niks aan die woede doen nie – dan sluk jy dit in. En jy word depressief.

As jy hiermee kan identifiseer moet jy ook iets doen om die woede uit jou sisteem te kry. Jy kan die volgende doen:

- Skryf 'n brief vir God of vir jou geliefde waarin jy presies vertel hoe jy voel. Gaan begrawe of verbrand dan die brief.
- Gaan sien 'n sielkundige of 'n berader wat jou kan help om die woede uit jou sisteem te kry.
- Rol 'n koerant op en slaan daarmee teen 'n boom of 'n muur.
- Skreeu hardop in jou kussing of as jy alleen in 'n motor ry.

In hemelsnaam: Doen net iets om die woede uit jou sisteem te kry!

Nie almal voel altyd ewe gemaklik om oor persoonlike tragedies te praat nie. Elkeen van ons maak ons eie keuses waar en wanneer en teenoor wie ons oor ons gevoelens wil praat. Tog is daar oorweldigende getuieis dat wanneer jy oor die trauma in jou lewe begin praat, dit daartoe bydra dat jy geestelik en ook fisies gesond begin word. Hoe meer jy oor die trauma en die woede praat, hoe meer kom daar orde in jou eie kop.

Een van die dinge wat baie mense wat deur 'n trauma gaan help om te oorleef, is om 'n joernaal te begin skryf. Deur gevoelens en emosies in woorde om te skakel, help ons om teenspoed te prosesseer en te verwerk.

### **Langdurige rou versteuring**

Een van die versteurings wat maar eers in die afgelope paar jare in die DMS-V (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) wat deur sielkundiges wêreldwyd gebruik word om sekere siektetoestande te beskryf, opgeteken is, is Langdurige Rouversteuring of Komplekse Rouversteuring.

Hierdie tipe van rou vind plaas wanneer jy agterkom dat normale gevoelens van rou nooit sagter begin word nie. Die mense wat met Langdurige Rouversteuring gediagnoseer word, ervaar na 'n lang tydperk steeds

dieselfde emosionele pyn as die dag toe die trauma plaasgevind het.

Ten minste een van die volgende simptome van akute, aanhoudende en intense rou is teenwoordig vir tydperke wat langer duur as wat normaalweg in die persoon se spesifieke sosiale of kulturele omgewing verwag word:

- 'n Aanhoudende intense verlange na die persoon wat oorlede is.
- Aanhoudende intense gevoelens van eensaamheid, of dat die lewe leeg of betekenisloos is sonder die persoon wat oorlede is.
- Herhalende gedagtes dat dit onregverdig, betekenisloos of ondraaglik is om te bly leef wanneer 'n geliefde gesterf het.
- 'n Herhalende drang om te sterf om by die oorledene aan te sluit.
- Gedagtes wat voortdurend in beslag geneem word oor die persoon wat gesterf het. Hierdie gedagtes of beelde duik heeldyd op en meng in met die persoon se normale funksionering.

Volgens die Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders se vyfde uitgawe (DMS-5) wat in 2013 gepubliseer is, en as 'n diagnostiese meetinstrument deur sielkundiges dwars oor die wêreld gebruik word, moet daar ten minste twee van die volgende simptome vir meer as 'n maand teenwoordig wees:

- Voortdurende denke oor die omstandighede of die gevolge van die dood van die geliefde. Voortdurende bekommernis oor hoe die persoon gesterf het of gevoelens dat die persoon sy geliefde in die steek gelaat het.
- Herhalende gevoel van ongeloof of onvermoë om die dood te aanvaar.
- Aanhoudende gevoel van skok; voel verslae, verdwaas of emosioneel afgestomp ná die dood.
- Herhalende gevoelens van woede of bitterheid wat verband hou met die dood.
- Voortdurende onvermoë om mense te vertrou of afguns op mense wat nie 'n soortgelyke verlies ervaar het nie.

- Algemene ervaring van die pyn (of ander simptome) wat die oorledene gehad het. Hoor die stem van (of sien) die oorledene orals.
- Ervaar intense emosionele of fisiologiese reaksie ten opsigte van herinneringe van die persoon wat gesterf het of ten opsigte van dinge wat die persoon aan die oorledene herinner.
- Verandering in gedrag. Aan die een kant kan die persoon dinge en plekke vermy wat hom aan die oorledene laat dink. Aan die ander kant kan daar 'n oormatige soeke wees om naby aan dinge of plekke te wees wat vir die oorledene belangrik was – wil dinge wat hom aan die oorledene herinner sien, aanraak, hoor en ruik. Beide hierdie toestande kan in dieselfde persoon voorkom.

Dit is belangrik om hier te noem dat bogenoemde kenmerke op die een of ander tyd in die meeste mense wat rou voorkom. Wanneer dit egter na 'n lang tydperk nog net so akuut soos die eerste dag na die trauma voorkom, kan daar sprake wees van 'n Langdurige Rouversteuring.

Langdurige Rouversteuring reageer nie goed as dokters anti-depressante voorskryf nie. Daar is egter al welslae deur die toepassing van 'n gefokusde Psigoterapie behaal. Dit wil selfs lyk of terapeute wat met Multi-vlak Prossessering werk, ook suksesvol kan wees.

### **Drome**

'n Mens se brein kan nie sonder slaap en sonder droom gesond bly nie. Almal droom. Nie almal weet dat hulle droom nie. Drome bestaan uit kleure, gesigte, objekte, sieninge, bewegings, reuke, smake, geluide, realistiese seksuele ervarings, realistiese "besoeke" van geliefdes, en skrikwekkende beelde. So 'n droom is nie die werklikheid nie, al voel dit partykeer so.

Hoe moet ons nou oor die drome wat ons droom nadat ons 'n geliefde aan die dood afgestaan het dink? Is dit jou geliefde wat jou kom besoek, of het dit te doen met die fisiologiese werking van die brein? Persoonlik glo ek dat dit absoluut met die biologiese werking van die brein te doen het en dat dit nie ons Claudi-kind is wat heel aand moet rondhardloop om almal wat van haar droom te besoek nie.

Dit gebeur gereeld dat mense realistiese drome oor hulle geliefde droom. Hierdie drome kan wissel van 'n doodeenvoudige “besoek”, tot ontstellende drome waarby jou geliefde betrokke is. Wanneer ons hierdie drome oor ons geliefde droom, is dit 'n sterk aanduiding dat ons steeds besig is om te rou. Hierdie drome kan hoogs emosionele drome wees, wat baie keer daarop uitloop dat jy natgesweet wakker skrik en huil. Nie al hierdie drome is ook positiewe drome nie. Partykeer kan die drome jou ontstel of selfs konfronteer.

Drome is 'n onlosmaaklike funksie van die menslike brein.

Volgens Dr Antonio Carota, 'n Neuroloog, het drome die volgende funksies:

- Dit is die brein se manier om die verskillende emosionele prosesse waardeur mense gaan, te verwerk. Dit dien amper as 'n soort psigoterapie in 'n veilige omgewing.
- Dit is ook die brein se manier om trauma en verlies te verwerk.
- Mense droom om herinneringe te konsolideer – sonder die beperkende effek wat die wakker brein op die herinneringe het – om beter te verstaan wat aan die gang is.
- Drome het te doen met die verbetering van kreatiewe nuwe idees.
- Volgens Freud is drome die vervulling van onderdrukte wense.
- Drome help om ontstellende gebeurtenisse te verwerk.
- Drome help jou om voor te berei vir die toekoms.

Ek glo dat drome God se manier is hoe hy die mens en sy brein geskep het om weer orde te bereik en met jou lewe te kan aangaan. Vir party mense is die drome van 'n geliefde wat hulle besoek 'n gerusstellende ervaring waarsonder hulle nie wil wees nie. As dit met jou die geval is, geniet dit net.

Selfs as die drome ontstellende drome is, moet jy weet: die drome is eintlik heelword-geskenke. Koester dit. Baie keer is die drome die pad na jou hart en na jou rou toe. Partykeer is dit ook die weg uit na jou nuwe lewe toe.

## Slaapversteurings

Wanneer jy rou, word jou hele wese aangetas. Jy sukkel om te slaap. Jy skrik natgesweet in die middel van die nag wakker en kan dan nie verder slaap nie. Jou brein werk ooraktief en kan nie afskakel nie. Persoonlik was ek een bol senuwees.

Hoewel ek nie baie van die gebruik van pille hou nie, het ek veral in die tyd direk na die ongeluk besef dat my lyf nodig het om te slaap. Want hoe moeër jy is, hoe moeiliker kan jy kop hou.

Daarom het ek die saak met Faan Rademeyer, my dokter bespreek. Hy het vir my iets voorgeskryf wat my in die aande kalm maak en laat slaap.

Ek het ook in die tyd die waarde van 'n warm melkdrankie met heuning en kaneel ontdek om aan die slaap te raak.

Dit het my rustig gemaak.

## Ongedefinieerde pyn

Na Claudi se dood het ek stadig begin agterkom dat my lyf pyn. Ek het borspyne begin voel. My spiere het begin seer word. Ek het 'n afspraak by Faan gemaak vir 'n goeie mediese ondersoek. Hy kon geen fout vind nie.

Hoe meer ek rondgevra het, hoe meer het ek agtergekom dat ek nie uniek was nie. Ander mense wat rou het ook hierdie tipe simptome, en nog meer, ervaar. Toe ek hieroor begin nalees, vind ek uit dat die Universiteit van Massachusetts in Amerika die volgende goed gelys het wat mense kan ervaar wanneer hulle rou:

- Spysverteringsprobleme
- Moegheid
- Hoofpyn
- Borspyn
- Seer spiere

Hoewel hierdie simptome normaal is in enige rouproses, sal jy tog wys wees as jy jou dokter raadpleeg wanneer jy van die simptome ervaar.

## Siektes

Twee en 'n half jaar na Claudi se dood het die dokter kanker in my prostaat ontdek en die prostaat verwyder. Ons familie het nie 'n geskiedenis van kanker nie. Toe Adri Sutherland, wat haar PhD navorsing doen oor beraders wat hulle kinders aan die dood afgestaan het my gevra het of ek dink dat die kanker dalk met die trauma rondom Claudi se dood verband het, het ek sonder om te dink 'ja' geantwoord.

Ek was verbaas oor my antwoord, want dit was iets waaraan ek nog nooit voorheen gedink het nie en daar is natuurlik geen bewys dat dit so is nie. Hoekom het my brein onmiddellik die skakel tussen die trauma waardeur ek is en die kanker gemaak? Dit het my gefasineer veral omdat Adri die opmerking gemaak het dat sy in haar navorsing agtergekom het dat daar meermale siektes na 'n trauma verskyn.

Ek wou meer uitvind en het uiteindelik afgekom op 'n studie wat die neurowetenskaplike Candace Pert wat hoof van die afdeling Brein Bio-chemie van die NIMH (National Institute of Mental Health) was. In haar boek *Molecules of Emotions* beskryf sy hoe die limbiese sisteem, die deel van jou brein wat betrokke is by die regulering van jou gemoed en emosies, besonders baie sleutelvormige molekules (neuropeptides) afskei. Hierdie neuropeptides verbind amper op 'n gewone sleutel en slot manier met sekere witbloedselle in die liggaam. Hierdie witbloedselle is die ruggraat van jou immuunsisteem wat jou nie net teen kankerselle en ander virusse beskerm nie, maar ook inflammasie wat die kernoorzaak van baie siektes is, teewerk.

In die praktyk beteken dit dat ons immuunselle, saam met 'n klomp ander selle in ons liggame, voortdurend boodskappe ontvang wat deur ons brein en ons sensustelsel gestuur word. Die interessante is egter dat ons immuunselle nie net ontvangers van verskeie neuropeptides het nie, hulle vervaardig ook hulle eie neuropeptides. Party van hierdie neuropeptides wat in ander dele van die liggaam se selle vervaardig word, is chemikalië wat ons voorheen gedink het net deur die brein vervaardig word. Omdat breinselle immuniteits-chemikalië en immuniteitsselle brein-chemikalië vervaardig, word dit al hoe duideliker dat die pad tussen ons brein en ons lyf nie 'n eenrigtingstraat is nie. Dit lyk of ons hele lyf ontwerp is as 'n gesprek waarin elke orgaan, weefsel, sel en geen die hele tyd met



mekaar praat.

Party wetenskaplikes begin sê dat ons nie meer van 'n senustelsel of 'n immuunstelsel kan praat nie, maar dat ons moet begin praat van 'n superstelsel waar jou gees en jou liggaam nie net met mekaar praat nie, maar waar gees en liggaam 'n eenheid is.

Dit is natuurlik nie 'n nuwe gedagte nie. Die mense in die Ou Testament het gesê die mens is 'n *nefesh*. Hulle het geglo die mens is 'n eenheid. Hulle het nie die onderskeid tussen gees, siel en liggaam getref nie. Dit is gedagtes wat eers populêr geword het toe Griekse filosowe soos Plato die onderskeid begin tref het. Hierdie denke van Plato het denke van wetenskaplikes en teoloë vir eeue beïnvloed. Persoonlik dink ek nie hy het die wêreld 'n guns gedoen met sy teorie nie.

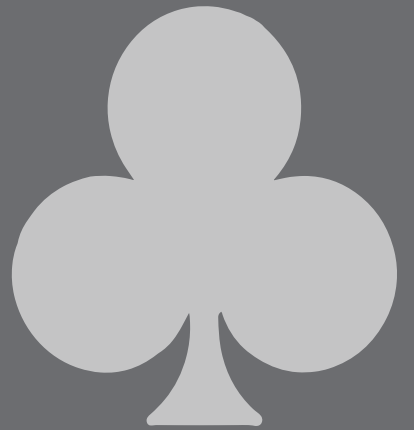
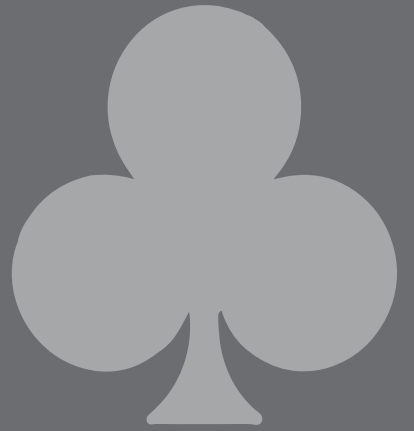
As daar dus 'n trauma in jou lewe was, is dit nie onwaarskynlik dat jou liggaam dalk op die een of ander manier fisiologies daarop sal reageer nie. Dit sou egter onverantwoordelik wees om met sekerheid te sê dat my kanker 'n direkte gevolg van Claudi se ongeluk was. Dit is egter 'n moontlikheid wat nie uitgesluit kan word nie.

### **Jy is nie die enigste nie**

Ons mense is komplekse wesens. Elkeen is anders bedraad. Elkeen reageer anders op verlies. Elkeen se kop raas oor ander goed. Elkeen stoei met iets. Hoewel jy uniek is, is jy nie die enigste mens wat deur 'n verlies geraak is nie. Jy is nie die enigste mens wat jou kind of jou werk of jou gesondheid of jou ledemaat verloor het nie. Soos baie ander gaan jy dit ook maak, al voel dit nie nou so nie. Natuurlik gaan jy anders wees as wat jy was voor jou verlies. Natuurlik gaan jy nou anders dink en optree as voor jou verlies. Moet nie so hard op jouself wees nie. Gee jouself die geleentheid om te rou. Jy is nie alleen nie. God is ook langs jou en Hy huil saam met jou. Hou daaraan vas.

## **Klawertyd**

In die volgende hoofstuk word die kaarte nou die laaste keer geskommel. Die klawers kom dan op die tafel. Soos wat die klawer drie blaartjies het wat in drie verskillende rigtings wys, gaan ons in die hoofstuk vra in watter rigting moet ons nou beweeg. Is daar dalk nuwe moontlikhede? Is daar ander opsies?



# 'N NUWE STORIE

Moet nie te gou vergewe nie	69
Moenie die “Wat as?” speletjie speel nie	70
Hou aan praat	71
Skryf dit neer	72
Wat van 'n ritueel?	72
Soek veerkragtigheid	73
Verander die manier hoe jy oor God dink	73
Gee nuwe betekenis aan jou trauma	75
Help ander treur	77
Vermyn fliks, boeke en programme oor die lewe na die dood	80
Skryf 'n nuwe storie	81

‘n Fabel word vertel van ‘n arm man wat ‘n pragtige hings gehad het. Die koning het vir hom baie geld aangebied om die hings te koop. Die man het egter geweier. ‘n Paar dae later het die hings weggeloop. Die mense van die dorp het toe na die ou man toe gekom en vir hom gesê: “Jy was dwaas. As jy die hings verkoop het, was jy ‘n ryk man. Maar nou is die hings weg. Jy was dwaas om nie te verkoop nie.” Maar die ou man het geantwoord: “Miskien was ek dwaas, miskien nie, ons sal maar moet wag en sien.”

Twee weke daarna kom die hings by die huis aan, saam met drie ander pragtige hingsperde. Weer kom die mense van die dorp na hom toe en sê: “Jy was wys gewees om nie die hings te verkoop nie – nou het jy vier perde en jy kan nou die perde vir baie meer verkoop.” “Of ek wys was of nie sal ons maar moet sien”, antwoord die ou man.

Die ou man se seun begin om die hingste in te breek sodat mens op hulle kan ry. Daar gebeur egter iets wat een van die perde laat skrik en die seun val af en breek altwee sy bene. Die mense van die dorp kom toe na die ou man toe en sê: “Jy was dwaas om nie die perde te verkoop nie. As jy hulle verkoop het, sou jou seun nie van die perd afgeval het nie en sou hy vandag nog kon loop.” Die ou man antwoord: “Of ek dwaas was of nie, sal ons nog maar moet sien.”

‘n Oorlog breek in die land uit en al die jong mans van die dorp is oorlog toe – almal behalwe die ou man se seun met die gebreekte bene. In ‘n veldslag sterf al die jong mans. Die mense van die dorp kom toe na die ou man toe en sê vir hom: “Ons kan sien dat jy wys is. As jou seun se bene nie gebreek het nie, was hy saam met ons seuns in die veldslag en dan het jy ook nie meer ‘n seun gehad nie.” Die ou man antwoord: “Of ek wys was of nie, sal ons nog maar moet sien...”

Ons is almal maar op ‘n reis – sonder om regtig te weet hoe die pad vorentoe loop en of ons besluite goed of sleg was. Partykeer gebeur dinge net sonder dat daar ‘n plan daarmee is of ‘n doel daarmee bereik moet word.

Om vir jouself ‘n nuwe toekomsstorie te skep, is nie so maklik na ‘n mens deur een of ander groot trauma in jou lewe gegaan het nie. Want hoe weet jy of jou besluite goed of sleg is? Hoe begin jy ‘n nuwe toekomsstorie te

skryf as jou kind of jou lewensmaat dood is? Hoe gaan jy aan na jy deur 'n egskeiding gegaan het en jou lewensmaat die kinders gevat het? Hoe oorleef jy as jou jarelange besigheid bankrot is en jy nie weet hoe jy vir jou gesin gaan sorg nie? Hoe neem jy afskeid van 'n arm of 'n been wat geampluteer moet word? Die vraag is – wat doen ek volgende nadat die ramp, die krisis my getref het? Hoe skryf ek 'n nuwe storie?

Ek gaan nie in die hoofstuk vir jou probeer vertel hoe jy jou nuwe storie moet skryf nie. Ek gaan veral ook nie probeer om 'n ideale beeld te probeer beskryf van hoe dit sou lyk as jy heel is nie. Want dit kan jou net nog skuldiger en meer onbekwaam laat voel. Ek gaan ook nie voorgee dat ek dit gemaak het omdat ek sterk genoeg was of omdat ek 'verantwoordelikheid' geneem het of veerkragtig is nie. Ek gaan jou nie met clichés probeer aanmoedig om 'n nuwe storie te skeep nie. Inteendeel – ek weet dat daar baie vroom en selfs godsdienstige clichés is oor hoe om 'reg' te kom, wat absolute twak is.

Wat ek wel gaan doen is om 'n paar boustene te gee wat my gehelp het om te oorleef, sonder om voor te gee dat dit vir almal geld. Ek gaan ook 'n paar wenke gee oor hoe jy iemand wat oor enige verlies treur, kan bystaan. Dan gaan ek afsluit met 'n paar wenke oor hoe jy 'n nuwe storie begin skryf.

### **Moet nie te gou vergewe nie**

Dit gebeur dat mense met 'n wrok rondloop nadat hulle geliefdes dood is of nadat hulle hulle werk of hulle gesondheid of hulle ledemaat verloor het. Mense word kwaad vir die een wat die trauma veroorsaak het, of vir God, of vir die dokter of die hospitaal, of vir die persoon wat oorlede is, of sommer net kwaad vir die lewe en vir hulleself. Dan sukkel ons om te vergewe.

Baie keer sukkel ons ook om onself te vergewe.

Mense vra hulleself: “Hoekom het ek nie maar vrede gemaak toe ek kon nie?” Of: “Hoekom kon het ek nie meer tyd met die persoon spandeer nie?” Een van die vrae wat mense baie keer te bang is om uit te spreek is: “Wat kon ek gedoen het om die dood of die krisis te keer?” Moes ek nie maar 'n ander dokter gekry het nie? Moes ek nie haar alleen laat ry het?”

Om hieroor skuldig te voel, help nie jou genesingsproses nie. As dit vrae is wat jou ry, moet jy dit uit jou sisteem kry. Jy moet begin deur jouself te vergewe. Praat met iemand daaroor. Vertel dit vir die Here. En laat dit dan gaan.

Partykeer is dit ander mense wat jou trauma veroorsaak het. Dan is dit nie so maklik om te vergewe nie. Om egter te gou te vergewe voordat jy deur jou emosies gewerk het, kan maak dat dit in jou opkrop en dat dit dan later op allerhande ander maniere manifesteer. Dit kan jou depressief maak. Dit kan jou siek maak. As jy kwaad is en te na gekom voel, moet jy nie te gou vergewe nie. As jy dit doen, word dit soos 'n drukkoker wat al die emosies onderdru en onder die deksel hou. Dis nie gesond nie.

Moet nie te gou vergewe nie. Werk eers deur jou emosies en jou eie skuldgevoelens. Gaan na iemand toe wat jou daarmee kan help. As jy vir God kwaad is, sê dit vir Hom. As jy die persoon wat die dood veroorsaak het wil ontmoet, doen dit. Kyk hom of haar in die oë en sê hoe jy voel. Skryf 'n brief vir jou geliefde wat dood is en sê dat jy kwaad is omdat sy jou alleen agtergelaat het. Vloek. Praat met die Here. Praat met 'n sielkundige. Werk deur jou emosies. Doen wat jy moet doen om leeg te kom.

As jy dan uiteindelik deur jou emosies gewerk het, is dit lewensnoodsaaklik dat jy ter wille van jouself op 'n punt sal kom waar jy jou hande van die ander persoon se keel moet afhaal – sodat jy kan aan beweeg. Vergifnis beteken nie dat jy met daardie persoon moet vriende wees nie. Vergifnis beteken net dat jy ophou wurg sodat jy vry kan begin leef.

### **Moenie die “Wat as?” speletjie speel nie**

Na 'n groot trauma in ons lewens begin ons baie keer die “Wat as?” speletjie te speel: Wat as my kind nie daardie dag moes gery het nie? Wat as sy net vyf minute vroeër gery het? Wat as ek meer geld gehad het dat ek vir haar kon sorg – dan sou sy nie hoef te gery het nie? Wat as ek dalk nie reg gebid het nie?

Hierdie “Wat as?” speletjie kan jou gek maak. Dit kan jou ook baie skuldig laat voel. Dit help gewoonlik ook nie as mense vir jou sê dat dit nie so werk nie en dat jou denke irrasioneel is nie. Êrens in jou agterkop is daar

‘n stemmetjie wat sê dat jy meer kon gedoen het.

Die diepste skuldgevoel wat ‘n mens kan hê, is ‘n skuldgevoel omdat jy leef en jou geliefde dood is. ‘n Sielkundige het op ‘n keer gesê hierdie skuldgevoel kan die rede wees hoekom mense wegkruip of hulleself saboteer. Dit kan ook die rede wees hoekom hulle nie heel kan word nie.

Wanneer jy sukkel om jousef, of ‘n ander persoon, of vir God, of jou geliefde te vergewe, kry jy nie aan beweeg nie.

Oor die algemeen is skuldgevoelens nie altyd ‘n slegte ding nie. Partykeer help dit ons om op die regte pad te bly. Dalk het jy iets slegs aangevang en jy voel skuldig daarvoor en jy dink by jousef: “Ek wil dit in my lewe nooit weer doen nie.” Die skuldgevoelens was so pynvol dat jy alles in jou vermoë doen om nou die regte ding te doen – dat jy nooit weer oor so iets skuldig hoef te voel nie.

Die teenoorgestelde kan egter ook gebeur dat hierdie skuldgevoel ‘n verlamme effek op jou kan hê. Dalk het jy iets slegs gedoen – iets waarvoor jy baie skuldig voel en daardie skuldgevoel hou net aan en aan en aan. Dit hou jou terug om weer gelukkig te wees en dit keer jou om die goed te doen wat jy eintlik graag wil doen. Jy loop en koes en jy kan niemand in die oë kyk nie. Dan moet jy daaraan werk. Dit kan jou lewe vernietig.

Dit is nodig dat jy sag moet wees met jousef. Praat met iemand wat jy vertrou om die skuldgevoelens uit jou sisteem te kry.

### **Hou aan praat**

Nie almal voel altyd ewe gemaklik om oor persoonlike tragedies te praat nie. Elkeen van ons maak ons eie keuses waar, wanneer en teenoor wie ons oor ons gevoelens wil praat. Tog is daar oorweldigende getuienis dat wanneer jy oor die trauma in jou lewe begin praat, dit daartoe bydra dat jy geestelik en ook fisies gesond begin word. Hoe meer jy oor die trauma praat, hoe meer kom daar orde in jou eie kop.

Daar het egter ook ‘n tyd gekom toe ek bewustelik besluit het om op te hou praat. Ek het besef dat ek nie in elke preek en in elke gesprek na my seer en verlies en trauma kan verwys nie. Dit maak mense later



ongemaklik. Ek wou ook nie meer in die openbaar rou nie. Vir my het dit iets baie persoonliks geraak en ek was baie gemaklik daarmee. Ek dink die baie praat het my tog op 'n plek gebring waar daar bietjie orde in my kop gekom het.

### **Skryf dit neer**

Een van die dinge wat baie mense wat deur 'n trauma gaan help om te oorleef, is om 'n joernaal te begin skryf. Deur gevoelens en emosies in woorde om te skakel, help ons om teenspoed te prosesseer en te verwerk. Party mense dwing hulleself om in die joernaal ook ten minste drie daaglikse suksesse neer te pen. Dit hoef nie dramatiese, groot suksesse te wees nie. Dit kan goed wees soos: 'Vandag het ek dit reggekry om uit die bed op te staan.' Ander mense probeer ook om ten minste drie positiewe emosies wat hulle deur die dag ervaar het, in die joernaal aan te teken. Die voordeel daarvan is dat hulle deur die dag begin oplet na positiewe emosies, omdat hulle weet dat hulle dit die aand aan hulle joernaal verslag moet doen. Dit help mens om uit die donker diep gat van negatiewe emosies los te begin kom.

"Werk met wat jy het en nie wat jy verloor het nie," is een van die wysshede waarvolgens my ma leef en wat sy vir my geleer het. Dis nie altyd so maklik om dit reg te kry nie. Wanneer jy egter begin fokus op wat jy het, en nie op jou verlies nie, begin daar tog 'n stukkie veerkragtigheid in jou lewe loskom wat maak dat jy vorentoe kan beweeg.

### **Wat van 'n ritueel?**

Wat my en my vrou ook help om te oorleef is rituele. Een van die rituele wat ons sedert Claudi se dood doen is om elke jaar rondom die datum wat sy dood is, êrens heen te verdwyn. Partykeer gaan ons saam met ons kinders weg. Ander kere saam met vriende wat omgee. Dan skakel ons ons selfone af en kyk nie na Facebook nie. Ons kuier en vier die lewe. Een van die rituele wat party mense doen is om jaarliks 'n boom te plant.

## **Soek veerkragtigheid**

Die veerkragtigheid wat ons nodig het om weer heel te word is die krag en die spoed van ons reaksie op ons teenspoed.

Veerkragtigheid is iets waaraan jy kan bou.

Dit kom nie altyd sommer net vanself nie. Dit gaan nie daaroor of jy 'n ruggraat het om die teenspoed te hanteer nie – dit gaan oor die spiere wat jy rondom jou ruggraat het wat versterk moet word. Ek het reeds in hoofstuk 1 gesê dat veerkragtigheid om te oorleef kom aan die een kant diep uit ons eie binneste uit en aan die ander kant van die mense rondom ons. Dit kom aan die een kant van diep dankbaarheid oor wat ons steeds het en aan die ander kant van die vermoë om intens te rou. Dit kom aan die een kant van jou vermoë om die rouprosesse waardeer jy gaan te analiseer en aan die ander kant deur jou net aan die rouprosesse oor te gee.

## **Verander die manier hoe jy oor God dink**

Persoonlik dink ek dat hierdie wenk amper die belangrikste van al die wenke wat ek bespreek het, is. Dit is mense se verkeerde siening van God wat maak dat hulle vir Hom kwaad word. Dit is hulle verkeerde siening wat maak dat hulle hul geloof verloor en moedeloos word. Dit is hulle verkeerde siening wat maak dat hulle hulself onttrek of in woede oorgee aan alkohol of immorele gedrag. Dis hierdie verkeerde siening wat maak dat hulle nie kan bid of kerk toe gaan nie.

Wat is hierdie verkeerde siening waarvan ek praat?

Ek glo nie dat daar 'n groot plan wat agter alles sit en ons nou maar net die agterkant van die tapeserie sien, soos die volgende anonieme gedig voorstel nie:

Not 'til the loom is silent  
and the shuttles cease to fly  
shall God unroll the canvas  
and explain the reason why.

The dark threads are as needed  
in the Weaver's skilful hand  
as the threads of gold and silver  
in the pattern He has planned.

As ons hierdie gedig glo beteken dit dat God ook die outeur van die slegte dinge is wat in jou lewe gebeur. As jy dit glo beteken dit dat God alle slegte dinge wat in jou lewe gebeur stuur om jou 'n beter mens te maak of om een of ander groter doel te bereik. Al wat jy moet doen is om jou aan sy wil te onderwerp.

Eintlik kan jy met 'n stok aanvoel dat dit tog nie heeltemal reg is nie. Want partykeer gebeur daar net goed wat so donker en sleg is dat jy nie kan glo dat dit deel van God se taperserie kan wees nie. As ons moet glo dat God beplan het dat die moordenaars van 28 Koptiese Christene in Egipte hulle uit hulle bus forseer, verplig om die shahada, die Islamiese geloofsbelydenis op te sê, en as hulle weier, dood te skiet, dan wil ons geloof hierin nie meer werk nie. Want nou vra dit nie net dat ons moet glo dat God die outeur daarvan was nie, maar ook dat ons ons morele oordeel oor dit wat gebeur het ook ter syde moet stel.

Om so oor God te dink, het ook ander variasies wat sagter op die oor klink, maar wat net so gevaarlik is. Hierdie variasie klink so: God wil hê dat ons gelukkig moet wees. Om gelukkig te wees moet ons net God se plan vir ons lewens volg. As ons nie sy plan volg nie, gaan ons seer kry. Om binne God se plan te bly, word dan 'n geestelike belegging wat hier op aarde alreeds dividende uitbetaal. Hierdie dividende het te doen met gesondheid, finansiële voorspoed, geluk, ensovoorts.

Die vers waarop mense wat so glo, swaar steun, is Jeremia 29:11: "Ek weet wat Ek vir julle beplan, sê die Here: voorspoed en nie teenspoed nie; Ek wil vir julle 'n toekoms gee, 'n verwagting." Wanneer die vers binne konteks gelees word sien ons dat dit aan die ballinge geskryf is wat pas uit hulle land weggevoer is. Hulle moes leer hoe hulle onder 'n vreemde owerheid moes optree. Die valse profete het vir hulle kom sê dat dit gou weer met hulle sal goed gaan. Dan kom Jeremia en sê vir die ballinge dat

hulle nog lank in ballingskap gaan bly. Terwyl hulle in die ballingskap is moet hulle egter weet dat God by hulle is.

Vandag het mense Jeremia 29:11 geneem en met verskeie kreatiewe redenasies probeer aandui dat die vers sê dat God 'n plan met elkeen van ons het en voorspoed vir ons beplan – dit terwyl die praktyk baie keer anders lyk. Ek kan nie glo dat God se plan insluit dat mense deur egskeidings, sekwestrasies, afdankings en siektes moet gaan nie. Ek kan nie glo dat God die stuk yster van die vragmotor afgegooi het om my kind se kop te tref nie.

Ons sal anders oor God moet dink.

Ons sal moet ophou om Hom te sien as die paaiboelie of die een wat volgens 'n groot plan werk. Ons sal moet ophou om Hom te sien as die een wat 'n doel met alles het. Hy is nie 'n marionettespeler wat toutjies trek en die poppe begin spring en dans nie.

Dit was eers toe ek besef het dat ons in 'n stukkende wêreld leef en dat dinge partykeer regtig sonder 'n rede gebeur, dat ek begin ontspan het. Dit was eers toe ek God begin sien het as die een wat langs my kom sit en huil dat ek met Hom kon vrede maak. Hy is die een wat in voorspoed en teenspoed by ons is. Hy is die een wat vir ons keuses gee hoe ons moet leef en ons nie uitlos as ons dalk die sogenaamde verkeerde keuse maak nie.

### **Gee nuwe betekenis aan jou trauma**

Claudi skryf êrens in haar skripsie na aanleiding van die ervaring wat sy op die krans gehad het toe sy moes abseil: *“Ek kon die abseil gebruik as 'n gebeurtenis waaraan ek kon terugdink wanneer ek nodig gehad het om moed te skep. Dit het vir my 'n metafoor geword van 'n oorwinning wat ek oor my vrees vir verandering behaal het. Sulke ervarings het reg deur my lewe met my gebeur. Ek het besef dat 'n ervaring wat niks met 'n huidige probleem te doen het nie gebruik kan word om nuwe metafore te skep en om 'n verlede storie te herinterpreteer en nuwe sin daaraan te gee. Ek het ook besef hoe 'n nie-verwante ervaring (soos abseil) gebruik kan word om te help om 'n nuwe toekomsstorie te help skep. Ek het selfs begin wonder of daar nog mense soos ek is wat 'n losstaande ervaring kan gebruik as*

*‘n metafoor om ‘n verlede storie te herintepreter en sodoende ‘n nuwe toekomsstorie te skep?’*

Die vraag waarmee ek as Claudi se pa nou gekonfronteer word is: Kan ek die ervaring waardeur ek gegaan het met my kind se dood herinterpreteer om ‘n nuwe toekomsstorie vir myself daaruit te skep? Kan ek probeer sin maak uit haar dood? Kan ek my ervaring rondom haar dood gebruik om nuwe metafore te skep? Kan ek die verlede storie (haar dood) herinterpreteer en nuwe sin gee aan die manier hoe ek vandag lewe? Kan ek ‘n nuwe geloofstorie skryf? Want die manier hoe ek oor haar dood dink gaan bepaal hoe ek vorentoe gaan leef.

iets wat my hiermee gehelp het, was toe ek begin verstaan het hoe die vroeë Christelike kunstenaars oor die misterie van God gedink het en met hulle kunswerke aan die wêreld probeer oordra het. Hulle het in hulle kunswerke van ‘n antieke simbool gebruik gemaak wat vandag nog hoop in ‘n stukkende wêreld kan bring. Wanneer twee sirkels of twee wêrelde mekaar sny vorm daar ‘n Mandorla (Italiaans vir Amandel). Hierdie twee sirkels stel die verbinding tussen twee teenoorgestelde wêrelde voor, byvoorbeeld hemel en aarde, man en vrou en ook ander paradoksale maats soos lewe en dood. Daarom word Christus baie keer binne die Mandorla figuur geteken om iets te sê van die misterie van God wat mens geword het. Die Mandorla is nie net eie aan die vroeë Christelike kerk nie, dis ook ‘n simbool wat in verskeie ander kulture voorkom.

Om in die Mandorla-figuur in te beweeg, beteken dat jy wegbeweeg van ‘n manier van dink waar jy dink in terme van oorsaak en gevolg, na ‘n nuwe manier van dink. Jy beweeg deur oorsaak- en gevolg denke, verby die denke waar jy na gemeenskaplike gronde soek, na ‘n plek waar jy lank genoeg binne die spanning van die twee teenoorgestelde wêrelde wag totdat daar iets nuuts gebeur. Hier binne die Mandorla gaan nuwe moontlikhede oop, is daar kreatiwiteit, word nuwe ontdekkings gemaak en is daar unieke uitkomst.

Vir my as Christen is die Mandorla ‘n simbool van die plek waar God op ‘n intieme manier in my lewe teenwoordig is. In Christus en deur die Heilige Gees raak hemel en aarde aan mekaar. Die Mandorla nie ‘n plek waar daar vrae gevra word en antwoorde gekry word nie. Dis ‘n plek van saamwees. Dis ‘n plek waar God in my pyn langs my staan en my vashou.

## ‘N NUWE STORIE

Hy huil ook saam met my. Dis 'n plek van verhoudings en heelword. Dis 'n plek waar jou oë begin oopgaan om vir God anders te sien as wat jy Hom nog ooit gesien het. Dis 'n plek waar jy broos en weerloos staan en waar jou geloof partykeer geskud word. Dis 'n plek saam met God – al voel jy Hom nie.

Dis ook 'n plek waar jou pyn nie uitgewis word nie, maar 'n plek waar jy leer om die pyn in 'n ander rigting te laat vloei. Persoonlik het ek ervaar dat my pyn nie weggeneem is nie, maar ek kon dit laat vloei in my werk met ander mense se pyn.

Wanneer ek so oor my pyn en my geloof en God begin dink, dink ek nie aan God as die een wat my toekoms beplan nie. Ek dink aan God as die Een wat deur die lewe saam met my loop. Dit is sy teenwoordigheid wat maak dat ek deur die dal van doodskaduwee kan gaan. Dis ook sy teenwoordigheid wat maak dat ek partykeer die groen weivelde van Psalm 23 kan geniet.

Miskien moet ons ophou praat oor God wat 'n plan vir ons lewens het en begin praat 'n God wat opgewonde is oor nuwe beginne, tweede kanse en regte keuses. Dit is immers ook die boodskap van die opstanding van Jesus Christus.

### **Help ander treur**

Wanneer jy deur die een of ander trauma gegaan het, raak jy baie meer sensitief vir ander mense wat oor deur 'n soortgelyke trauma gaan. Jy sien dit makliker raak. As jy jou werk verloor het en gesukkel het om weer mens te word, help jy graag iemand wat in dieselfde situasie gekom het. Wanneer jy iemand aan die dood afgestaan het, verstaan jy iets van ander mense se seer wat 'n geliefde verloor het.

Ek dink Paulus verstaan iets hiervan as hy in 2 Korintiërs 1:4 skryf: “In elke moeilikheid help Hy ons. Daarom kan ons ook weer ander help wat in allerlei moeilikhede verkeer.”

Gewoonlik is ons eerste gedagte wanneer ons hoor dat iemand haar werk verloor, of kanker het, of deur 'n egskeiding gaan, of 'n geliefde verloor het dat ons na die persoon moet uitreik. Ons weet egter nie altyd hoe om dit te doen nie. Want sê nou maar ek sê die verkeerde ding of ek laat hom

selfbewus voel of ek gaan te vêr en krap wonde oop?

Mense gee baie keer goedbedoelde raad wanneer hulle nie regtig moeite wil doen om te verstaan waardeur jy gaan nie. Om te probeer verstaan is altyd baie moeiliker as om sommer maklik net 'n opinie uit te spreek. Om vir iemand wat rou te sê om te begin verantwoordelikheid neem is eintlik maar net soos goedbedoelde geestelike masturbasie deur die persoon wat die ondeurdagte raad gee. Dit laat die persoon self net beter voel dat hy of sy iets stigteliks gesê het maar dit dra glad nie by tot enige heelwordproses nie.

Mense het gewoonlik een van twee emosionele reaksies wanneer hulle bewus raak van iemand anders se pyn. Die eerste reaksie is empatie. Dit motiveer hulle om die persoon wat trauma beleef by te staan. Die tweede reaksie is angstigtheid wat veroorsaak dat hulle eerder die persoon wat trauma beleef, vermy.

Vriende wat in hierdie tyd verdwyn doen dit partykeer onbewustelik om hulleself te beskerm. Wanneer hulle iemand sien wat emosionele pyn ervaar, is hulle partykeer onbewustelik bang dat hulle self ook afgetrek gaan word in 'n poel van hopeloosheid. Partykeer besluit iemand egter ook bewustelik om hulleself te beskerm.

Vir my as dominee was dit die afgelope paar jaar na Claudi se dood baie moeilik om langs mense te gaan sit wat in rou gedompel is. Partykeer was ek emosioneel net nie gereed daarvoor nie en het dan my kollegas gevra om asseblief vir my in te staan. Ander kere het ek net geweet ek moet gaan, selfs al kan ek niks doen om die situasie beter te maak nie.

Die goue reël wanneer dit kom by mense wat deur trauma gaan is nie om hulle te behandel soos wat jy behandel wil word nie, maar om hulle te behandel soos hulle behandel wil word.

As hulle wil praat, moet jy hulle toelaat om te praat. As hulle nie wil praat nie, moet jy hulle asseblief nie dwing om te praat nie. Al wat hulle moet weet is dat jy daar is vir hulle.

Die laaste ding wat iemand wat treur nodig het, is advies. As jy treur, is jou wêreld flenters. Dit is vir jou eintlik 'n groot risiko om iemand in daardie wêreld toe te laat. Wanneer 'n vriend of 'n berader daardie wêreld probeer

heel maak of hulle pyn probeer wegneem deur mooi goed te sê, maak dit net hulle wêreld nog meer vreesaanjaend.

Om wanneer mense treur ongenooïd berading te probeer doen of terapeutiese vrae te probeer vra om hulle te help, werk net kontraproduktief. Die een wat treur kies om die mense wie hy wil, in sy stukkende wêreld toe te laat. Ek het dit aan my eie lyf ervaar toe mense kom simpatiseer en raad gee en moed inpraat het. Net my goeie maniere het partykeer gemaak dat ek sit en luister het. Ander kere weer het ek graag mense naby my toegelaat en was bereid om my storie te deel.

Op 'n keer het ek self die fout gemaak om in mense se wêreld te probeer ingaan sonder dat ek uitgenooï was om in te kom. Dit het so gebeur: Nie lank na Claudi se ongeluk nie het 'n ander egpaar in ons gemeenskap wat ek nie voorheen geken het nie, hulle kind verloor. Hulle het kerk toe gekom om my kollega te kom sien om begrafnisreëlings te tref. Ek het vir my kollega gesê ek wil by wees in die gesprek. Ek het gedink dat ek mos nou die “kenner” is en gedink dat ek vir hulle iets kan beteken. Toe ek begin praat om my “wyskede” te deel, ervaar ek dieselfde weerstand by hulle wat ek gehad het toe mense hulle “wyskede” met my kom deel het. Daar het ek besef: Ek het geen reg gehad om sommer net met hulle te gaan praat nie. Ek was nie in hulle lewens ingenooï nie. Ek was 'n boelie. Niemand rou dieselfde nie. Jy moet vertrou word voordat jy ingenooï word.

Die beste ding wat jy kan doen wanneer iemand treur, is om dit te erken.

Partykeer is 'n drukkie goed genoeg. Partykeer is woorde heeltemal oorbodig. Ek het vroeër in die boek vertel van Ziets wat een middag na werk by my kom kuier het. Toe ek die voordeur oopmaak, staan hy daar met 'n bottel wyn in die hand en sê: “Ek kom saam met jou huil.” Hy het ingekom en 'n rukkie kom sit. Ons het nooit die bottel wyn oopgemaak nie. Ek kon huil. Hy kon huil. Toe hy loop gee hy my 'n druk. Dis vir ewig in my kop ingeprent.

Of Fritz wat langs my in die hospitaal kom sit en wag het. Hy het nie gepraat nie. Hy was daar tot alles verby is. Toe het hy my huis toe gevat.

Vir my was dit net goed dat iemand dáár was vir my.

Om net by hulle te wees, om saam te huil, om net te luister as hulle wil



praat, dit alles het geweldig baie krag. Jy hoof niks te dóén nie. Hiervoor het jy nie opleiding nodig nie. Al wat jy moet hê is 'n gewilligheid om teenwoordig te wees en ook teenwoordig te bly so lank as wat dit nodig is. Dis in hierdie Gods-oomblikke waar heling begin plaasvind. Dit word “mandorla oomblikke” – oomblikke waar die hemel en die aarde aan mekaar raak.

Hiermee sê ek nie dat jy nooit jou mond moet oopmaak nie. Ek het behoefte daaraan gehad om by mense wat ook hulle kinders verloor het, te hoor dat ek dit gaan maak, dat ek nie in die moeras gaan verdrink nie. Ek het egter nie behoefte gehad aan 'n vreemde man wat my geskakel het en vir my ingelig het: “Jy behoort ook nou aan die klub waaraan niemand wil behoort nie – die klub wat hulle kinders verloor het.” Dit was dalk die man se onbeholpe manier om my te troos, maar dit het my net kwaad gemaak.

Jy kan nie sê : “Alles sal regkom nie.” Want jy weet nie of dit so is nie.

Jy kan wel sê: “Nie ek of jy weet wat in die toekoms gaan gebeur of hoe jy gaan oorleef nie. Wat jy wel moet weet is dat wat ookal gebeur, ek daar is vir jou.” Of jy kan net sê: “Ek sien jou seer raak. Ek is daar vir jou.”

Eers wanneer mense wat treur my in my spreekkamer kom sien, of my na hulle huise uitnooi, is dit tyd om met ligte treë vorentoe te beweeg. Omdat daar 'n vertrouensverhouding bestaan – omdat hulle kies om my te vertrou kan ons begin gesels. Baie van die gesprekke gaan oor die rouproses, die hiernamaals, die sin van lyding en dood, woede, vergifnis en geloof. Daar is baie keer ook skuldgevoelens wat verwerk moet word. Een van die goed waaroor mense skuldig voel is omdat hulle sukkel om kerk toe te kom. Dis vir hulle bloot net te emosioneel om in 'n erediens te sit. Gewoonlik raai ek mense aan om nie so hard op hulleself te wees nie. As hulle 'n sterk behoefte voel om tog die erediens by te woon, is dit partykeer slim om heel agter in die kerk te sit waar jy ongemerk kan uitglip as dinge vir jou te swaar word.

### **Vermy fliëks, boeke en programme oor die lewe na die dood**

Boeke oor die hemel en die lewe na die dood en televisieprogramme waar daar kontak gemaak word met die wêreld anderkant die dood help nie altyd in die heelwordproses nie. Omdat mense baie keer 'n intense

behoefte het om te weet of dit goed gaan met hulle geliefde aan die ander kant, word daar na die boeke en programme gegryp.

Ek wonder baie keer hoe dit met Claudi gaan. Ek wonder of sy al in haar nuwe sisteem aangepas het. Dit sou lekker gewees het om net seker te kon maak dat sy reg is. 'n Ouer bly mos verantwoordelik voel vir sy kind. Die feit dat ek nie aan die “ander kant” kan sorg nie, maak dat ek absoluut uit beheer en magteloos voel. Dit sou lekker gewees het om te weet...

Daarom glo ek dat mense wat geliefdes aan die dood afgestaan het, baie maklik na enige strooihalm kan gryp om te wéét. Daarom is flieks en boeke en programme wat suggereer dat hulle wéét, so gewild.

Persoonlik glo ek dat NIEMAND kan weet wat aan die ander kant gebeur nie.

Mense wat boeke skryf en flieks maak en daarop roem dat hulle wéét wat in die hiernamaals aangaan, dink ek is bietjie voorbarig. Drome en nabye dood ervarings wat mense gehad het, is diep persoonlike ervarings wat baie keer ook te doen het met die manier hoe God ons breine aanmekaar gesit het.

Al wat ek weet is dat God ook aan die ander kant is, en dit is vir my genoeg om dit te weet.

### **Skryf 'n nuwe storie**

Dit was eers 'n jaar of drie na die ongeluk dat ek begin agterkom het dat ek alles wat met my gebeur het, begin integreer het. Ek het byvoorbeeld begin sien dat ek sterker was as wat ek gedink het. Ek het 'n diep dankbaarheid begin kry dat, hoewel ek haar steeds baie mis, Claudi deel van my lewe was. Soos ek reeds vroeër in die boek gesê het, het my verhoudings met my vrou en my ander twee kinders dieper geword. Ek verstaan nog steeds nie die lewe nie, maar my roeping om hier op aarde reg en geregtigheid te laat geskied, veral vir jongmense wat misbruik word, het sterker geword. In my kleinkinders wat almal na Claudi se ongeluk gebore is, sien ek nuwe lewe en nuwe moontlikhede. Alles in ag genome, kan ek versigtig-optimisties sê dat daar ook groei in my lewe plaasgevind het.

Richard Gere het die volgende op sy Facebookbladsy gepubliseer

waarmee ek kon identifiseer:

*“Someday you will be faced with the reality of loss. And as life goes on, days rolling into nights, it will become clear that you never really stop missing someone special who’s gone, you just learn to live around the gaping hole of their absence. When you lose someone you can’t imagine living without, your heart breaks wide open, and the bad news is you never completely get over the loss. You will never forget them. However, in a backwards way, this is also the good news. They will live on in the warmth of your broken heart that doesn’t fully heal back up, and you will continue to grow and experience life, even with your wound. It’s like badly breaking an ankle that never heals perfectly, and that still hurts when you dance, but you dance anyway with a slight limp, and this limp just adds to the depth of your performance and the authenticity of your character. The people you lose remain a part of you. Remember them and always cherish the good moments spent with them.”*

Vir my gaan dit egter oor meer as net om my kind te onthou en om die goeie oomblikke wat ek saam met haar beleef het, te koester. Diep in my het ek die behoefte om sin te probeer gee aan my kind se lewe. Hoewel ek weet dat sy nie met die een of ander doel dood is nie, sal dit vir my tog lekker wees om te weet dat iets van haar lewe steeds kan aangaan en dat sy so ‘n klein bietjie verder as haar kort lewe nog ‘n verskil kan maak.

Ek dink ons het iets daarvan probeer doen op die Facebook bladsy wat ons geskep het en waarin ons mense aanmoedig om Claudi se nalatenskap uit te leef. Die naam is 500 yellow balloons - Claudi’s legacy. Op die blad staan:

*Wat jy kan doen om Claudi se legacy te laat voortleef: Skenk bloed. Word ‘n orgaanskenker. Gaan wees goed vir iemand. Maak ‘n donasie aan Kamcare. Wees aan die kant van die “underdog”. Veg teen diskriminasie teen vroue. Maak jou stem dik as jy ongeregtheid raaksien. Leef jou geloof.*

Daar het ‘n paar goed met my na Claudi se dood gebeur. Behalwe dat ek agtergekom het dat ek meer sinies geraak en in my dop gekruip het, het ek ook meer onverdraagsaam geword teenoor mense wat nie begrip het wat verlies aan ander mense doen nie. Ek het ook meer aggressief begin

raak as ek sien dat daar onreg plaasvind – veral wanneer jong dominees geboelie word.

Miskien word ek nou geroep om mense wat seer het, by te staan. Miskien word ek geroep om onreg te beveg. Miskien word ek geroep om mense van 'n God te vertel wat saam met ons reis. Ek weet nie. Al wat ek weet is dat dit 'n interessante reis hier op aarde is vol mooi dinge en vol seer dinge. Al wat ek weet is dat God saam met ons reis.

Ek sluit die boek af met 'n stukkie wat Claudi self êrens in haar graad 10 jaar op skool geskryf het:

*Richard van der Westhuizen het baie swartgallig gesing:*

*“Tussen treine, tussen stasies, lê daar basies net die leë spore...”*

*Maar dit is tog nie waar nie! Die lewe is 'n opwindende reis van een stasie na 'n ander, van een nuwe ding na 'n ander, van een geleentheid na 'n ander. En die spore waarvan Van der Westhuizen sing, is nie leeg nie. Dis volgelaai met nuwe ervarings. Hy was net te dom om dit raak te sien.*

*Ek dink Ilse van Staden het iets meer hiervan gesien as sy skryf:*

*Tussen die stilte en stilte*

*Tussenin*

*Toegevou tussen wonde*

*oester, embryo, ertepeul*

*lê die brandpunt van 'n begin*

*Ek dink sy verstaan iets daarvan dat die reis op die treinspore nie altyd maklik is nie. Maar elke stukkie seer en swaarkry langs die pad is die brandpunt van 'n nuwe begin.*

*Ek het die afgelope jaar iets daarvan aan my eie lyf ervaar toe ons gesin getrek het van 'n plek waar ons my hele lewe lank gebly het. In my ou skool en tussen my ou vriende het ek sekuriteit gehad- want ons het immers van kleuterskooldae af saam gekom.*

*En toe stap ek in 'n nuwe skool in. 'n Groot skool met meer as 'n duisend leerders. En alles is nuut. En ek moet van voor af begin. En almal kyk jou uit of die kat jou ingedra het. Vreesaanjaend.*

*En ek, ek is 'n oester wat voel of iemand die skulp om my oop forseer – 'n ertjiepit wie se veilige doppie afgetrek word – 'n embrio wat op die punt staan om gebore te word – om die eerste klap van die dokter op my agterwêreld te kry...*

*Veranderinge gebeur dikwels onverwags. Ek dink dit was Rina de Klerk wat gesê het: Sonder verandering sou jy nooit geweet het waartoe jy instaat is nie.*

*Natuurlik kan verandering onsekerheid en selfs vrees tot gevolg hê. Maar as jy besef dat dit deel van die lewe is om op spore tussen stasies te wees, en as jy besef dat dit nie om die stasie gaan nie, maar om die reis, kan jy kies met watter gesindheid jy dit wil hanteer. Jy kan weier om dit te aanvaar, en jy kan dan in selfbejammering en depressie verval. Of jy kan besluit om aan te beweeg – om die oester se skulpe oop te kap dat almal die oester kan proe.*

*Wat moet jy dan met verandering doen?*

- As jy iets aan jou omstandighede kan verander, doen dit dan!*
- As daar goed is wat jy nie kan verander nie, aanvaar dit dan. Daar is byvoorbeeld nie 'n manier wat my ouers terug gaan trek na ons vorige dorp toe nie. Ek moet dit aanvaar en 'n nuwe lewe hier begin.*
- Vra jouself: 'Wat het jy hieruit geleer en hoe kan ek oor die situasie dink sodat ek kan aanbeweeg?'*
- Dan moet jy kyk watter vaardighede jy het om in die nuwe situasie aan te pas en watter vaardighede moet ek aanleer om te oorleef?*
- En dan moet jy soos die Engelse so mooi sê kies om te "let go" en begin om doelgerig aan jou nuwe lewe te beplan.*

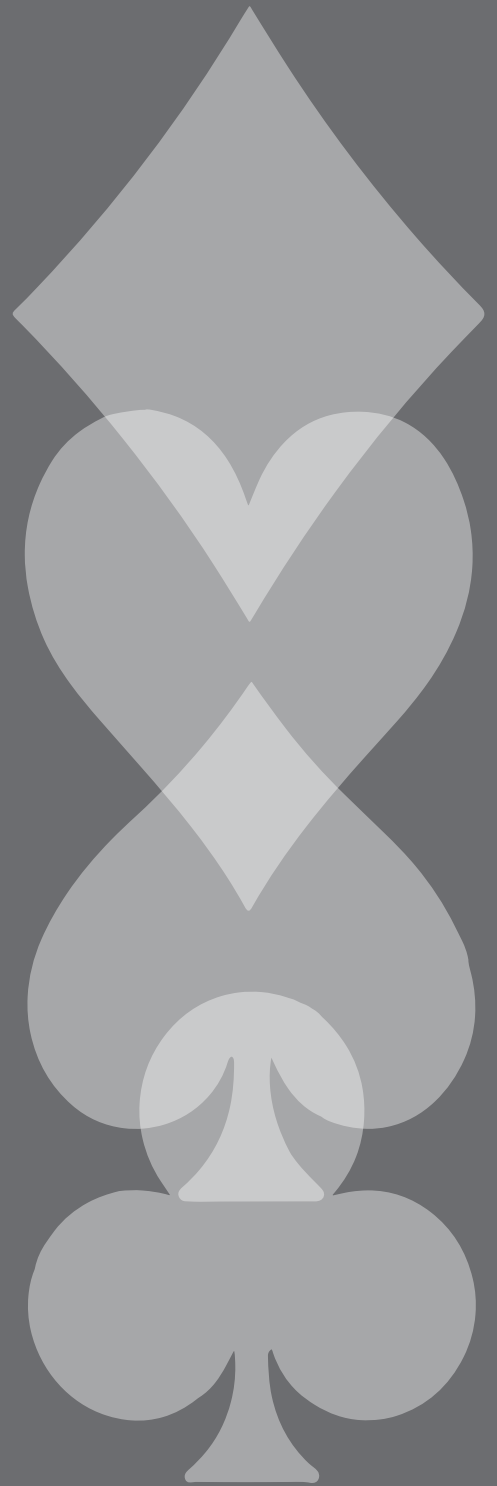
*En as jy dit doen, verstaan jy wat Ilse Van Staden bedoel as sy sê:*

*Tussen die stilte en stilte  
Tussenin  
Toegevou tussen wonde -  
Oester, embryo, ertepeul –  
lê die brandpunt van 'n begin.*

*Ek is opgewonde oor elke nuwe begin in my lewe. Van der Westhuizen  
kan maar sy leë spore hou. My spore is propvol van die lewe!*

Op 23 Januarie 2015 het Claudi met haar grootste reis begin.





Die ervaringsleer- en reflekeringsmodel waarna in die boek verwys word, is ook gebruik om die raamwerk van die boek te struktureer. Dit is egter 'n model wat baie wyd gebruik kan word. Ek maak met groot vrug daarvan gebruik in berading, fasilitering en opleiding van volwassenes en kinders.

### **Wat word bedoel met die term ervaringsleer?**

Ervaringsleer is 'n lewende, dinamiese en holistiese proses waar persone geloofs- en lewenswaarhede ontdek deur te reflekteer op die een of ander ervaring. Dit is 'n proses wat 'n persoon se emosies, kreatiwiteit, liggaam en verstand betrek in 'n proses waar mense deur hulle ervarings leer. In ervaringsleer kan jy aan 'n verskeidenheid ervaringe blootgestel wat onder andere baie fisiese avonture soos rotsklim, “abseil”, “kayaking”, boogskiet, toubane en ook minder fisiese avonture soos mannetjies bou met stokkies, balgooi, klei speel en prentjies teken kan insluit. Uiteindelik kan dieselfde reflekerende vrae ook gebruik word om te reflekteer op enige ware gebeurtenis wat in jou lewe plaasgevind het. In die boek het ek die vrae gebruik om oor my kind se dood te reflekteer.

### **Wat beteken die term “reviewing”?**

Reflekteer is waarskynlik die woord in Afrikaans wat die naaste aan die Engelse woord reviewing kom. Reviewing is egter meer as net reflekering, bespreking en hersiening. Reviewing sluit 'n verskeidenheid aktiwiteite in wat gebruik word om individue aan te moedig om die ervarings wat hulle gehad het te bespreek, daarop te reflekteer of dit te ontleed. So kan daar onder andere van 'n groep verwag word om:

- 'n prentjie of 'n ander objek te soek om hulle gedagtes te fokus,
- of om 'n prentjie te teken wat die emosionele profiel van die leer ervaring wat hulle gehad het, aan te dui,
- of 'n groep kan gelei word om die ervaring waarop gereflekteer word, weer op 'n ander manier te herleef,



- of hulle kan gelei word om deur verbeelding in die toekoms in te loop om die visie wat hulle vir hulleself het, te ervaar.

Aktiewe “reviewing” metodes voorsien dus bruikbare gereedskap om dit wat in die avontuur geleer is, vas te lê. Hierdie metodes kan help om

- die kwaliteit van die kommunikasie tussen die fasiliteerder en die ontvanger te verbeter,
- prosesse wat deur groepsbesprekings vertraag word, te bespoedig,
- dit wat geleer is, langer te onthou en
- die leeruitkomst meer oordraagbaar te maak.

Die model waarvan ons gebruik maak om ons reviewing vrae te formuleer, is ‘n verwerking van ‘n model wat deur Dr Roger Greenaway ontwikkel is. Dit is ‘n baie praktiese model wat gebruik maak van die vier groepe wat ons in ‘n pak speelkaarte kry, naamlik die diamant ♦, die hart ♥, die skoppens ♠ en die klawer ♣. Die boer J (Joker) word ook van tyd tot tyd gebruik.



Nadat ‘n persoon/groep die een of ander werklike ervaring of georkestreerde aktiwiteit beleef het (verlede storie), gebruik die fasiliteerder/terapeut die onderstaande model om vrae te formuleer om die groep/persoon te begelei om die ervaring so te interpreteer dat daar verandering en groei plaasvind. Op hierdie manier word ‘n groep/persone begelei om nuwe stories (toekoms stories) vir hulleself te skep wat vir hulle aanvaarbaar en bruikbaar is om sinvol te lewe.

Die diamant stel die gebeurtenis (verlede storie) voor soos wat die deelnemer dit op die oog af waargeneem het - feite en indrukke. (‘n diamant is hard – daarom word daar na harde feite gevra)

- Wat merk ons heel eerste van die aktiwiteit/ervaring op?

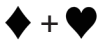
- Wat het gebeur?
- Wat neem ons onmiddellik aan (miskien verkeerdelik) gaan gebeur?

Die diamant het baie kante

- Dit is goed om in die groep te hoor hoedat ander groepslede dit sien.
- Hoe lyk die aktiwiteit vanuit 'n ander perspektief?

Die hart verteenwoordig die gebeurtenis/ervaring/storie – hoe dit gevoel het en watter emosies dit by jou losgemaak het.

- Watter emosies is tydens die gebeurtenis ervaar?
- Hoe was die ervaring vir jou gewees?
- Het dit jou aan 'n ander ervarings herinner?
- Hoe was dit dieselfde/anders as die ervarings waaraan dit jou herinner het?
- Hoe intens, nuut, spesiaal, verrassend, interessant, frustrerend, ontstellend, inspirerend, gerusstellend was die ervaring vir jou gewees?



Die rooi kaarte (diamante en harte) verteenwoordig saam die storie van die ervaring. Hierdie storie beskryf die weergawe van ervaringe waaruit daar geleer kan word en waaruit verdere ontwikkeling kan plaasvind deur verdere refleksie en analisering. Die rooi kaarte laat ons die verlede storie onthou. Dit is 'n baie belangrike deel van die proses. Maar daar vind nie groei en veranderings plaas as daar nie verder gegaan word nie...

Met die skoppens grawe ons 'n bietjie dieper. Die storie word nou ondersoek. Vrae wat hier gevra word is vrae waar daar na oorsake, verduidelikings, oordele en gevolgtrekkings gesoek word.

- Hoekom het gebeur wat gebeur het?
- Hoekom het jy nie eerder...?



- Wat het gemaak dat jy gevoel het soos wat jy gevoel het?
- Wat het gemaak dat jy daaraan gedink het?
- Wat kon jy hieruit leer?
- Wat het jy uitgevind?



Die klawer verteenwoordig die toekomsstorie en toekomstige groei – in soveel rigtings as moontlik. Dit kan aksieplanne, voornemens, geleenthede, keuses en besluite insluit. Met die klawer kan daar oor die toekoms gedroom word.

- Hoe kan ons uit dit wat ons geleer het 'n veranderings in die toekoms bewerkstellig?
- Hoe wil ons hê dat ons toekomsstorie moet lyk?
- Hoe kan ons met die nuwe inligting wat ons gekry het, 'n nuwe toekomsstorie skryf?



Die swart kaarte verteenwoordig saam die verskillende maniere waaruit mense uit hulle ervarings en stories kan leer, groei en verander. Die swart kaarte gaan oor die interpretasie van die storie en oor die skryf van 'n nuwe toekomsstorie.



Die Boer (Joker) is 'n buitekaart wat op enige tyd in die proses gebruik kan word. Dit kan gebeur dat die voorafgaande proses tydelik/permanent gestop moet word as gevolg van 'n aantal redes:

- iets onvoorsiens gebeur en die gesprek kan nie voortgaan nie,
- daar kom 'n belangrike saak na vore wat onmiddellike aandag vereis,
- groeplede is nie gereed om dieper te delf nie,
- groeplede is nie lus om met die proses voort te gaan nie,
- die fasiliteerder/terapeut besef dat die groep 'n nuwe ervaring/

storie nodig het om die prosesse aan die gang te kry en

- wanneer die proses vas sit en nie vorder nie.

Maniere om die Boer-kaart in te gooi:

- 'n nuwe storie/ervaring
- 'n grappie
- stiltes
- 'n gesprek oor die gesprek wat tans plaasvind
- opstaan en bene rek

Watter kaart word eerste gespeel?

♦ as begin-kaart

Normaalweg word met die ♦ -vrae (feite-vrae) tydens 'n reviewingsessie begin.

♥ as begin-kaart:

Partykeer verkies die fasiliteerder dit om met emosies te begin. Die gesprek begin dan waar die groeplid emosioneel op daardie oomblik is.

♦ en ♥ word dan saam gebruik. Volg daarna met ♠ en ♣.

♠ as beginkaart:

Daar is sekere situasies waar dit nie sinvol is om met die feite van die storie/ervaring te begin nie.

- wanneer die aktiwiteit /storie baie kort was, pas afgehandel is en almal dit nog goed kan onthou.
- Wanneer die onderwerp wat review moet word onpersoonlik of tegnies is en handel oor “die dinge daarbuite” eerder as oor die menslike aspekte van dit wat gebeur het.
- Wanneer die reviewing proses alreeds informeel begin het toe die deelnemers feite en ervaringe tydens die aktiwiteit met mekaar begin deel het.

- Wanneer die deelnemers vaardig en gemaklik met die ♠-vrae is, is daar argumente daarvoor uit te maak om met die ♠ te begin en te eindig.
- Wanneer die fasiliteerder gedurende die aktiwiteit met kort reviewing tussenbeide getree het wat groeplede aangemoedig het om waar te neem wat gebeur het of om hulle emosie uit te spreek.
- Wanneer waarnemers die aktiwiteit dopgehou het, kan deelnemers die terugvoer beheer deur ♠-vrae aan die waarnemers te vra.

Speel dan net ♠ en ♣. As alternatief kan die volgorde so lyk: ♦, ♥, ♠, ♣.

♣ as beginkaart:

Normaalweg word daar nie met die -- -kaart begin nie. Wanneer die groep egter probleme ondervind met motivering, visie, verbintenis of rigting, kan dit sinvol wees om te begin deur die verwagte uitkoms met die groep te deel. Die nadeel hieraan verbonde is dat die groep dan moreel geforseer word om by die uitkoms uit te kom. Dit is moontlik dat hulle in die proses nie eienaarskap vir die uitkoms aanvaar nie.

Die volgorde lyk dan so: ♣ en dan ♦, ♥, ♠, ♣.

Wanneer die lug gesuiwer moet word:

Emosies kan partykeer aan die begin van 'n reviewing sessie so sterk wees dat dit onmiddellike aandag nodig het.

- Sensitiewe fasilitering waar emosies gefasiliteer word is by verre die beste pad : ♥, dan ♦, ♥, ♠ en ♣.
- As die fasiliteerder ongemaklik is om die emosies te hanteer kan sinvol wees om dan eers die J-Kaart te speel en vir 'n ruk bene te rek en iets anders te gaan doen.

Onthou dat die J enige tyd in die hele proses gespeel kan word.

Op 23 Januarie 2015 is Ds. Claudi le Roux, Roelf en Antoinette Opperman se dogter na 'n fratsongeluk oorlede. In sy stryd om sin te maak van alles het Roelf Opperman hierdie boek geskryf.

Die boek gaan egter oor baie meer as net die dood van 'n kind.

- Dit gaan oor die heelword na enige trauma in jou lewe.
- Dit gaan oor 'n veerkragtigheid om te oorleef na 'n egskeiding of die ontdekking van 'n kankergewas.
- Dit gaan oor die heelword in jou menswees na jou besigheid bankrot gespeel het of nadat een van jou ledemate afgesit is.
- Dit gaan oor die herstel na trauma en ook hoedat jy ander mense wat deur trauma is, kan bystaan.
- Dis ook 'n boek vir terapeute en mense wat nie altyd mooi raad het hoe om iemand wie se lewenskaarte geskommel is en wie se lewens as gevolg van verlies uitmekaar geskeur het, te hanteer nie.



[www.bronzebaobab.com](http://www.bronzebaobab.com)



ISBN: 978-1-928499-50-3

Dr. Roelf Opperman is 'n predikant in die NG Kerk, 'n vennoot in die Bronze Baobab groep en 'n pastorale terapeut.