

Die Hantering van Negatiewe Emosies lei tot Positiewe Emosies

Soms moet ons eers slegter voel om beter te kan voel.

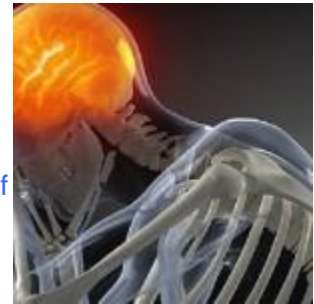
Die geheim wat God deur Salomo in Spreuke 7:3 onthul het, is waar: agter 'n somber gesig skuil 'n helder gees.

Ons moet die pyn wat ons nie verwerk het nie, konfronteer om verby die depressie of die verslawing of dit waarmee ons sukkel, te kom. Om net te wag dat die pyn weggaan, is nie genoeg nie.

Maak die wond skoon

Die gesegde “tyd heel alle wonde” is bloot eenvoudig nie waar nie. As jy 'n ontsteekte vinger het, gaan jy tog nie wag en kyk wat gebeur nie. As jy die wond oopmaak, skoonmaak en met medisyne behandel sal dit genees.

Ons hart, siel en gees werk presies dieselfde. Wanneer iemand ons seermaak – of wanneer ons iemand toegelaat het om ons seer te maak – moet ons daardie wond oopmaak as ons enige verligting wil hê. As ons dit oopmaak, skoonmaak en met medisyne behandel, sal dit genees. Ons hoef nie met gifstowwe in ons rond te loop nie, nie liggaamlik nie en ook nie emosioneel nie. Gifstowwe takel ons gesondheid af en vernietig alles wat ons probeer doen.



Ou seerplekke wat nie genees nie, verhoed ons byvoorbeeld om enige nuwe verhoudings te vertrou.

Jou pyn hoef jou nie onder te kry nie. Jy moet net die regte manier vind om dit te verwerk en te hanteer. Soek 'n vriend of herstelgroep op wie jy kan vertrou. Sorg dat jy by 'n goeie, professionele lewensafrieter of terapeut uitkom. Om dagboek te hou van jou gevoelens kan nog 'n goeie uitlaatklep wees. Maar maak seker dat jy jou gevoelens binne die konteks van verhoudings met ander hanteer.

Raak ontslae van die gemors

Dit sou gaaf gewees het as ons seerkry en pyn die enigste ding was wat ons in ons lewe moes hanteer. As ons deur ander seergemaak word, is ons mos onskuldig. Ongelukkig is dit nie so eenvoudig om geluk te vind nie. Ons moet ook van die gemors ontslae raak.

Elkeen van ons het morsige dinge in ons wat nie seerkry is nie – eerder ons eie donker kant. Jy kan daarvoor argumenteer tot jy blou word, maar jy kan nie by dié feit verby kom nie: mense het 'n donker kant. En dit is waar God se geheime elke denkskool in die heelal te bowe gaan. God stel dit so eenvoudig en tog is Sy manier so doeltreffend: Erken dit, ontvang vergifnis en gaan aan met jou lewe. Hy wil hê ons moet skoon wees, sodat ons skoon verhoudings kan hê wat nie as gevolg van ons donker kant wanfunksioneer nie.



Ons wil nie deur ons donker gevoelens en motiewe regeer word nie. Afguns, byvoorbeeld ruïneer vriendskappe. Wellus vernietig lewens, verhoudings en enige kanse om ooit ware vervulling te vind. Sarkasme verdryf mense. Moenie daardie dinge toelaat om 'n vastrapplek in jou te kry nie. Jou hart is 'n tuin en moet voortdurend skoongeskoffel word (Markus 7:20-23).

Wanneer ons sulke gedagtes en gevoelens het, en ons almal het, moet ons dit teenoor God en teenoor iemand anders bely en uitpraat. Ons word skoongemaak terwyl ons dit doen (1 Johannes 1:7-9; Jakobus 5:16).

Wanneer ons hierdie morsige goed uit die donkerte uithaal en dit saam met God en ander onder die lig bring, raak ons gereinig. Moenie sleg voel nie. Ons almal het sulke gevoelens. Dit raak net vernietigend as jy dit nie hanteer en skoonmaak nie. Dan begin ons ander mense oordeel, vrees, wantrou, beheer, beveg en allerhande ander aksies teen hulle loods.



As ons dit in die donker hou en dit nie aan die lig bring nie, sal dit ons uiteindelik oorneem en beheer. Dit help om die morsigheid skoon te maak sodat die lig van vergifnis die plek daarvan inneem. Dis goeie medisyne volgens die wetenskap en volgens God. Hier is 'n paar wenke oor hoe om dit te doen:

- Laat jouself toe om bewus te wees van jou donkerder gevoelens en motiewe en neem dit waar.
- Stem saam met God en die werklikheid dat hierdie dinge vernietigend is.
- Bely dit teenoor God en teenoor iemand wat jy vertrou, en eis God se vergifnis op. (Dis joune, aanvaar dit).
- Vra God om daardie dinge uit jou hart te verwyder.
- Draai daarvan weg deur nie in gedagte of daad daaraan toe te gee nie.

Vergifnis sal jou vrymaak

As jy genesig wil vind, is dit van uiterste belang om te praat oor dit wat ander aan jou gedoen het. Werk deur die pyn en vind genesing en begrip by die mense wat daar is vir jou. As jy die punt bereik waar jy nie kan laat vaar en ander vergewe nie, word jy gevange gehou deur die mense wat jou seermaak. Solank jy 'n wrok koester, het hulle steeds mag oor jou lewe. As ons aan onvergewensgesindheid en bitterheid vasklou, sleep ons ou gemors saam na nuwe verhoudings en situasies.



Vergifnis is een van die belangrikste bestanddele as jy 'n gelukkig persoon wil wees. As jy dinge nie kan laat vaar nie, sal dit jou gees besoedel. Om te vergewe, beteken eenvoudig om die skuld af te skryf. Nadat jy vergewe het, skuld die ander persoon jou nie meer wat in elk geval nooit terugbetaal kan word nie, en dan is daar niks meer om oor kwaad te wees nie. Dis finaal verby.

Die regte soort lyding kan goed wees

Dit kan regtig moeilik wees om al hierdie negatiewe emosies te konfronteer. Dis nie maklik om ons pyn, ons verdorwenheid en ons onvergewensgesindheid onder oë te sien nie. Dis 'n moeilike taak. Maar



hoewel dit seermaak, bring dit genesing. In hierdie opsig kan lyding 'n goeie ding wees.

Die lyding wat genees, is nie soos die oorspronklike pyn nie. Dit is 'n ander soort lyding. As jy die tweede soort lyding ervaar, die soort wat genees, konfronteer jy jou pyn en werk daardeur. Die gebeurtenis wat jou seergemaak het, is die eerste lyding. Die hantering van die pyn wat deur die gebeurtenis veroorsaak is, is die tweede lyding. En dis dié lyding wat genees. Droefheid, bekentenis en vergifnis is so seer soos 'n tand wat getrek word. Agterna is jy egter gesonder en sterker.

Almal moet ly, en sommige meer as ander, weens die afgryslieke dinge wat gebeur. Maar moenie bydra tot jou pyn deur genesende lyding te vermy nie, want dit kan 'n einde maak aan die pyn van dit wat jy deurgemaak het.