

Ek is OK, jy is OK?

Ons leer hoe om skynheilig te wees

Ontwikkel 'n valse self

Kinders word nie met 'n valse self gebore nie. Hulle leer om een te skep. Kinders verberg nie hulle emosies en reaksies nie. Hulle reageer net – sonder om eers na te dink. Maar oor tyd leer die volwassenes in hulle lewens hulle om meer toepaslik te reageer. Kinders leer dat grootmense hulle nie rondom hulle wil hê as hulle *groot* gevoelens het nie. So leer hulle om hulle gevoelens te onderdruk, hulself reg te ruk en daaroor te kom.



Hierdie proses om emosioneel afgestomp te raak hou egter nie tydens die kinderjare op nie. Teen die tyd dat ons ons twintiger- en dertigerjare bereik, het die meeste van ons by die geleedere van volwassenes aangesluit wat **voorgee**:

- hulle is OK terwyl hulle nie is nie,
- dat dit nie eintlik seermaak terwyl hulle verwerp en geïgnoreer word nie,
- dat hulle hoop en drome nie eintlik saak maak nie.



Ons het geleer om ons innerlike belewenisse te ontken om in te pas. Ons het sosiaal so aanvaarbaar geword dat ons emosioneel dood is. Dit blyk dat die meeste van ons nie geleer het om ons emosies op 'n gesonde manier te hanteer nie, maar eerder geleer het hoe om ons emosies weg te steek of te ignoreer in die hoop dat hulle sal verdwyn.

Nou sit ons as volwassenes opgeskep met verdedigingspatrone wat ons ontwikkel het om ons veilig te hou. En terwyl dit ons veilig hou, vermoor dit ons siele. Ons is so vasgeval in selfbeskerming dat ons nie in staat is om te groei, te skep of intimiteit in ons verhoudings te beleef nie.



Die valse self kom kerk toe

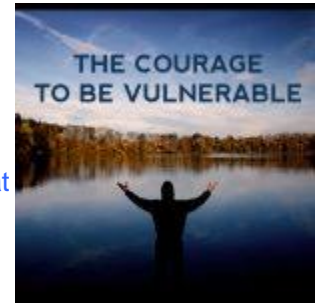
Tragies dat, wanneer ons kerk toe kom, dan bring ons hierdie beskermingstrategieë saam. Ons smag daarna om geken te word, om te groei en op intieme vlak met mekaar te *connect*, maar baie van ons is so afgestomp dat ons soos skape om mekaar draai en nie regtig daarin slaag om outentieke, intieme en lewegewende verhoudings te skep nie.

Baie kerkgangers word later so ontmoedig en ontnugter dat hulle nie meer kerk toe gaan nie. Hulle weet God is die antwoord, maar hulle kry nie wat hulle soek by die kerk nie. Hulle is moeg daarvan om skynheilig te wees en verlang na iemand wat aan hulle 'n uitkoms kan wys, wat aan hulle toestemming gee om die waarheid oor hulle lewens te vertel.



Ek glo die kerk kan (en behoort) 'n wonderlike plek van genesing te wees. Miskien is jy ook bekommerd oor die gebrek aan egtheid en groei in ons kerke? Jy is nie alleen nie. Ek hoor dit elke dag by my kliënte. Hulle wil hê die kerk moet die één plek wees waar hulle nie hoef voor te gee nie.

Een ding van terapie waarvan ek hou, is dat kliënte selde voorgee. Hulle gaan sit en praat die waarheid. Op een of ander manier word die reëls van die samelewing opgeskort as hulle die kantoor binnekom. Iets onsigbaars gee aan hulle toestemming om alle reëls oorboord te gooi en net hulself te wees in die verwagting dat ek sal verstaan, sal aanvaar en sal beskerm, wat hulle ookal kwytraak. Dit is natuurlik my werk, maar ek bly verbaas hoe geredelik mense bereid is om hulle waaksaamheid te verslap en dinge met my te deel wat hulle nog nooit tevore hardop gesê het nie.



Ek glo werklik dat hierdie vlak van meeleving in die kerk moontlik is, as ons bereid sou wees om 'n paradigmaskuif te maak en ander benaderings te begin implementeer: om doelbewus veilige ruimtes te skep vir die praktiese uitlewing van Bybelse begrippe soos:

- belydenis,
- mekaar se laste te dra en
- in openheid te leef.

Dit begin by elkeen van ons. Ons kan deur voorbeeld lei. Soos ons waag om 'n bietjie meer eerlik te wees, 'n bietjie meer oop, 'n bietjie minder bekommerd oor hoe ons lyk, sal ander begin volg. Oor tyd kan ons 'n kerklike kultuur skep wat outentieke meeleving aanmoedig en ander, te midde van die krisis en stryd waarin hulle staan, verwelkom en dra.

