

**DIE GEBRUIK VAN MEDITASIE EN
VISUALISERING
IN PASTORALE TERAPIE MET TIPIESE PROBLEME
VAN DIE VROEË VOLWASSENE (STUDENT)**

deur

ANNA MAGRETHA SUSANNA HEYMANS

Voorgelê ter vervulling van die graad

PHILOSOPHIAE DOCTOR

in

PRAKTIESE TEOLOGIE

aan die

Fakulteit Teologie

van die

Universiteit van die Vrystaat

Promotor : Prof. J. Janse van Rensburg

Bloemfontein

Mei 2008

VOORWOORD

So 'n mylpaal bereik mens nie alleen nie en ek kan nie anders as om met dankbaarheid terug te kyk na al die rolspelers nie.

- My dank gaan eerstens aan my Hemelse Vader wat aan my oorvloedige genade gegee het en my in staat gestel het om die studie te voltooi. Ek is dankbaar vir gesondheid en krag wat mildelik aan my geskenk is. Dit was 'n geloofsreis. Ek weet dat Hy my dag vir dag dra en al die eer aan Hom.
- Prof Johan Janse van Rensburg vir sy voorstel dat ek verdere studie moet onderneem, sy bekwame studieleiding en motivering.
- Dr Gerhard Griesel vir die keurige taalversorging.
- My ouers. Dankie dat julle al die jare nog bankvas agter my staan en in my glo. Dankie vir julle belangstelling, motivering en gebede.
- Ds Christo Louw, my kollega, wat 'n groot werkklas van my afgeneem het om die studie te kon voltooi. Dankie vir jou aanmoediging en geloof in my.
- Al my vriende. Dankie vir julle belangstelling, aanmoediging en motivering. Julle is vir my kosbaar.

- Twee hondjies Tienkie en Ani. Wat getrou op my skoot of in die studeerkamer gelê het, as ek voor die rekenaar gewerk het. Dit het gemaak dat dit nie so eensaam agter die rekenaar was nie.
- Mag hierdie studie daartoe bydra dat mense die lewe in oorvloed kan hê soos God dit bedoel het.

Soli Deo Gloria

Bloemfontein

Mei 2008

INHOUDSOPGAWE

Voorwoord	ii
Inhoudsopgawe	iv
Sketse en diagramme	x
 HOOFSTUK 1	 1
 NAVORSINGSMETODOLOGIE	 1
1. Inleiding	1
2. Probleemstelling	2
3. Hipoteses	3
4. Navorsingsdoelwitte	4
5. Metode	5
5.1 Literatuurstudie	5
5.2 Empiriese navorsing.....	5
6. Epistemologiese posisionering	6
6.1 Praktiese teologie teenoor diakoniologie	7
7. Terminologie	10
7.1 Pastorale terapie	10
7.2 Visualisasie	17
7.3 Meditasie.....	18
7.4 Vroeë volwassene	18
8. Hoofstukindeling	21
 HOOFSTUK 2	 23
 VERANTWOORDBAARHEID VAN MEDITASIE EN VISUALISERING	 23
1. Bybelse fundering vir meditasie	23
1.1 Ou Testament	23
1.2 Nuwe Testament	29
1.3 Die getuienis van die kerkvaders	31
1.3.1 Kerkhervormers.....	31
1.3.2 Gereformeerde vaders	32
1.3.3 Die mistiek	34
1.3.3.1 Mistici vir wie die natuur voorop staan.....	36
1.3.3.2 Los van die Bybeltradisie.....	37
1.3.3.3 Stilte waar God meer beheer oor ons kry	38

1.3.3.4	Mistici wat uit die openbaring leef.....	39
1.3.3.5	Versmelting met God.....	40
1.3.3.6	Verhouding met iemand anders.....	41
1.3.3.7	Mistici wat God en mens onderskeie hou.....	41
1.3.3.8	Oorwaarding van die stilword.....	43
2.	Visualisasie verantwoord.....	43
2.1	Ou Testament.....	43
2.2	Nuwe Testament.....	43
2.3	Visualisasie in die geskiedenis.....	45
2.4	Impak van die Oosterse filosowe.....	50
2.4.1	Bydraes van Hindoeïsme.....	50
2.5	Psigodinamika-perspektiewe.....	55
2.6	Shorr se Psigoverbeeldingsterapie.....	57
2.7	Leerteoriebenadering:.....	57
2.8	Wolpe se Omgekeerde Inhibisie Prosedures.....	58
2.9	Aversiekondisionering.....	58
2.10	Lazarus en die Multimodelterapie.....	59
2.11	Epstein se helende Visualisasies.....	60
3.	Samevatting.....	62

HOOFSTUK 3..... 63

PLASING BINNE 'N PASTORALE MODEL 63

1.	Eduktiewe model.....	64
1.1	Versoeningsleer.....	64
1.2	Die voorveronderstelde mensbeeld.....	66
1.3	Teologiese analise van die eduktiewe model.....	78
1.3.1	Selfhandhawing en selfaktualisering.....	78
1.3.2	Sonde.....	79
1.3.3	Verlossing.....	80
1.4	Teologiese evaluering van die eduktiewe model.....	82
2.	Bipolêre model van Heitink.....	85
2.1	Die hele mens.....	89
2.2	Die mens en sy/haar wêreld.....	89
2.3	Die mens: bewus en onbewus.....	90
2.4	Die mens: groei en selfverwesenliking.....	91
2.5	Die mens: "homo religiosus".....	92
2.5.1	Antropologiese konsensus 1.....	92
2.5.1.1	Grondlyne van 'n pastoraal-teologiese antropologie.....	93
2.5.1.1.1	Hermeneutiese oorwegings.....	93
2.5.1.1.2	Die mens as skepsel.....	95

2.5.1.1.3	<i>Die mens Jesus</i>	95
2.5.1.1.4	<i>Die gees en humaniteit</i>	96
2.5.2	Antropologiese konsensus 2	96
3.	Konvergensiemodel van Louw	101
3.1	Die pneumatologie in 'n teologiese antropologie	101
3.1.1	Watter verskil bring 'n pneumatologie in 'n pastorale antropologie en teologie?	103
3.1.1.1	Beïnvloedingsfaktor	103
3.1.1.2	'n Dinamiese gerigtheid	104
3.1.1.3	Geloofsvolwassenheid	104
3.1.1.4	Radikale nuwe lewenspatroon	104
3.1.1.5	Diensmoraal	104
3.1.1.6	Cummunio sanctorum	105
3.1.1.7	Die pastor se identiteit verander	105
3.1.1.8	Die terapie is anders	105
3.1.1.9	Groepsgerig en gemeentegerig	105
3.2	Die Konvergensiemodel	106
4.	Narratiewe model	114
4.1	Opkoms van postmodernisme	115
4.2	Rol van die taal en dekonstruksie	118
4.3	Narratiewe benadering	119
4.4	Die narratief as regterbreinstrategie	122
5.	Die keuse vir 'n pastorale model	126
5.1	Die eduktiewe benadering	126
5.2	Die bipolêre benadering	131
5.3	Die konvergensiebeginsel	135
5.4	Die narratiewe benadering	135
6.	Samevatting	136

HOOFSTUK 4

DIE BREINFUNKSIES TYDENS MEDITASIE EN VISUALISERING 138

1.	Die reptielbrein (Primitiewe brein, reaksiebrein, stresbrein)	138
1.1	Die werking van die Reptielbrein	140
2.	Soogdierbrein	144
2.1	Die Amigdala (Vreessentrum)	146
2.2	Gesplete korteks (linker- en regterbrein)	150
2.3	Primitiewe brein teenoor denkende brein	154
3.	Breingolwe	158
4.	Samevatting	168

HOOFSTUK 5..... 169**DIE VROEË VOLWASSENE 169**

1. Definisie van vroeë volwassene.....	169
2. Die ouderdom van die vroeë volwassene.....	170
3. Eienskappe van die vroeë volwassene.....	171
4. Ontwikkelingstake van die vroeë volwassene	178
4.1 Fisiologiese verandering	179
4.2 Psigologiese verandering	181
4.2.1 Ontwikkeling van identiteit	181
4.2.2 Ontwikkeling van seksualiteit	184
4.2.3 Kognitiewe ontwikkeling	185
4.2.4 Morele ontwikkeling	186
4.2.5 Huisverlating	188
4.2.6 Beroepskeuse.....	189
4.2.7 Vriendskappe.....	189
4.3 Karaktereienskappe van vroeë volwassenheid	190
5. Generasie X.....	192
5.1 Ander eienskappe van die postmoderne vroeë volwassene.....	198
6. Moontlike probleme wat opgelos kan word deur meditasie en visualisasie.....	206
6.1 Ontwikkelingskrisisse	206
6.2 Seks	207
6.3 Spiritualiteit.....	207
6.4 Identiteit	208
6.5 Liggaamlike ervaring	208
6.6 Depressie.....	208
7. Samevatting.....	209

HOOFSTUK 6..... 210**BASISTEORETIESE BEGINSELS VIR 'N PASTORALE METODE 210**

1. Basisteorie vir meditasie en visualisasie	210
1.1 Gesprek(ke) vooraf	210
1.1.1 Posisionering vir terapie.....	215
1.1.1.1 Antropologie	215
1.1.1.2 Sondeval.....	217
1.1.1.3 Verlossing	217
1.1.1.4 Eskatologie.....	220
1.2 Verduideliking van metode	222
2. Begin van meditasie.....	222

2.1	Ontspanning	230
2.1.1	Liggaamlike Ontspanning	230
2.1.2	Konsentreer op asemhaling	233
2.1.3	Mantra	234
2.2	Fokus op gedagtes	236
2.2.1	Losmaking	240
2.2.2	In die oomblik	243
2.3	Doel van meditasie	244
2.4	Oorgang tussen meditasie en visualisasie	250
2.5	Samevatting van meditasiemetode	250
2.6	Beveiliging van persoon.....	252
3.	Visualisasie.....	252
3.1	Verskillende soorte visualisasies.....	254
3.2	Beelde	257
3.3	Beginsels wat geld by visualisasie	264
3.4	Dinge wat visualisering meer effektief maak.....	272
4.	Samevatting van ‘n moontlike meditasie- en visualisasiemetode in pastorale terapie. 281	
5.	Samevatting.....	283
 HOOFSTUK 7.....		 284
 PRAKTIESE TOEPASSING VAN DIE VOORGESTELDE METODE		 284
1.	Kliënt 1: Swak selfbeeld.....	289
1.1	Afspraak 1	289
1.1.1	Verduideliking van proses.....	290
1.1.2	Meditasie	290
1.1.3	Visualisasie.....	291
1.1.4	Gesprek	292
1.1.5	Opdrag.....	293
1.2	Afspraak 2.....	293
1.2.1	Meditasie	293
1.2.2	Visualisasie.....	294
1.2.3	Gesprek	294
1.2.4	Opdrag.....	294
1.3	Afspraak 3.....	295
1.3.1	Meditasie	295
1.3.2	Visualisasie.....	295
1.3.3	Gesprek	296
1.4	Afspraak 4.....	296
1.5	Terugskouend op terapie.....	296
2.	Kliënt: 2: Depressie	298

2.1	Agtergrond oor depressie	298
2.2	Meditasie- en visualisatiesessie	302
2.2.1	Gesprek	304
2.3	Opvolg gesprek	304
2.4	Terugskouend op terapie	304
3.	Kliënt 3: Swak verhoudings	305
3.1	Gesprek 1	305
3.2	Gesprek 2	306
3.2.1	Meditasie	306
3.2.2	Visualisasie.....	307
3.3	Gesprek 3	308
3.4	Terugskouend.....	308
4.	Kliënt 4: Verbreekte liefdesverhouding	309
4.1	Gesprek 1	309
4.1.1	Meditasie	310
4.1.2	Visualisasie.....	310
4.1.3	Gesprek	311
4.2	Gesprek 2	311
4.3	Terugskouend.....	311
5.	Kliënt 5: Belewenis van God.....	312
5.1	Meditasie	312
5.2	Visualisasie	312
5.2.1	Gesprek	313
5.3	Terugskouend.....	313
6.	Samevatting.....	314
<i>HOOFSTUK 8</i>		315
SLOTSOM EN GEVOLGTREKKINGS		315
1.	Die resultaat van die hipoteses	316
2.	Gevolgtrekkings.....	320
3.	Aanbevelings	323
4.	Moontlike navorsingstemas	323
5.	Samevatting.....	324
BIBLIOGRAFIE		325
OPSOMMING		351
SUMMARY		353

SKETSE EN DIAGRAMME

Opsomming van die eduktiewe model.....	85
Bipolêre model van Heitink.....	88
Hoofmomente uit die Konvergensiemodel.....	108
Die Konvergensiemodel.....	111
Die Primitiewe brein.....	139
Werking van die Repielbrein.....	143
Breingolwe.....	160

Hoofstuk 1

NAVORSINGSMETODOLOGIE

1. INLEIDING

Vandag kan daar feitlik nie 'n tydskrif oopgeslaan word nie of daar word geskryf oor meditasie (Alexander 2006:107-109; Jones 2007:16; Van der Merwe 2007:132; de Meyer 2007:72-75; Snyman 2008:100). Hoe moet ons vanuit 'n geloofsperspektief meditasie beoordeel?

Kan meditasie gebruik word in die pastorale terapie? Sou 'n mens visualisasie saam met meditasie in pastorale terapie kan gebruik? Indien meditasie en visualisering in pastorale terapie gebruik word, is dit Bybels verantwoordbaar of is 'n mens besig met tegnieke wat uit die Oosterse godsdienste kom?

Dit lyk tog of meditasie ook in Bybelse tye gebruik is. Volgens Foster in 'n *Tyd vir toewyding* (1992:25) word twee Hebreeuse woorde gebruik om die begrip meditasie in die Ou Testament oor te dra. Die woorde kom 58 keer voor in die Ou Testament. Verder weet ons dat Jesus baie geleer het in beelde. Hoekom sou Hy dit gedoen het? Omdat Hy ook die terapeutiese waarde daarvan besef het? Moet ons nie meer daarvan maak in pastorale terapie nie?

2. PROBLEEMSTELLING

Wat presies is die breinfunksie tydens meditasie en visualisering? Kan die breintoestand help dat 'n student heling ervaar, maar ook geestelik kan groei? Watter invloed het die brein se funksies op heling en groei?

Algemene studenteprobleme is onder andere depressie, vetsug, swak selfbeeld, onvermoë tot selfbemagtiging, spanning, angs, woede en swak verhoudings, wat die gevolg is van die ontsaglike hoë eise wat aan hulle gestel word. Vir depressie kan daar nog medikasie voorgeskryf word, maar daar is nie medikasie vir die onvermoë tot selfbemagtiging en swak selfbeeld nie. Die oorsprong van baie van die studente se probleme is die “prentjies” wat hulle oor hulle gevorm het oor die jare. Is hulle op 'n ouderdom waar hierdie “prentjies” nog verander kan word?

Met visualisering word onder andere bedoel dat jy jou verbeelding gebruik om jou doelwitte te bereik (Muller 2001b:7). In pastorale terapie sal dit dan beteken dat die persoon in prentjies kan sien hoe hy/sy die probleem hanteer, dit oorkom en heel word. Visualisering beteken dat jy nie net jou verbeelding gebruik nie maar dat jy die prentjies onthou. Kan hierdie prentjies die energie aktiveer vir heling en groei? Die vermoede bestaan dat as die persoon in 'n krisis homself/haarself kan sien, hoe hy/sy die situasie konstruktief hanteer, dit hulle insig gee wat om te doen. Die krag en die motivering om dit te doen word gemobiliseer. Clinebell (1984:129) verwys na 'n studie van L. Rebedda Propst wat bewys het dat die gebruik van godsdienstige visualisering in kognitiewe terapie met kollegestudente wat aan depressie ly, meer effektief was as enige ander terapie sonder religieuse visualisering. Sou visualisering en meditasie 'n aanvulling kon wees vir

medikasie by 'n probleem soos depressie? Sou meditasie en visualisering positief bydra tot probleme soos selfbemagtiging, swak selfbeeld en woede as van die linkerbreinstrategieë? Kan meditasie en visualisering die persoon bemagtig om in die toekoms self die probleem te hanteer? Is meditasie en visualisering 'n effektiewe strategie om groei en heling te bewerkstellig?

3. HIPOTESSES

Die navorsing word gerig deur die volgende hipoteses:

- 3.1 Die hipotese bestaan dat meditasie en visualisering as strategieë voordele kan hê in die pastorale terapie. Meditasie is die gebruik van enige metode om stil te word en om jou bewussyn te sentreer, "...to getting into a clear, uncluttered space psychologically" (Clinebell 1984:129). 'n Mens se gedagtes het 'n geweldige invloed op jou geestelik en psigiese welstand. Die implikasie hiervan is belangrik vir pastorale terapie.
- 3.2 Daar word vermoed dat meditasie en visualisering nie in stryd is met die Bybel en met Christelike beginsels nie en met groot vrug in die pastorale terapie gebruik kan word, om heling en geestelike groei by studente te bewerkstellig.
- 3.3 Daar word vermoed dat meditasie en visualisering 'n sekere leemte in die pastorale terapie kan vul. Die meeste pastorale terapeutiese tegnieke maak gebruik van hoofsaaklik linkerbreinaktiwiteit. Meditasie en visualisering is 'n

regterbreinaktiwiteit. Ons weet dat die regterbrein in prentjies dink. Daarom kan meditasie en visualisasie moontlik 'n bydrae lewer tot pastorale terapie.

- 3.4 Meditasie fasiliteer 'n konfrontasie met probleme, nie net voor God nie maar ook in hulleself. Dit het baie keer tot gevolg dat die probleme en spanning waarvan mense wegvlug, na die oppervlak toe kom en mense gedwing word om dit te hanteer. Sommige persone kan met linkerbreingeoriënteerde pastorale tegnieke baie maklik rasionaliseer oor sy/haar probleem. Meditasie kan jou moontlik dwing om die eintlike probleem in die oë te kyk. 'n Regterbreinmetode kan moontlik help dat sommige mense geestelik oop is om die helende teenwoordigheid van die Here in die beradingsessies te ervaar. Daarom word daar vermoed dat meditasie en visualisering 'n leemte kan vul in pastorale terapie en dat dit baie kragtig kan inspeel op heling en geestelike groei.

4. NAVORSINGSDOELWITTE

- 4.1 In hierdie studie wil die navorser vasstel of meditasie en visualisering voordele vir die pastorale terapie inhou aangesien "prentjies" in jou kop moontlik 'n groot invloed kan hê op genesing.
- 4.2 In hierdie studie wil vasgestel word of meditasie en visualisering in stryd is met die Bybel en Christelike beginsels.

4.3 In hierdie studie wil vasgestel word of meditasie en visualisasie wat 'n regterbreinstrategie is, 'n korrektief kan lewer in die pastorale terapie, wat hoofsaaklik op linkerbreinstrategieë gerig is.

4.4 In hierdie studie wil vasgestel word of meditasie en visualisasie daartoe kan bydra dat persone pastorale terapie kan beleef as 'n konfrontasie met hulleself en met God.

Die regterbreinmetodes kan hulle help om geestelik oop te wees vir God se helende teenwoordigheid en nie te rasionaliseer soos wanneer linkerbreinmetodes gebruik word nie. Dit kan daartoe bydra dat die mens die lewe in oorfloed kan lewe soos wat God dit bedoel het.

5. METODE

5.1 Literatuurstudie

Daar gaan van literatuur uit die pastorale terapie gebruik gemaak word om te kyk of meditasie en visualisering inskakel by die basiese beginsels van pastorale terapie. Daar gaan ook gekyk word na literatuur uit die meta teorie soos sielkunde, sosiologie, fisiologie en ander vakrigtings wat aandag aan hierdie saak gee.

5.2 Empiriese navorsing

In die studie gaan ook van kwalitatiewe navorsing gebruik gemaak word. In kwalitatiewe navorsing word die verskynsels in hulle natuurlike staat bestudeer en gepoog om die verskynsel te interpreteer in terme van betekenis wat mense daaraan gee (Kemp 2001:11).

Kwalitatiewe navorsing behels dus die bestudering van empiriese materiaal soos deelnemende studies, lewensverhale, persoonlike ervarings en introspeksie.

Kwalitatiewe navorsing het ten doel om situasies en verskynsels te beskryf en om te begryp hoe die individu sy/haar situasie beleef en interpreteer. Die deelnemende studie is ontdekkend van aard en fokus op 'n intensiewe studie van die individuele geval, sy/haar lewensgeskiedenis, huidige gevoelens, gedagtes en gedragpatrone en op die hoeveelheid van interaksie tussen al die onafhanklike veranderlikes (Kemp 2001:2).

In die kwalitatiewe studie sal die basisteorie aan die praxis getoets word. Daar sal na jongmense se stories geluister word. Dan sal daar met hulle meditasie en visualisasie as terapie gedoen word. Die visualisasie en meditasie sal volledig bespreek word. Daar sal ook terugskouende opmerkings oor die terapie gemaak word.

6. EPISTEMOLOGIESE POSISIONERING

In enige studie word daar vanuit 'n bepaalde verwysingsraamwerk gewerk, wat bepaal hoe jy dinge sien en beleef. Die navorsingsprosedures en uitkomst sal beïnvloed word deur die navorser se teologiese, wetenskaplike en filosofiese posisionering.

6.1 Praktiese teologie teenoor diakoniologie

In praktiese teologie is die wesenlike kenmerk dat dit die menslike handelinge tot tema het. Janse van Rensburg (2000:79) verwys na Habermas se teorie van kommunikatiewe handeling, waar die praktiese teologie die menslike en sosiale wetenskappe as vertrekpunt gebruik. In die meeste gevalle word daar dan hiervandaan beweeg na 'n Bybelse verstaan van die feite. Dit wil dan die werklikheid meer holisties beskou, vanuit 'n koninkryksperspektief, en dit bring mee dat die woord en werklikheid saam beskou word. Bogenoemde word deur Grey (1990:17) beklemtoon wanneer hy Furet se definisie van praktiese teologie aanhaal, naamlik: "...een wetenskap...die het gebeuren tussen God en mens voorzover dat geschiedt in het spanningsveld van tussenmenselijke relaties, naar zijn strukturen en funksies onderzoekt".

Pieterse (1993:108) se uitspraak ondersteun die definisie: "Dit open die moontlikheid om praktiese teologie te bedryf waarin teorie en praktyk, woord en werklikheid in 'n bipolêre spanningseenheid op mekaar betrek word".

Louw (1993:206) sê dat praktiese teologie 'n norm benodig in die lig waarvan die waarheidsgestalte van bevindinge beoordeel kan word. Menslike bevindinge is bedrieglik. Die fenemoneem "skuld" besit in die praktiese teologie 'n dimensie voor God wat nie met behaviouristiese maatstawwe gemeet kan word nie. Praktiese teologie kan dus nie net bloot deskriptief van aard wees nie. Botha (2001:22) verwys na Louw: Wanneer praktiese teologie met die ontmoetingsgestaltes van heil te doen het, en hierdie ontmoetingsgestalte wesenlik in terme van die heilshistoriese openbaring verbondsmatig is, kan analyses van geloofsgedrag onmoontlik nie met behulp van empiriese waarneming gedoen word nie. Die

transformasie van die Gees benodig openbaring. Sonder die Skrif besit die praktiese teologie kwalik 'n preskriptiewe dimensie. Praktiese teologie het inderdaad met die handeling van die Gees van God te doen.

Dit blyk duidelik te wees dat die waarde van die Skrif by die praktiese epistemologie geringer geskat word teenoor die resultate van die sogenaamde meta-wetenskappe. Janse van Rensburg (2000:92) stel dit onomwonde: “The fact is that diaconological epistemology does indeed acknowledge the value of the human sciences and also makes use of them. The issue at hand is taking such revelations in science and nature to be the main source or the research of practical theology. We have repeatedly stated that such a point of departure, coming from the definition of practical theology, creates the danger of changing the nature of practical theology. The danger is enhanced by the postmodernist paradigm”.

Diakoniologie is afgelei van die twee Griekse woorde diakonia en logos wat onderskeidelik met diens en woord vertaal kan word (Janse van Rensburg 2000:79). Dit is dus duidelik dat die vertrekpunt vir hierdie epistemologie die Woord van God is. Enige basisteorie rondom die praktiese teologie van die kerk moet kennis neem van wat die Bybel sê. Die objektiewe waarheid van die Bybel moet bereken word.

Jonker (1981:41) se samevatting van diakoniologie is: “Dit gaan om die bestudering van die Woord van God onder die gesigpunt van die vraag na die diens, diakonia van die kerk. Hierdie benadering beskou die Skrif as die enigste kenbron vir die praktiese teologie. As die praktiese teologie dus teologie wil bly moet dit soos die ander teologiese vakke ook die Skrif lees, verstaan en na waarheid vertolk”. Deur hierdie beklemtoning wil die

diakoniologiese benadering die teologiese modaliteit van die vak bo alle twyfel stel (Van Wyk 1991:76).

Die verantwoordelike gebruik van die Skrif is 'n basiese beginsel. Die Bybel kan nie as teksboek gebruik word nie (Botha 2001:24). Daar moet gekyk word of die inligting van die Skrif kan help om die beginsels vir die basisteorie te vestig “...the researchers who state that diacionology epistemology does not regonise meta-theory are simply not true” (Janse van Rensburg 2000:77).

Janse van Rensburg (2000:78) maak drie belangrike stellinge oor diakoniologie:

- Diakoniologie maak gebruik van die Bybelse beginsels en
- dit maak gebruik van menslike wetenskappe.
- Dit plaas Christus, die hoof van sy kerk as Koning, Priester en Profeet sentraal in prakties aktiwiteite binne die kerk.

Die navorser kies vir 'n diakoniologiese epistemologie. Hierdie studie wil met die Skrif besig wees. Met hierdie benadering word die waardevolle bydrae van ander wetenskappe erken. Die navorser wil met hierdie epistemologiese vertrekpunt meditasie en visualisasie as meta-wetenskap onder die vergrootglas bring. Die navorser stem saam met Janse van Rensburg (2000:77) se stelling: “With these principals in mind, we would then most certainly make use of meta-theories. We can learn much from the other human sciences like psychology, sociology, anthropology and so on. Many writers have, however, warned that we should not allow these human sciences to take over and change the theological nature of these practical subjects”.

Dit is dus moontlik vir die navorser om die bydrae wat meditasie en visualisasie lewer tot die pastorale terapie te ondersoek terwyl die navorser se voete gewortel en geanker staan in die Woord van God.

7. TERMINOLOGIE

7.1 Pastorale terapie

Daar is verskeie terme wat gebruik word. Daar is byvoorbeeld pastoraat, pastorale beraad, pastorale sorg, pastorale terapie.

D.J. Louw (2005:2) definieer pastoraat soos volg: pastoraat wil die lewensvraagstukke sinvol vanuit 'n Christelike geloofsperspektief aanspreek. Pastoraat wil aan mense hulp verleen en hoop bied vanuit God se trou, God se beloftes en die kruis en opstanding. Lewe word ook voltrek in die teenwoordigheid van God. "Pastoraat wil God se wil in terme van die vraag na die sin van die lewe en omgekeerd vertolk sodat mense met vreugde en hoop kan leef".

Volgens Louw (2005:10-11) is pastorale sorg meer as 'n individuele saak. Dit het ook 'n priesterlike dimensie wat in liefde uitreik na alle mense en gemeenskappe.

Pastorale sorg is die wetenskaplike teologiese teorie. Dit kan beskou word as 'n variant van sielsorg of herderkunde. As gevolg van nuwe ontwikkeling in die psigologie kom daar 'n

dualistiese skeiding tussen siel en liggaam en dan word gekies vir 'n meer omvattende term “pastorale sorg”. “Teologies gesproke verwys die term ‘pastorale sorg’ na die vertroostende en hulpverlenende effek van God se bemagtigende en transformerende teenwoordigheid deur sy Heilige Gees in die wêreld” (Louw 2005:27).

Pastorale beraad is vir Louw prosedures en houdings, “response”, vaardighede en gesprekmetodes in pastorale sorg wat aangewend word om ‘n helpende verhouding tussen die pastor in nood te vestig. As nood, ‘n probleem of krisis geïdentifiseer is beoog pastorale beraad terapie.

Pastorale terapie is ‘n toestand van heling, verandering en groei as uitvloeiende van die kommunikasie van die evangelie. Dit is ‘n helende dimensie van heling en groei (Louw 2005:27-28).

Vir De Jong van Arkel (1987:9) is pastorale terapie die taak van ‘n professionele opgeleide pastor wat ‘n helpende verhouding daarstel met mense wat probleme ervaar waarvoor hulle hulp soek. Hierdie helpende verhouding vind plaas in die lig van die Skrif. Sy en Louw se definisies is feitlik dieselfde.

De Jongh van Arkel (1987:9) sê pastorale sorg is: “...organised, supportive, ecclesiastical care with the intention of building the congregation”. Die persone wat pastorale sorg gee is meer ingelig as die gewone lidmate en dit is gewoonlik deel van ‘n pastor se amptelike werk.

Hoewel daar verskeie definisies van pastorale terapie is en verskeie epistemologieë waaruit elkeen kom kies die navorser Howard Clinebell se model as vertrekpunt wat die Holisties-vrymakende-groei model is. Volgens sy model is pastorale terapie: “...utilization of a variety of healing (therapeutic) methods to help people handle their problems and crises more growthfully and thus experience healing of their brokenness” (Clinebell 1984:26). Hy motiveer sy model uit Johannes 10:10 wat sê Christus het gekom dat ons *die lewe in oorvloed kan hê*. Hierdie model se onderliggende motief is ’n Christelike leefstyl. Die evangelie bevry en bemagtig mense om God se droom en bedoeling met hulle lewe in sy volheid te leef. So kan hulle hul maksimum potensiaal uitleef. As daar ’n emosionele las op mense rus, gebruik hulle ’n klein hoeveelheid van hul potensiaal. Almal van ons het ’n rykdom van onontdekte, onderontwikkelde sterktes en bronne waaruit ons kan leef. In die beskrywing van sy model sê Clinebell (1984:27) verder dat die doel van pastorale sorg en terapie is om die kliënt vry te maak, te bemagtig en te versorg in ’n heelheid wat Geesgesentreerd is. Pastorale terapie wil ook die psigologie en teologiese insig integreer sodat dit kan lei tot ’n holistiese heelheid van die kliënt. Clinebell (1984:27) maak dan die volgende opmerking oor regterbreinmetodes wat kan bydra tot ’n kliënt se heling en groei: “Right brain methods of healing and growth (intuitive, metaphoric, imaging approaches) should be used more than in the past and integrated with left brain methods (analytical, rational, intentional, problem solving approaches), if pastoral care and counselling are to become better instruments of whole-person transformation”. Hy is ook van mening dat: “Human transformation is most likely to occur if counselling involves the whole brain of both the counsellor (or teacher) and of the person receiving care and counselling (or education)” (Clinebell 1984:37).

Dit is ook die navorser se doel met die gebruik van meditasie en visualisasie in terapie sodat dit sal bydra daartoe dat kliënte 'n lewe in oorvloed sal hê, dat deur vrymaking van hul las (krisis, besorgdheid), bemagtiging en groei die persoon sy/haar volle potensiaal sal leef in die Gees.

Daar gaan ook gekyk word na die bipolêre model van Heitink en die konvergensiemodel van Louw (1989:27-29). In die bipolêre model word daar gesoek na die ooreenkomste sowel as die verskille met behoud van elkeen se identiteit. Die volgende voorveronderstellinge geld: daar skuil 'n terapeutiese moment binne die pastorale verhouding asook 'n evangeliese moment in die psigoterapeutiese verhouding. So is die pastoraat en psigologie twee komplementêre wetenskappe wat mekaar wedersyds in belang van die mens en sy/haar herstel aanvul. Dit is in die model moeilik om tussen die spesifieke inhoud en doelstelling in elk van die twee wetenskaplike metodieke te onderskei sodat die eiesoortigheid van elk maklik agter 'n soort hulpverlenende gemeenskaplikheid verdwyn.

Die konvergensiemodel van Louw sien die mens integraal. Daar word gepoog om 'n integrasie te kry van informasie en terapeutiese tegnieke binne 'n multidissiplinêre span. Hoewel al die wetenskappe met die mens werk lê die integrasiefaktor binne die kommunikasiefaktor. Verskillende wetenskappe (teologie, psigologie, sosiologie) verkeer binne 'n spanverband in 'n wederkerige wisselwerking en kommunikasie met mekaar met die oog op die totale welsyn van die mens.

Die pastoraat benader die mens vanuit die eskatologiese perspektief; die psigologie benader die mens vanuit die intra- en interpsigiese perspektief, die sosiologie benader die mens

vanuit die intersosiale perspektief. Elkeen lewer vanuit sy perspektief 'n belangrike bydrae. Die aanknopingspunt is nie in die mens nie. Die aansluitingspunt van die pastoraat lê in die pneumatologiese beïnvloedingspunt tussen God en mens. Hierdie beïnvloedingspunt is die geloofsverhouding wat by die menslike persoonlikheid inskakel.

Die eskatologiese perspektief op die mens konvergeer die totale gerigtheid van die mens op die dimensie van die heil in die evangelie en die rykshandeling van God. Die model bring die volgende begrensinge mee:

- **Metodiek:** Die psigologie maak van 'n psigoterapie gebruik met 'n bepaalde persoonlikheidsteorie. Die teologie maak van promissio-terapie gebruik wat met 'n bepaalde beeld-van-God-teorie korreleer. Binne die pastoraat geld die ampskonteks sodat die pastoraat vanuit 'n roepingskomponent en die gemeente verband voltrek word. In psigoterapie geskied dit binne 'n spreekkamer met afspraak.
- **Voorveronderstelling:** Psigologie maak van die antropologiese veronderstelling gebruik dat die mens 'n outonome wese is wat gerig bly op selfrealisering. Die pastoraat maak in sy antropologie gebruik daarvan dat die gelowige mens as 'n afhanklike mens wat gerig bly op geloofsrealisering.
- **Intensie en doelstelling:** Psigoterapie wil die herstel van die menslike selfbeeld hê met die oog op psigiese volwassenheid. Die pastoraat wil die herstel van die menslike Godverhouding met die oog op geloofsvolwassenheid hê.
- **Effek:** Die resultaat van psigoterapie is 'n psigo-fisiese stabiliteit. Die promissio-terapie het 'n geloofstabiliteit wat sy vastigheid vind in 'n eksterne verwysingspunt: die trou van God. Hierdie stabiliteit is gekoppel aan 'n objektiewe dimensie: die

regverdigmaking deur die soenverdienste van Christus en sy voltooide middelaarswerk.

- Konteks: Die konteks van die psigoterapie is kommunikasie van die berader-kliënt-interaksie. Die konteks van die promissio-terapie is die kommunikasie van die pastor-lidmaat-interaksie. Hierdie interaksiegebeure is 'n verbondsonthoening wat op grond van die pneumatologie 'n beïnvloedingsproses en veranderingsproses teweeg bring wat lei tot koinonia.

Die narratiewe model (Bothma 2003:67-71) sal ook aan die orde gestel word. Die narratiewe model soos beskryf deur White en Epston (1990) word 'n individu se lewe as 'n storie of narratief beskryf. Individue gee betekenis aan hulle lewens deur hulle ervarings en belewenisse te beskryf. Hierdie stories bevat beskrywings oor hulself, oor ander en oor die verhoudings waarin hulle staan. Wanneer 'n mens poog om sin uit hulle lewens te maak, moet hulle hul ervarings en gebeurtenisse in 'n sekere volgorde oor tyd op so 'n manier rangskik dat hulle 'n duidelike prentjie van hulself en die wêreld rondom hulle het. Hierdie rangskikking van gebeure neem gewoonlik die vorm van stories aan. Hierdie stories demonstreer 'n opeenvolging van gebeurtenisse wat 'n begin ('n geskiedenis), middel ('n hede) en 'n einde ('n toekoms) het. Dit beteken dat die interpretasie van dit wat mense tans beleef, beïnvloed word deur dit wat in die verlede beleef is, sowel as deur dit wat hulle van die toekoms verwag.

Hierdie positiewe deel van die dominante storie word nie onthou of as belangrik genoeg geag om te verhaal nie. Tog skep dit die geleentheid vir die skryf van 'n nuwe verkose narratief. Hierdie verkose narratief plaas die kliënt in beheer van die storie en bring nuwe

perspektief van hoop.

In die narratiewe model word die pastoraat geskets in terme van 'n verhaal (Heitink 1998:80). Dit is die lewensverhaal van die mens en die verbindings wat hierin lê met die Verhaal van God met die mense. Die geloofsperspektief hoef nie van buite af ingebring te word nie. Dit is te vinde in die lewensverhaal van die mens self, in die wyse waarop hy/sy in die loop van sy/haar lewe deur religie, of bepaalde geloofstradisies of belewensbeskouings in positiewe of negatiewe sin beïnvloed is. In die pastorale gesprek word hierdie elemente geaktiveer. 'n Mens is immers voortdurend besig om sy/haar eie lewensverhaal te herinterpreteer in die lig van nuwe ervarings.

Die pastorale gesprek sluit hierby aan. Om mense te help om tot verhaal te kom is dus die kern van die pastoraat. Die pastoraat word deur Veltkamp (1988:186) beskryf as 'n kragveld waarin drie soorte verhale op mekaar inwerk, naamlik die verhaal van die gespreksgenoot, die van die geloofstradisie en die van die pastor self. Verder werp die narratiewe benadering lig op prosesse van oordrag van tradisie en godsdienstige opvoeding (Heitink 1998:104).

In die narratiewe model word daar na verbande tussen die gespreksgenoot se storie en die Storie van God gesoek. Die vermelding van die Godsnaam of verwante temas in die stories, byvoorbeeld God se wil, Sy straf of Sy genade, kan aanduidend wees van die gespreksgenoot se band met, en afhanklikheid van God.

Alle terapeutiese tegnieke is belangrik of dit nou die oorsprong of die lewensbeskoulike aard daarvan is of die mensvisie grondliggend in die tegniek. Dit moet sorg dat die mens heel is: dit moet daarin kan slaag om die mens te bevry en 'n onbesorgde bestaanswyse te waarborg waarbinne die mens heel kan wees. Heling is 'n algemene toestand van geluk en homeostase waarbinne godsdiens en alle vorme van psigoterapeutiese tegnieke 'n belangrike bydrae lewer. Gesondheid is die totale integrasie van psigologie, sosiologie en teologie.

7.2 Visualisasie

Met visualisasie word bedoel dat die regterbrein benut word om in beelde te dink. Dit is 'n denkwyse waar daar kontak gemaak word met die innerlike subjektiewe realiteit (Epstein 1989:3). Visualisasie is om jou verbeelding sonder 'n eksterne stimuli op daardie oomblik te gebruik, en jouself in 'n situasie te sien wat nog nie plaasgevind het nie, waar jy in jou verbeelding sien wat jy doen, wat jy wil doen en dat jy suksesvol die resultate kry wat jy begeer (Bierman 1999:8; Muller 2001b:7). Die verstand word in hierdie benadering geprogrammeer om 'n spesifieke ervaring te skep (Murray 1997:1). Visualisering beteken dus die skep van 'n prentjie ten einde dit wat jy self bevestig, te "sien". "'n Mens se gedrag en gevoelens stem deurentyd ooreen met sy/haar denke en die prentjie wat hy/sy van die self en die omgewing opgebou het" (Bierman 1999:16). Die ervaring bestaan uit beelde, klanke, reuke, smake, tas en ander liggaamlike sensasies wat 'n mens met skerp helderheid in jou kop kan herskep (Robertson 2002:13). Die ervaring bestaan in die meeste gevalle uit beelde (Nucho 1995:15). Hafen et al (1996:596) verduidelik dat deur inoefening van visualisering 'n mens daartoe in staat gestel word om te kan "sien" hoe hy/sy funksioneer op die wyse wat hy/sy begeer om te funksioneer.

7.3 Meditasie

Hoewel daar ook 'n verskeidenheid van definisies van meditasie is kies die navorser Nicol (1989:4) se definisie in sy boek *Stem in die stilte*: Meditasie verwys na die moontlikheid om 'n mens se bewussynsvlak te verdiep en na die metodes wat vir die doel ingespan word. Die metodes behels: liggaamlike ontspanning, innerlike ontspanning (deur te fokus op iets (Monaghan & Diereck 1999:xvii; Geddes & Grosset 2002:15-19) en bedaring (dit is wanneer die gedagtes rustig raak) (Bodian 1999:9; Geddes & Grosset 2002:15-19; Young 2004:11), uitbouing van kontak met wat dieper in jou hart leef en verskerping van jou waarnemingsvermoë. Meditasie kan baie menslike aktiwiteite verdiep. Dit kan veral waarde hê vir die mense se gemeenskap met God maar ook die uitwerking daarvan op psigologiese vlak wat kan help met die mens se heling en groei. Daarom sal ook verder gegaan en gesê kan word dat meditasie vir die doel van die studie kan beteken om in die veiligheid en die beskerming van “God se arms te rus” (Nelson 2001:24).

Young (2004:11) haal aan: “The Oxford Dictionary defines meditation as mental activity involving deep thought and contemplation”.

7.4 Vroeë volwassene

Die term volwassene kom van dieselfde Latynse werkwoord as adolescent - “adolecere” - wat beteken: “to grow to maturity”. “However it derives from the past participle of that verb - adultus - which means “grown to full size of strength” or “matured” (Hurlock s.j.:206).

Dit is die ouderdomsgroep tussen 18-25 jaar (Jeanine & Sarah 2006:14). Vroeë volwassenheid is die brugperiode tussen adolessensie en volwassenheid "...where we live in limbo. We are not quite adults, and we haven't left some of our adolescent games behind" (Jeanine & Sarah 2006:1). De Klerk (s.j.:36) bespreek hierdie fase in kleurrike taal onder die opskrif "Tussen bloem en vrucht" en in die paragraaf verwys hy na die fase as die fase "Tussen servet en tafellaken". "Meestal bedoelen we daarmee, dat ze zich al 'groot' beginnen te voelen en misschien al een 'eigen mening' krygen maar toch nog zo dat typisch-kinderlike trekke in hun gedrag niet verdwenen zijn of misschien nog overheersen." Dit is die fase waarin hulle 'n lewe vorm wat hulle toekoms gaan bepaal en gereed is om hul plek in die samelewing in te neem (Jeanine & Sarah 2006:14; Stevens-Long & Cobb 1983:36; Hurlock s.j.:207).

De Klerk (s.j.:15) sê die vier ontwikkelingstake wat die vroeë volwassene moet kan doen is: die self te aanvaar, die aanvaarding van die ander (liefde en huwelik) en die aanvaarding van die andere (medemens en gemeenskap) die aanvaarding van sin in die lewe.

Volgens De Klerk (s.j.:45-46) moet die vroeë volwassene in staat wees om nuwe take aan te pak en dit suksesvol te voltooi. Dit gaan oor bekwaamheid en 'n vertroue in eie krag. Geestelike volwassenheid is deel van vroeë volwassenheid. Daar moet ook by die vroeë volwassene selfkennis teenwoordig wees. Wie eie verantwoordelikheid vir sy/haar lewenstaak wil aanvaar, sal moet begin by die vraag na wie hy/sy is, oor watter gawes hy/sy beskik of hy/sy nie homself/haarself oor- of onderskat nie. "Zelfkennis is een noodzakelijke basis voor het menselijk handelen en voorwaarde voor het volwassen-zijn" (De Klerk

s.j.:8). Net so belangrik is die selfaanvaarding. “De mens moet niet alleen weten welke gaven en beperkingen hij heeft; hij moet deze - en daarmee zichzelf - ook als opdracht aanvaarden en verdisconteren in de opgaven die hij zich stelt en in de doelen die hij nastreeft” (De Klerk s.j.:48).

Gerdes (1988:311) sê: “It is generally considered that a person has reached early adulthood when he is emotionally independent of his parents, when he is able to support himself, and accepts the responsibilities of adult roles, such as occupation, marriage and parenthood”.

Stevens-Long en Cobb (1983:27) definieer kortliks soos volg: “Adolescence is a period in life that begins with biological maturation, during which people must accomplish certain developmental tasks, and that ends when they achieve the self sufficient state of adulthood as society defines it”.

Stevens-Long en Cobb (1983:27-28) en Berke (2002:525-639) gaan van die standpunt uit dat as jy adolessensie wil definieer jy dit ten minste op drie vlakke moet doen: biologies, psigologies en sosiologies. Adolessensie word biologies gekenmerk met puberteit, die voorkoms van skeletgroeï en die ontwikkeling van die reprodktiewe sisteem. Psigologies moet hulle ‘n eie identiteit ontwikkel. In die vroeë volwassenheid ontwikkel hulle nuwe verhoudings met hulle “peer group”, eksperimenteer met hulle seksrolle, inkorporeer hulle fisiese verandering in hulself en verminder hulle emosionele afhanklikheid van hulle ouers. Later in hulle lewe integreer hulle seks as deel van hulle leefstyl, berei voor vir ‘n beroep, ontwikkel persoonlike waardes en word ‘n verantwoordelike lid van die samelewing.

8. HOOFSTUKINDELING

Hierdie eerste hoofstuk wat die navorsingsprobleem stel en die metode van navorsing verduidelik, word opgevolg met 'n hoofstuk waarin die navorsing ondersoek instel na die verantwoordbaarheid van meditasie en visualisasie.

In die derde hoofstuk gaan verskillende pastorale modelle bespreek word en daar gaan gekyk word watter een, indien een kan die beste gebruik word vir meditasie en visualisasie.

In die vierde hoofstuk word ondersoek ingestel word na die brein se funksie en breingolwe. Daar word ook gekyk word na waar die brein trauma stoor en hoe visualisasie die trauma kan aanspreek.

In die volgende hoofstuk word aandag gegee aan die vroeë volwassene. Daar gaan onder andere gekyk word na die ontwikkelingstake van die lewensfase. Die jongmense met wie die voorgestelde metode gebruik gaan word kom uit die X-generasie. Generasie X se eienskappe sal bespreek word. Daar sal ook gekyk word na tipiese probleme van die fase en of meditasie en visualisasie as terapie gebruik kan word.

In hoofstuk 6 gaan die navorser 'n basisteorie daarstel vir die gebruik van meditasie en visualisasie en 'n moontlike metode sal voorgestel word.

In hoofstuk 7 gaan die voorgestelde model toegepas word op kliënte.

In die laaste hoofstuk word die gevolgtrekkings, toetsing van hipoteses en aanbevelings van die navorsing gemaak.

Hoofstuk 2

VERANTWOORDBAARHEID VAN MEDITASIE EN VISUALISERING

1. BYBELSE FUNDERING VIR MEDITASIE

Die vraag wat dadelik by 'n mens opkom as jy hoor van meditasie wat in pastorale terapie gebruik word, is of dit Bybels verantwoordbaar is en of dit nie met New Age en Oosterse godsdienste saamhang nie. Daar gaan nou gekyk word na die verantwoordbaarheid van meditasie uit die Skrif.

1.1 Ou Testament

Die skrywers van die Skrif het die dissipline van meditasie geken. Die Bybel gebruik twee verskillende Hebreeuse woorde om die begrip van meditasie oor te dra en hulle word 58 keer gebruik in die Ou Testament. Hierdie woorde het verskillende betekenisse: om te luister na God se Woord, om oor God se werke na te dink, om God se daede op te som, en om God se wet te oorpeins. (Foster 1992:25).

Die twee Ou Testamentiese woorde wat vir meditasie gebruik word is *haga* wat beteken “to utter, groan, meditate of ponder” en *sihach* wat beteken “to muse, rehearse in one’s mind of contemplate”. Die woorde kan ook vertaal word met: “dwell, diligently consider and heed”. (Christian Meditation - Is It really? 2006:1; Foster 1989:19; Davidson s.j.:CLXV; DCXI)

Volgens Bible Works 7 (2006) is daar nog ander woorde wat ook vir meditasie gebruik word buiten bogenoemde twee: *siach* wat beteken “complaint and musing”. Dan is daar ook *higgayon* wat beteken “musing, meditation, resounding music”. *Siychah* wat beteken “with draw, to diminish, restrain, complaint musing” en laastens *haguth* wat “meditation, musing” beteken.

Vervolgens word gekyk word waar in die Ou Testament die woorde voorkom.

In Psalm 1:2, wat ‘n wysheidspsalms is, kom die woord *haga* voor. Dit beteken hier: die gegrom van ‘n leeu oor sy buit, saggies opsê, mompel, prewel, die geklaag van ‘n duif (Kraus 1988:117; Anderson 1972:60; Bible Works 7:2006) Anderson (1972:60) voeg nog die volgende betekenis by: om te onthou en stil swygend. Die interessante is dat hierdie psalm aan die begin van die Psalmboek geplaas is. Dit is as’t ware ‘n inleiding tot die Psalms. Daar is twee weë: die weg van die regverdige en die van die goddelose en geluk aan die man wat regverdig lewe en wat werklik voorspoedig is (1-3) teenoor die persoon wat sleg doen (4-5). Dit word deur ‘n metafoor uitgedruk wat nie net in die psalms voorkom nie maar in die Bybel as geheel. Om te wys hoe lyk ‘n persoon met God en ‘n persoon sonder God. Hy is soos ‘n boom wat geplant is by waterstrome (Westermann 1980:113; Anderson 1972:59). Hier “mediteer” die persoon oor die wet van die Here. Wet van die Here kan hier geïnterpreteer word as die openbaring van die wil van Jahweh wat vra maar ook vrypraak gee. Hierdie wet verwys ook na die genade van God. Dit is nie ‘n las nie maar ‘n vreugde vir die mens wat naby God lewe. Oor hierdie wet word gemediteer (Anderson 1972:59-60). Hierdie meditasie vind dag en nag plaas wat daarop dui dat dit al

die tyd, deurlopend moet wees (Kraus 1988:119). ‘n Persoon wat so *haga* met die woord omgaan is ‘n voorspoedige persoon.

Die gedeelte herinner sterk aan Josua 1:8 waar die woord *haga* ook voorkom. Dit het dieselfde betekenis as in Psalm 1 (Bible works 7:2006; Woudstra 1981:63; Beek 1981:38). Ook in die gedeelte verwys dit daarna dat ‘n mens wat so mediterend met die wet omgaan ‘n suksesvolle mens sal wees (Woudstra 1981:63). Jy moet ook daarmee dag en nag besig wees.

Hieruit kan afgelei word dat ‘n persoon oor God se wet gemediteer het en dat dit aanhoudend moes wees. Verder lyk dit ook of ‘n persoon wat oor die wet mediteer goed daaraan toe sal wees.

Psalm 63:7 kom die woord *haga* ook voor. Dit beteken dieselfde as in Psalm 1:2. Die verse 2-9 beskryf die psalmdigter se verhouding met God. Die nag is beskou as gevaarlik wanneer duiwels en bose geeste aktief is. Aan die ander kant is die nag beskou as ‘n goeie tyd om oor God te mediteer. “Ek bly altyd naby U” sê Anderson (1972:458) is om aan God te kleef. Figuurlik kan dit beteken ‘n mens is naby God as jy sy wet onderhou. Die uitdrukking kom dikwels in Deuteronomium voor.

Hier is dit duidelik dat jou verhouding met God reg is, dat jy naby Hom is as jy oor Hom nadink.

In Psalm 19:15 wat 'n skeppingspsalm (Vosloo & Van Rensburg 1999:619) is, kom die woord *siach* voor. Dit beteken meditasie, responderende musiek en bepeinsing, oordink en mymerend (Bible Works 7:2006). Hierdie lofprysingsvers is die resultaat van sy meditasie oor die wet. Die tora is die geskrewe openbaring van die wil van God wat in die openbaar en privaat gelees is. Die uitdrukking van die wil van God se inhoud is die wet van God, asook historiese proklamasies, maar die wet van God is die sentrum (Kraus 1988:272). Hier lei die psalmdigter se meditasie oor die wet van God tot 'n lofprysing.

In Psalm 104:34 wat 'n loflied is (Vosloo & Van Rensburg 1999:675) kom die woord *siach* voor. Dit beteken mymering (Bible Works 7:2006). Aan die een kant vra hy dat sy mymering (bepeinsing) oor God se skeppingsmag vir God aanneemlik sal wees. Aan die ander kant vra hy dat die sondaars en goddeloses van die aarde af sal verdwyn, dat hulle wat vals note in God se skepping veroorsaak, daarmee sal ophou. Dan eindig hierdie psalm in 'n loflied: *Prys die Here!* Hier mediteer die psalmis weer oor God se skeppingsmag en dit lei ook tot lofprysing.

In Psalm 77:4,7 kom die woord *siach* ook voor. Volgens Bible Works 7 (2006) beteken dit: mymer, mediteer, gegrom van 'n leeu oor sy buit en bedink. Hierdie psalm is van vers 1-10 'n individuele klaaglied en van 11-20 af 'n lied.

Vers 4: Mediteer is hier parallel met om te "onthou" en nie met "kla" nie. Die psalmis onthou die verlede en dan maak die hede dat sy gees verslae is (Anderson 1972:558).

In vers 12 word die woord *haga* weer gebruik. Waaroor in die vers gemediteer word is die verhaal van God se werk en verlossing. Wat ookal die huidige situasie, die geskiedenis van die verlede kan nie ongedaan gemaak word nie (Anderson 1972:559; Leupold 1977:558). Soos hy aan die begin van die Psalm na God geroep het, so sê hy hier ook twee keer dat hy aan God se wonderdade dink. Soos hy tevore oor sy eie vrae gedink het wil hy nou hier oor God se dae dink (Vosloo & Van Rensburg1999:659).

Aan die begin van Psalm 77 dink die digter aan God se dae in die verlede, en wonder hy of God weer sy genade aan hom sal betoon. Hy dink oor sy eie vrae. Later in die Psalm dink hy aan God se dae, sy wonderdade.

Psalm 119:16,24,27,48,78,148 wat 'n wysheidspalm is waar die digter ook gebruik maak van verskillende style (Westermann 1980:117; Vosloo & Van Rensburg1999:689), word die woord *siach* gebruik. *Siach* se betekenis in hierdie verse is dieselfde as in Psalm 77.

In vers 16 mediteer die psalmis oor die rykdom van God se voorskrifte en dit gee vir hom vreugde (Leupold 1977:827).

In vers 23 word beskryf hoe mense komplote teen die skrywer beplan. Ten spyte daarvan is die skrywer kalm. Hy mediteer kalm oor die Here se verordeninge wat vir hom vreugde gee. Hierdie meditasie is vir hom die bron van sterkte (Leupold 1977:827-828; Vosloo & Van Rensburg1999:689).

In vers 27 soek die skrywer te midde van aanvegtinge 'n dieper verstaan van God se woord. Te midde van moeilikhede wyk die skrywer nie af van die voorskrifte van God nie. Hy besef net al meer hoe wonderlik God is en in vers 28 lei dit tot meditasie oor God se wonderlike werk (Leupold 1977:829).

Vers 48 gaan oor die vreugde wat 'n mens ervaar as jy God se voorskrifte onderhou. Niks kan beter wees as dit nie. Hy verlang na die voorskrifte van die Here. Dit is waarop hy sy hoop bou. Hy verlang na dit wat hy nog nie weet nie en daaroor mediteer hy (Leupold 1977:833; Vosloo & Van Rensburg 1999:675).

Die digter se grootste vrees is dat hy van die Woord van God afgesny kan word. Dit sal vir hom geestelike lyding wees. Sy begeerte is om verlos te word uit sy omstandighede sodat hy die Here beter kan dien. In vers 148 roep hy om die verhoring van sy gebed en deur die nag lê hy en mediteer oor God se woord (Vosloo & Van Rensburg 1999:675).

Hierdie psalm is die ABC-psalm wat gaan oor die Here se woord. Hier mediteer die skrywer oor die verordening van God, sy voorskrifte en woord. Dit bring vir hom vreugde en krag.

Psalm 49 is 'n wysheidspalm (Anderson 1972:373; Westermann 1980:113). In vers 3 kom die woord *haguth* voor. Hier beteken dit meditasie en verlustig (Bible Works 7:2006). 'n Beskrywing word gegee van dit wat die psalmis gaan aankondig: wysheid, wysheid in die hoogste vorm. Die skrywer het oor die wysheid gemediteer en dit bring 'n diepe verstaan en

wysheid mee (Leupold 1977:382). Hier mediteer die skrywer oor wysheid wat in daardie tyd maar gegaan het oor die kennis van God.

Uit bogenoemde is dit dus duidelik dat die Ou Testamentiese gelowige oor die tora, die woord van God, sy wysheid, sy daade, sy voorskrifte en verordeninge gemediteer het. Die meditasies het elke keer gelei tot 'n verandering in die gelowige se lewe. Dit het vreugde gebring, dit was 'n kenmerk van 'n regverdige en dit het krag en sterkte gegee.

1.2 Nuwe Testament

Ook in die Nuwe Testament, veral die evangelies, is daar verskeie gedeeltes wat wys op onttrekking, afsondering of meditasie. Alles gaan nie hier behandel word nie. Slegs enkele voorbeelde sal genoem word.

Jesus het die gewoonte gehad om Hom te onttrek na 'n stil plek om alleen te wees (Mt 14:13)(Foster 1992:26; Muller 2001a:11). Nadat Jesus die skokkende nuus van Johannes die Doper gehoor het, het 'n tyd nodig gehad vir nadenke en stil meditasie (Hendriksen 1973:592).

Jesus het net voor Hy begin optree het veertig dae en nagte alleen en sonder kos in die woestyn deurgebring (Mt 4:2) Jesus het om ter voorbereiding op sy geestelike taak onttrek om alleen met sy Vader te wees. Hendriksen (1973:224) maak die opmerking dat Jesus in hierdie veertig dae Homself voorberei het vir sy taak deur gebed en meditasie.

Voor Hy sy twaalf dissipels gekies het, het Hy uitgegaan na die berg toe om te bid en die hele nag deurgebring in gebed tot God (Lk 6:12). Jesus het gereeld onttrek en gemeenskap met sy Vader opgesoek en gebed (Geldenhuis 1983:205). Dit was nie 'n uitsondering nie maar sy gewoonte want ons lees “Hy het Hom altyd weer in eensame plekke afgesonder om daar te bid” (Lk 5:16). Jesus het Hom onttrek om te bid (Hendriksen 1978:290; Geldenhuis 1983:186; Reinecker 1980:151).

Toe sy nood hoog was vra Hy sy dissipels om saam met Hom in die nag in Getsemane te “waak en bid” (Mt 26:41), maar hulle was vaak en het telkens weer aan die slaap geraak. Toe Jesus worstel in Getsemane het Hy Homself onttrek en gebed (Hendriksen 1973:919).

Borg (Nicol 2002:18) skryf hieroor soos volg: “Jesus used spiritual practices, including both fasting and prayer. We are told he prayed hours at a time...presumably not because his prayer list had gotten exceptionally long. Rather it seems more likely that he practiced a form of contemplation of meditation similar to that of Hanina Ben Dosa en Nani the Circle drawer. About them is said in the Jewish tradition that they would still their hearts before God before they would heal. The practice of wordless meditation is not simply an eastern tradititon, but is central of the Jewish-Christian tradition as well”.

Uit bogenoemde is dit duidelik dat meditasie nie vreemd was in die Nuwe Testament nie.

Ons tel die spore van meditasie ook by die kerkvaders op. Dit was nie vir hulle vreemd om te mediteer nie.

1.3 Die getuienis van die kerkvaders

Nicol (2002:20-25; 1989:18-20) bespreek die rol wat meditasie by die kerkvaders gespeel het.

1.3.1 Kerkhervormers

Martin Luther was 'n kloosterling wat die waarde van stilte geken en daaraan vasgehou het. Hy het daaglik oor die Skrif gemediteer en dit was vir hom die vanselfsprekende sentrum van sy lewe en werk. Hy het vaste tye vir meditasie en gebed opsy gesit, gewoonlik ongeveer drie ure per dag. Hy het ook geglo dat jy direk met God kan kommunikeer as jy in 'n perfekte toestand van afsondering is. Luther het van die standpunt uitgegaan dat jy volledig op God moet konsentreer, dat jy op een objek fokus. Die hart moet vry kom en vol vreugde wees om die indringing van gedagtes te keer. Die objek waarop gekonsentreer kan word is die Tien Gebooue, Psalms, Ons Vader, uitsprake van Jesus en Paulus (Benson 2000:134).

Luther was deel van 'n onstuimige eeu. Hy was op soek na sekerhede - sekerhede rondom verlossing, die Heilige Gees, sekere Skrifinterpretasies, die ware kerk, oor gesag en oor 'n mistieke ervaring. Hy was bang vir die verleiding veral van die duiwel. Hy het probeer om die "engel van die lig" te ontbloot (Schreiner 2003:13-133).

Gebed was by Luther geen monoloog nie maar 'n dialoog. Eers het God deur sy woord gepraat en dan het die mens daarop gereageer. Vir hom was gebed woordgebonde (Exalto 1993:165-166).

Johannes Calvyn het die praxis pietatis, die beoefening van vroomheid as 'n ernstige saak gesien waaraan hy ook in sy geskrifte aandag gegee het. Hy pleit by gelowiges om hulleself te dissiplineer om heelwat tyd aan rustige gebed af te staan. Hy skryf in sy derde boek van sy Institusie dat jy met eerbied en verlange voor God moet kom, as 'n nederige bedelaar, bid met die hoop op verhoring en voor jy begin bid moet jy jou gees van aardse kwellinge bevry wees sodat jou gemoed homself "sover moontlik bo homself kan verhef en opstyg tot 'n reinheid wat God waardig is, tot die suiwere aanskoue van God" (Van't Spijker 1987:99). Daar kan ook gevas word ter voorbereiding van gebed en meditasie.

1.3.2 Gereformeerde vaders

Gibertus Voetius, 'n 17de eeuse Gereformeerde teoloog en kerkregtelike, deel sy teologie in drie dele waarvan een die asketiese teologie is. Daarmee bedoel hy die besinning oor die beoefening van die toewyding. In die boek wat hy net daarvoor publiseer behandel hy onder andere meditasie, gebed, vas, waak, eensaamheid, swye, Sabbatsonderhouding, psalmsing, weerbaarheid teen beproewing en berou (Van't Spijker 1989:251). Voetius het ook uitvoerig oor meditasie geskryf. Sy inligting kry hy die meeste van skolastieke en mistieke outeurs en die Bybel bly op die agtergrond. Meditasie val vir Voetius saam met kontemplasie as 'n daad van die verstand van 'n wedergebore en bekeerde mens wat sekere gevoelens het, maar dit ontleed en meet aan intellektuele kontemplasie en mistieke ervarings (Van't Spijker 1989:252-253).

Wilhelm á Brakel het tot die volgende geslag teoloë behoort. Hy behandel meditasie en sê dat ons ons daarin op God se werke in die natuur, geskiedenis en heilsgeskiedenis moet rig. Die siel moet losgemaak word van die aardse dinge sodat dit opnuut beweeg kan word deur

die geestelike dinge wat dit reeds ken. Hierdie soort meditasie is die werk van God se Gees en verg inspanning en dissipline van die gelowige. Hy het ook oor die verbond nagedink en hy gebruik die term genadeverbond (Brienen 1993:206).

Abraham Kuiper het in die begin van die 20ste eeu leiding geneem in die Nederlandse Gereformeerde Kerke en het ook in ons land 'n invloed uitgeoefen. Hy stem met sy voorgangers saam dat daar 'n teologiese vak soos Asketiek moet wees waarin dit oor die vraag gaan hoe die gelowiges hulle beter teen die sonde kan bewapen deur meer in die teenwoordigheid van die Here te lewe. Hy het vurig en breedvoerig daarvoor gepleit dat vas as geestelike oefening weer ingevoer moet word. Kontemplatiewe gedagtes en meditasie oor die siel se nabyheid aan God het die siel weggetrek van abstrakte doktrines en lewe, terug na die realiteit van die religie, die siel is terug gelei van die Fontein van die lewe (Kuyper 1925:16).

Ook by **Willem Geesing** vind ons in 1931 spore hiervan in sy groot etiekhandleiding vir geestelike oefeninge soos vas, waak, gebed en meditasie. Laasgenoemde beskryf hy as inkering en insinking in die dieptes van die siel om gedagtes en gevoelens wat aan die geloof verbonde is toe te eien.

Gregorius van Nissa (335-395) se teologie oor die kennis van God het 'n model geword van die spreke oor God deur die Christelike mistiek. Sy teologie dien as voorbeeld van die sogenaamde "*via negativa*" waar uit eerbied vir God se grootheid die mens slegs in negatiewe omskrywing uitgedruk word (Van de Bank 1993:87). Hy het baie gemaak van ons onvermoë om God te begryp. Hy sê dat die mens hom telkens weer verwonder oor dit

wat hy nuut ontdek in dit wat hy alreeds ervaar het van God. God hou nie op om homself te openbaar nie en ons hou nie op om ons te verwonder nie. Ons begeerte om meer te sien word nooit uitgeput nie, want waarvoor ons wag is altyd meer betekenisvol, meer Goddelik as alles wat ons reeds gesien het. Die proses hou aan tot in ewigheid.

As dit waar is beteken dit die beoefening van godsdiens en die belewenis van gemeenskap met God behoort ook by gedagtes verby te beweeg. Gedagtes is waardevol en die openbaring wat ons reeds van God ontvang het is voldoende in die sin dat daar op die vlak van wat verstaan kan word genoeg oor Hom gesê is vir ons om uit te lewe. Dis net een been. Die ander been is om jou gedagtes toe te eien jou daarin in te leef, sodat jy daardeur opgeneem sal word. Dit behels baie meer as net verstaan van die teks. Verstaan is 'n deeltjie van die proses. Hier is die wil en gevoel ook nodig, hier kom mens op 'n intuïtiewe vlak wat jy deur musiek, simbole, poësie, stilte en dergelike meer kan beleef. "As...(jy) in jou gebed by gedagtes verbybeweeg en net in God rus, word jy gestroop en is jy nakend by God - en dan word jy ontvanklik vir die groter dinge wat Hy in jou wil doen" (Nicol 2002:28).

1.3.3 Die mistiek

Mense raak altyd versigtig as jy begin praat oor die mistiek. Dit is egter 'n wêreld wat ons Protestante nie ken nie en waaruit ons baie kan leer.

Die kerk het uit die Bybel gegroei en die mistiek was van die begin af 'n element van die lewe van die kerk. "Die wortels van die mistiek lê in die Bybel. Die veronderstelling van

die Bybel is dat daar persoonlike kontak tussen God en mens kan wees en dat eensaamheid en onttrekking van ander dinge ‘n rol kan speel in die aanloop daartoe” (Nicol 2002:46).

Voor die vierde eeu weet ons maar van enkelelinge soos **Origines** wat homself afgesonder het, maar toe begin daar ‘n beweging van die **Woestynvaders en -moeders**. Mans en vroue het die beskawing verlaat en hulle alleen of in gemeenskappies in die woestyne en omgewing van Egipte gevestig. Hulle wou daar in die stilte op God wag en sodoende van hulle begeertes gesuiwer word en tot deug geheilig word. Baie van hulle het bekend geraak as mense van groot wysheid. Die woestynbeweging het in ‘n groot mate die basis geword vir die kloosterwese. Uit hulle tradisie kom ook die kontemplatiewe gebed (Van de Bank 1993:87; Nicol 2002:46)

Nicol (2002:49) maak die volgende kritiese opmerkings oor mistiek:

- Die kerk loop altyd die gevaar om teen-natuurlik te raak. Dit is die beskouing dat alles wat by die natuurlike mens hoort sleg is. Jy moet geestelik wees nie vleeslik nie. In die mistiek het dit daartoe bygedra dat ‘n mens die waarde van jou natuurlike verstand en gedagtes onderskat het. Die Bybel se boodskap is dat die natuurlike dinge, soos die menslike liggaam en sy genot, kos, wyn, liefde, die skoonheid van die skepping basies goed is. God het die mens met liggaam en al goed geskep en al het die sonde die mens deur die verderf vuil gemaak het dit hom nie in ‘n duiwel verander nie.
- Genade maak jou volledig jouself. Genade hoef ‘n mens nie op te hef tot ‘n hoër bomenslike natuur nie, maar kan ons net bevry van die vuil van die sonde om weer te wees soos God bedoel het dat ons moet wees. Daarom is die natuurlike sy van die

mens wesenlik goed en hoef Christene nie tot 'n hoër bonatuurlike vlak opgehef te word om volledig vir God te lewe nie. Daarom maak die genade 'n mens nie minder natuurlik nie, maar meer. "Ons glo dat God se genade deur ons natuurlike vermoëns werk, sodat 'n mens jou hele beoefening van stilte as gawe kan beleef".

1.3.3.1 Mistici vir wie die natuur voorop staan

Franciscus van Assisi (1182-1226): In Nicol (2002:59-60) se bespreking van die mistici wys hy daarop dat dit Assisi se enigste begeerte was om die gekruisigde Christus te ken en soos Hy te wees. Dit is vir hom nie in stryd met die skepping nie. Hy het God in alle dinge gesien en 'n groot liefde vir die skepping gehad. Hy skryf 'n baie bekende gebed waarin hy hieraan uitdrukking gee: *Die loflied van broer son en suster maan*. Hy is nie deur ander mistici beïnvloed nie, net deur die Nuwe Testament. Hy maak baie van armoede, dat 'n mens in armoede moet lewe en daarin jou vreugde vind. Hy het probeer om mense se daaglikse lewe te beïnvloed (Underhill 1961:460-461). Hy wou volgens die voorbeeld van Jesus in armoede rondtrek en die Koninkryk verkondig. Hy het te veel aksent gelê op Jesus se menslikheid en te min van sy goddelikheid (Van der Pol 1993:115).

Bonaventura (1217-1274). Net soos Assisi vind hy God in alle dinge en alle dinge in God. Hy kombineer die liefde vir Jesus soos ons Hom tydens sy lewe leer ken het met die verlange na die onuitspreeklike misterie van God. Hy skryf die groot klassieke stuk: *Die siel se reis in God* (Van der Pol 1993:117). Hy het kontemplasie beoefen. Hy was in staat om die Middeleeuse wêreld, die groot spirituele tradisie van die verlede te interpreteer (Underhill 1961:462). Bonaventura maak ook baie van die siel. Hy het van die standpunt uitgegaan dat deur in jouself te keer jy die siel van God leer ken. Die mens is direk tot God

gerig en die lewe is tweederangs. God openbaar hom aan die soekende gees (Van der Pol 1993:117).

In die verlede het mistiek in 'n groot mate in kloosters gefunksioneer waar tipiese Rooms-Katolieke teen-natuurlike neiging teen die agtergrond staan, sodat 'n mense geneig mag wees om te dink die mistiek is tipies Rooms. Maar 'n mens vind die mistiek by baie van die Protestante waar hulle geloof oor genade en natuur nie in stryd is met mekaar nie. Dit is so as gevolg van mistici se invloed op Protestante kerkhervormers (Nicol 2002:59).

Johann Tauler (circa 1300-1361). Sy mistiek kan beskrywe word as “Erlebnismystik”. Die kern daarvan is selfkennis, daardeur kry die mens insig in sy/haar eie sonde en gebreke (Van der Pol 1993:122-123). Hy het met sy *Theologia Germanica* baie daartoe bygedra om Luther se denke te bevry. In die voorwoord van die geskrif pleit hy daarvoor dat die mistiek met die praktiese godsdienstige harmonies saamgevoeg moet word. Die mens moet sy/haar transendente erfenis aanvaar en in besit neem (Underhill 1961:464).

William Law (1686-1761) het 'n groot invloed uitgeoefen op John Wesley en Andrew Murray. Sy invloed was veral oor gedagtes van stilword (Nicol 2002:60).

1.3.3.2 Los van die Bybeltradisie

By ongesonde mistiek vind ons die degradering van alle natuurlike en menslike dinge, gedagtes ingesluit. Dit lei daartoe dat die Bybel en die tradisie wat uit gedagtes bestaan as benede God beskou word. Hiervolgens is die Bybel 'n boek vir beginners wat 'n mens later kan agterlaat.

Deur die eeue was daar in die kerkgeskiedenis baie voorbeelde van mense wat die twee soorte mistiek beoefen het: Ligmistiek (katafatiese mistiek) waarin gedagtes uit die Bybel en tradisie 'n bepalende rol speel; donkermistiek (apofatiese mistiek), die innerlike pad om verby alle gedagtes te beweeg. Meestal het die twee hand aan hand gegaan, maar in sy ekstreme vorm het die donkermistiek hom van die ligmistiek losgemaak en alle kennis wat ons oor God het, probeer agterlaat. Hoe meer hulle wegdryf, hoe groter is die gevaar dat hulle van die Openbaring weg drywe (Nicol 2002:50).

'n Bybelse geloof kan nie hiermee saamgaan nie. Ons glo dat God nie net direk in ons lewe werk nie. Hy werk ook beslis deur die kennis wat ons vaders deur baie eeue van Hom opgedoen het en wat deur die Bybel en die Christelike tradisie vir ons aangegee word.

“Ons soek 'n vorm van mistiek waarin daar geen spanning hoegenaamd tussen gedagtes en die belewenis van die groter stilte anderkant die gedagtes is nie. Albei is nodig en werk saam, sodat die een nie hoër as die ander is nie. Die Bybel bied die basis waarop ons moet bou, maar dan kan die groter stilte 'n waardevolle byvoeging wees” (Nicol 2002:50).

1.3.3.3 Stilte waar God meer beheer oor ons kry

Nicol (2002:51) sê: Dit moenie in die mistiek daarvoor gaan dat ons eers in die stilte moet kom en God daar leer ken nie. Ons stilte moet ten doel hê om die God wat ons reeds ken in die stilte toe te laat om met ons te doen wat hy wil. Daar is dan 'n toename in “kennis” in 'n ander sin van die woord - die Ou Testamentiese sin nie nuwe gedagtes nie maar gemeenskap (jadah) met wat ons weet 'n oor en weer indringing, 'n intenser belewenis, om

oorgeneem te word deur die “een wie jy ken”. Meditasie is nie jou verlossingsweg soos baie Oosterse mistiek daarvan maak nie. Verlossing is ‘n gratis geskenk wat ons vir ons bewerk deur God op sy woord te neem. Ons ontvang dit deur geloof en God gee die geloof op enige manier aan ‘n mens selfs in ‘n oomblik - Hy is nie van bepeinsing afhanklik nie. Ons beoefen nie stilte om verlos te word nie maar omdat ons verlos is. Ons is nie oppad na verlossing nie maar laat daardie verlossing in ons deurwerk. Hierdie genade boodskap beteken dat ons soek na mistiek waarin God nie voor ons nie, maar by en in ons: Ons is nie mediterend op pad na Hom nie, maar rus in sy teenwoordigheid rondom en in ons, sy teenwoordigheid wat reeds aan ons gegee is.

1.3.3.4 Mistici wat uit die openbaring leef

Augustinus van Hippo (354-430) is waarskynlik die invloedrykste teoloog in die hele Westerse Christendom. Hy was ‘n baie vrugbare skrywer. Hy het 250 boeke en 500 preke geskryf. Sy mistieke omgang met God was die bron van sy geesteskrag (Van de Bank 1993:93). “Sy mistiek is nie ‘n soeke na ‘n God bo die openbaring nie, maar bestaan veral uit die verlange om alles wat deur die genade aan ons gegee is volledig deel van ons innerlike te maak. Daar is ‘n sterk dimensie van na-binne-gerigtheid in sy spiritualiteit” (Nicol 2002:62). Volgens Benson (2000:132) is hy die persoon wat die term “recollection” gebruik het as voorbereiding vir kontemplasie. ‘n Gedagte wat deel was van Augustinus se mistiek is dat die wêreld nie die mens se tuiste is nie (Louth 1981:134). Hy het met vroeë geworstel waar die kwaad en die mens vandaan kom. Slegs deur ‘n askeet te wees kry jy antwoorde op dié vroeë (Van de Bank 1993:93).

Teresa van Avila (1515-1582) beoefen ‘n ligmistiek deur te beklemtoon dat gedagtes, veral oor Jesus, vir ‘n mens die weg na God baan. (Nicol 2002:63; Benson 2000:138). Soos

Luther was sy deel van 'n onstuimige eeu. Sy was ook op soek na sekerhede: sekerhede rondom verlossing, die Heilige Gees, sekere Skrifinterpretasies, die ware kerk, gesag en 'n mistieke ervaring. Sy was bang vir die verleiding van die duiwel. Sy het ook probeer om die “engel van die lig” te ontbloot (Schreiner 2003:13-133).

Die skrywer van: “The cloud of the unknown” (14de eeu) het onbekend gebly omdat hy bang was hy sal aangekla word van kettery. In die boek sê hy dat 'n mens direkte kennis van God kry deur alle bewustheid van jouself te verloor. Hy sê jy moet van alle distraksies vergeet en as jy dit nie regkry nie moet jy dit bedek met 'n dik wolk en dit vergeet asof dit nooit bestaan het nie. Hy het ook gesê 'n mens moet een woord kry wat jou mantra sal wees en hierdie woord sal jou skild wees maak nie saak wat gebeur nie: vrede of oorlog. Hierdie woord sal jou help om jou gedagtes onder die dik wolk te kry (Benson 2000:133).

Andrew Murray (1828-1917) is beïnvloed deur Bernard van Clairvaux, Jan Ruusbroec, Madame Guyon, Teresa van Avila, asook William Law. By hom vind ons wat ons soek ten opsigte van die verhouding tussen mistiek en die Bybel. Die twee is by hom glad nie in kompetisie met mekaar nie, maar bevrug mekaar oor en weer. Sy tipiese beoefening van stilte was met die Bybel in die hand (Nicol 2002:63).

1.3.3.5 Versmelting met God

Wêreldwyd kom daar dikwels mistiek voor waarin mense glo dat hulle so met God versmelt of in Hom kan versink dat hulle deel word van Hom en daar nie meer 'n onderskeid tussen hulle en Hom is nie. God word gesien as 'n Wêreldsiel waaraan ons almal deel het en waarin ons al meer moet terugkeer. Omdat daar in die Ooste oor die

algemeen minder klem op die persoonlike karakter van God gelê word, is hierdie neiging daar meer algemeen, maar in die kerk het dit ook voorgekom. ‘n Mens moet hier fyn onderskei. Die Bybel gebruik nie die word “een” vir ons verbondenheid met God nie, maar praat wel daarvan dat Hy in ons woon. Ons moet egter ‘n duidelike onderskeid tussen God en mens behou (Nicol 2002:51).

1.3.3.6 Verhouding met iemand anders

Ons soek na ‘n mistiek waar die onderskeid tussen God en mens geensins as probleem beleef word nie. Die Christelike godsdiens is ‘n verhoudingsgodsdiens. Dit beteken ons praat met God en Hy met ons; ons glo Hy het ons lief en verlang na ons liefde, ons vertrou Hom en gehoorsaam Hom; ons het ‘n dialogiese verhouding met Hom.

Wanneer God as onpersoonlik gesien word, sodat mense deel van Hom kan word kan daar soms nog van gebed, liefde en vertrouwe sprake wees, maar dit kan verswak want daar is ‘n verskil tussen ‘n verhouding met ‘n Mag en ‘n verhouding met Iemand. Ons glo dat as God ons gemaak het en ons persone is kan Hy nie benede persoonlik of onpersoonlik wees nie (Nicol 2002:52).

1.3.3.7 Mistici wat God en mens onderskeie hou

Bernard van Clairvaux (1090-1153) is ‘n goeie voorbeeld van hoogmistiek. Die hoogmistiek benadruk gewoonlik die vereniging met God, maar hulle bedoel nie dat hulle met God versmelt nie, want in hulle gemeenskap met God gaan dit steeds oor liefde en ‘n dialogiese verhouding, sodat die eie persoonlikheid bevestig word. Bernard se mistiek was Christusmistiek wat klem lê op die lyding van Christus waardeur ons gered is. Die

onderskeid tussen God en ons bly die veronderstelling (Nicol 2002:62). Die monastieke vorm van leefwyse was vir hom die enigste weg tot ware verlossing. Dit hang saam met sy gedagte van drie geboortes: Eers die liggaamlike geboorte, dan die geboorte deur die doop. In die doop begin God ons soek, maar die mens is nog nie in staat om Hom tegemoet te gaan nie. Die derde geboorte is die belangrikste. Daar wend die mens hom/haar uit vrye wil tot God. Dit vind plaas in die klooster. Deur gehoorsaamheid aan die ordereël word 'n rein hart verkry. Die klooster was 'n geestelike oefensentrum (Van der Pol 1993:106).

Jan van Ruusbroec (1293-1381) is ook 'n voorbeeld van hoogmistiek. Hy was een van die grootste mistici wat die wêreld nog gehad het (Underhill 1961:465). Sy mistiek word dikwels drie-eenheidsmistiek genoem omdat hy sy gedagtes trinitaries uitwerk. Dit verseker vir hom dat God nie vir hom 'n "Dit" word nie maar 'n "Hy" bly. Sommige het hom beskuldig van panteïsme: versmelting van God en mens, waar God heeltemal geabsorbeer word (Underhill 1961:465; Van der Pol 1993:129). Sy bedoeling is liefdesmistiek waarin God en mens van mekaar onderskei bly. Hy maak sterk beswaar teen die mistiek wat net rus en nie rus in God nie (Nicol 2002:66; Benson 2000:128). Hy maak baie van die "*Die gheestelike Bruloff*" wat gebaseer is op Matteus 25 wat handel oor die tien maagde wat wag op die bruidegom. Die bruidegom kom, gaan Hom tegemoet (Van der Pol 1993:129).

Tomas à Kempis (1380-1471) het waarskynlik die boekie *Imitatio Christi* geskryf. Daarin staan die liefde tot God en verhouding met Hom sentraal. Hy is deur Ruusbroec beïnvloed maar wou nie so ver soos hy gaan met die hoogmistiek nie. Hy sluit hom aan by *Devotio Moderna* wat hulself verset het teen die formalisme en die koudheid van die Rooms-Katolieke kerk (Nicol 2002:68).

1.3.3.8 Oorwaarding van die stilword

Mistiek kan dalk nie van die vorige drie simptome hê nie maar hierdie een kan wel daar wees. Die gedagte wat voorkom is dat 'n mens die hoogste graad van eenheidbelevens met God bereik wanneer jy in jou stilword tot by diep-rus-in-God deur middel van kontemplasie gevorder het. Die gedagte is dan dat God jou dan die meeste kan gee. Volgens Johannes 15:7 moet ons in Jesus se woorde bly. Dis die sentrum en van daar af kring dit uit deur die lewe (Nicol 2002:53).

2. VISUALISASIE VERANTWOORD

2.1 Ou Testament

In die Ou Testament word daar ryklik beelde gebruik. God gebruik beelde as Hy iets aan sy volk wil verduidelik: dink onder andere aan Jesaja, die Psalms en Esegïel.

2.2 Nuwe Testament

In die Nuwe Testament het Jesus baie met beelde gewerk as Hy vir sy volgelinge iets wou verduidelik. Byvoorbeeld: sout en lig van die aarde (Mt. 5:13,14); wingerdstok, lote en boer (Jh 15:1-8); saaiër (Mt 13:1-9); onkruid en koring (Mt 13:24-30); mostertsaad en suurdeeg (Mt 13:31-33), ensovoorts. Ook Paulus het ook met beelde gewerk, onder andere waar hy die kerk beskryf as die liggaam van Christus en Christus die hoof van die liggaam (1 Kor 12:12-31). Ook die boek Openbaring is vol beelde.

In die boek van oor 'n duisend bladsye *Dictionary of Biblical Imagery* van Leland Ryken et al sê hy dat die boek fokus op die regterbreindiskoers (Ryken et al 1998:xiii). “A biblical scholar has correctly said that the Bible speaks largely in images.... The stories, the parables, their sermons of the prophets, the reflections of the wise men, the pictures of the age to come, the interpretations of past events all tend to be expressed in images which arise out of experience. They do not often arise out of abstract technical language” (Ryken et al 1998:xiii). The Bible is a book of images the truth as well as stating it in abstract propositions” (Ryken et al 1998:xiii).

“We are far more image-making and image-using creatures than we usually think ourselves to be and...are guided and formed by images in our minds.... Man...is a being who grasps and shapes reality...with the aid of great images, metaphors, and analogies” (Ryken et al 1998:xiii).

Beelde vra twee aktiwiteite van die leser:

- “...to experience the image as literally and in as fully a sensory way as possible.
- ...to be sensitive to the connotations or overtones of the image”.

Ons moet dus twee vrae vra:

- “What is the literal picture?
- What does this image evoke?” Deur die eerste vraag te beantwoord laat ons die Woord toe om tot ons regterbrein te spreek. Die beantwoording van die tweede vraag sal ons bewus maak van die konnektasies, assosiasies en belangrikheid van die gelese gedeelte (Ryken et al 1998:xiv).

Komplekse en teenstrydige benaderings tot beeldvorming was deel van verskeie tradisies. “Consider how important image making was in the development of Judaism for the notion of an abstract God to be proposed and the use of statues of ‘graven images’ to be condemned. One facet of the Judaic tradition has to do with the internalisation of the image of God, and the defeat of ‘extroverted’ idol worship” (Singer 1974:20).

2.3 Visualisasie in die geskiedenis

Bakan (1986:5-11) werp meer lig op visualisasie in die geskiedenis.

Plato was ambivalent oor beelding. Hy het geglo dit is ‘n antitese tot die rede en kan kwaad inhou (Stanford 2007:1). Volgens Plato het God begeerte, ’n laer prinsipe as rede, in ‘n laer deel van die siel geplaas. Die lae gedeelte van die siel word gekeer om nie met die rede te meng nie omdat beelde ‘n mens weglei van die rede af. Interessant genoeg is daar ’n antitese tot die negatiewe aspekte van beelding, naamlik die lewer. God het doelbewus die lewer met sy sagte, spieël-agtige oppervlakte in die lae deel van die liggaam gesit sodat dit die krag van rasonale denke kan reflekteer in die lae deel as antitese vir die kwaadwillige beelde. Hierdie spieël-agtige oppervlakte van die lewer verskaf ’n tweede vorm van fantasie, wat beelde van ’n objek van nadenke van die hoër siel. Plato se gevolgtrekking is dat beelde in sigself sleg is, maar dat beeld gekombineer met rede goed is (Thomas 2007:1).

Daar is ’n ooreenstemming tussen **Aristoteles** en Plato. Aristoteles postuleer twee tipes fantasieë of beelde, ’n bewuste beeld en verteenwoordigende beeld. Die eerste is in diens van die rede en die tweede in diens van basiese dinge soos instinkte en aptyte. Bewustelike beelde is die fantasie tussen persepsie en konsepsie en is dus belangrik vir die rede en

geheue in die algemeen. 'n Mens moet oppas vir die verteenwoordigende vorm as dit konnekteer met aptyt en instinkte wat die rede uitranger. Aristoteles het gesê: “The soul never thinks without a mental picture” (Stanford 2007:1).

'n Belangrike ding wat in die geskiedenis van houdings teenoor visualisasie 'n rol gespeel het is die kontras tussen die mens se verknogtheid aan sy/haar verbeelding en die beheer oor sy/haar verbeelding. Die **Stoïsyne** was bekommerd oor die korrektheid van beoordeling wat gebaseer is op beeld wat hulle gesien het as die basis van kennis. Hulle onderskei tussen beelde gebaseer op werklike objekte, en beelde wat nie verband hou met werklike of denkbeeldige beelde nie. Die denkbeeldige beelde lei tot illusie en valsheid. Dit beklemtoon die gevaar van verbeelding. Die groot probleem vir die Stoïsyne was of hulle fantasie of beelde kon gebruik. 'n Morele lewe kan bereik word deur die beelde te kontroleer.

'n Rationele man word 'n “goeie” man genoem as hy deur sy rede sy fantasieë kan kontroleer. Volgens **Plotinus** 'n Neoplatonist van die 3^{de} eeu n.C. sal die persone wat nie hulle fantasieë kan beheer nie hul vryheid verloor. Slegte fantasieë trek die siel af. 'n Ander belangrike tema in die geskiedenis oor die houding teenoor beelding is die assosiasie wat beelding met religie het. Ons het reeds gesien die plek wat dit in die Ou Testament ingeneem het. Religie was 'n bydraende faktor tot die dispute rondom beelding (Singer 1974:21).

Die rigtinggewende denkers in teologie in die derde en sewende eeu was in 'n lewe- en dood-stryd oor die bestemming van beelde as teenoorgestelde van gedagtes en kontemplasie. Hierdie vraag of 'n mens die reg het tot beelding is vir die hart van 'n lang

uitgerekte stryd tussen paganisme en Christendom sowel as die stryd binne die Christendom. Die verhouding tussen beeldryke denke en kunsmatige beelde wat vir die paganiste belangrik was vir hul religie of die reliek van die Christene was in die hart van die probleem. Ikonoklasme en prent vandalisme het 'n belangrike deel van die Reformasie uitgemaak. Enige iets wat kom van fantasie, enige iets van verbeelding was as kwaad gesien in die Reformasie. “The Reformation with its destruction of idolatrous images in churches and monasteries, is at the same time an attack on imaginative activity and gave birth to them. It was to be triumph of reason in the war between reason and imagination” (Bakan 1986:6).

Hierdie oorlog was nie net beperk tot die **Christendom** nie. **Maimmides**, 'n twaalfde eeuse rabbi, filosoof en dokter het soos baie ander die basiese onderskeid gemaak tussen intellek en verbeelding. In sy boek: *A guide for the perplexed* beskryf hy die onskuld en sondeloosheid van Adam wat net intellek gehad het, in staat daartoe om te diskrimineer tussen reg en verkeerd en waar en vals. En dan die Sondeval, die versoeking wat op die uiteinde blyk te wees dat verbeelding die substitusie is vir intellek. Intellek is die mens se ware prerogatief, dit definieer hom/haar as mens. Verbeelding is die teenoorgestelde vir intellek volgens die Maimonides.

Die Maimonides beskuldig die **Moslems** daarvan dat hulle gelei word deur verbeelding in plaas van intellek omdat hulle verklaar dat alles wat deur die verbeelding daar gestel word met die intellek bevestig kan word. “They describe as possible that which can be imagined, whether the reality correspond to it or not, and as impossible that which cannot be imagined says Maimonides” (Bakan 1986:7). As jy egter 'n profeet wil wees is verbeelding belangrik. 'n Profeet het 'n spesiale soort verbeelding wat anders is as gewone mense s'n.

Met hierdie besondere verbeelding kan hulle dan profetiese uitsprake maak. Met die Renaissance is die verbeelding nie beter geëvalueer nie.

Die siening word weerspieël in 'n kort boekie deur Gianfrancesco Pico della Mirandola (1470-1533). In die omgangstaal staan hy bekend as **Pico**. Die boek is gepubliseer in 1500 en die titel was *De Imaginatione*. Daarin erken hy die realiteit van die verbeelding. Beelde is belangrik en is betrokke by die stryd tussen die hoër en laer self. Daar is 'n basiese wantroue oor verbeelding, hulle erken dat goed en sleg kan van die verbeelding kom, maar dit is hoofsaaklik 'n krag van boosheid. Die intellek kan nie sonder verbeelding nie, maar dit moet afgestuur word as 'n lens waar deur die intellek die waarheid hou. "And finally, the best antidote to the evils of the imagination is the Christian faith" (Singer 1974:21).

Die **Romeinse orators** het van mnemoniek gebruik maak waar hulle van plekke en beelde gebruik gemaak het. Die metode bestaan daaruit deur 'n reeks plekke in 'n gebou te onthou en dit dan met die geheue te verbind sodat die orator in sy lesing kan onthou watter punt hy wil maak. As hy praat sal hy in sy gedagtes deur die beelde gaan wat hy wou onthou en dit inbring in sy lesing. Hierdie tegniek is ontwikkel deur die digter Simonidees 500 v.C..

Die belangrikste ontwikkeling rondom geheue kom uit die 16^{de} eeu van Giordano **Bruno**. Hy het die basiese tegniek van die praktiese mnemoniek gebruik en dit verskuif na 'n geheuesisteem van magiese en mistiese proporsie. Die wortel van sy sisteem was 'n Hermetiese ondervinding van reflektering van die heelal in die gedagte. Om hierdie magiese gedagtes te kry moes jy kennis van die magte en kragte van die kosmos opdoen. Bruno gebruik verbeeldingstegnieke "... (to) gain possession of a figurative art which will

assist not only memory, but all the powers of the soul in a wonderful way. A worthy, therapeutic goal” (Bakan 1986:9). Bruno het geglo dat verbeelding die mens se hoogste krag is wat dit vir die mens moontlik maak om iets te verstaan van die wêreld wat hy nie kan sien nie. Vir Bruno is kognisie ’n enkele proses, fundamenteel ’n verbeeldings-een. So, dink hy, word jy een met die heelal.

Hoewel Bruno en **Descartes** 50 jaar uitmekaar is, is daar psigologies en konseptueel groot verskille. Vir Descartes het dit gegaan oor “Clear ideas and mental functioning” (Stanford 2007:2). Verbeelding was vir hom deel van sensasie en emosie en dit was nie helder en duidelik nie. Jy kan mislei word deur verbeelding.

Giambattista **Vico** (1668-1744) was baie krities op Descartes en het beelding en verbeelding sy sentrale onderliggende tema in sy nuwe wetenskap gemaak.

Vico het daarop aanspraak gemaak dat hy die sleutel tot die nuwe wetenskap ontdek het. Die sleutel was ’n oorspronklike mentaliteit in mense dat hulle dink aan dinge in terme van verbeelding. Dit verteenwoordig die vroeë mens voordat taal nog ter sprake was en is fundamenteel vir die moderne mens. Vir Vico staan verbeelding teenoor onkunde. Onkunde is die gewilligheid van die verstand om ’n onsekerheid te produseer deur die gebruik van ’n konsep. Beelding handel teen die onkunde in arrogansie van die saak. Vico het daarop gestaan dat die beelding gevorm moet word. Alles wat fantasieë of beelding rig is ’n onkunde wat lei tot onwilligheid om die verstand se onsekerheid te verminder en om die bekende in die verstand te omhels.

Vir Vico is die sentraliteit van beelding vir die menslike gedagte die gebruik van metafore. Metafore wat gegrond is op verwysing van liggaamsdele word gebruik in ander areas en so word dit in die taal opgeneem byvoorbeeld die voet van 'n heuwel, die riviermond, ensovoorts. Vico het dus positief bygedra tot die gebruik en aanvaarding van beelding (Bakan 1986:11).

2.4 Impak van die Oosterse filosowe

Nucho (1995:29-41) bespreek die impak wat die Oosterse filosowe op visualisasie gehad het.

2.4.1 Bydraes van Hindoeïsme

Die vroegste idees om die krag van visualisasie te beskryf kom van die antieke Hindoes. Vir die Hindoefilosowe, wat terug gaan na Pantanjali's joga sutras en raja joga, is beelde boodskappers van die bonatuurlike werklikheid. Dit is maniere waarop God homself bekend maak. Die een vorm van inkarnasie is die Krishna en die ander is 'n stemmetjie in die mens se hart waarvan die bewuste kennis neem. Die Hindoefilosowe het geglo beelde het die krag om 'n mens gedetermineerd te maak om God se wil te doen (Nucho 1995:29). Die Hindoefilosowe het oor die lewe gepeins en gedink hulle het die antwoorde op die misterie van die lewe. Die Westerse materialisme het gemaak dat alles organies verklaar is - beïnvloed deur die omgewing. Hindoeïsme het die mens gesien nie as 'n masjien wat aanmekeer gesit is nie, maar as 'n manifestasie van iets van die ewigheid. Sommige noem dit siel, gees of atman. Deur die gedagtes stil te kry maak die mens kontak met die innerlike self. Joga is die Sanskritwoord vir eenheid. Die verskillende soorte joga wil maar almal by een punt uitkom naamlik: die eenwording met die ewigheid, die Brahman of die Wêreldsiel.

Dit gebeur as die gemoed stil word en daar nie meer gedagtes is wat die aandag aftrek nie. Agter die verstandelike oefening in joga sit verskeie vorms van visualisasie. Hindoeïsme glo die mens is nie volledig nie. Die lewe wat op aarde geleef word se doel is om die menslike verstand te ontwikkel. Daar is iets van 'n ewigheid in elke mens, maar dit kan verduister word deur skadelike gevoelens (Nucho 1995:30).

Oskar en Cecil Vogt is twee Duitse Neuropatoloë wat 'n paar jaar in Indië gewoon het en toe die gedagtes van visualisasie na die Weste toe oorgebring het veral na Switserland. Hulle het dit baie sterk probeer koppel aan hipnose wat op daardie stadium Europa se sielkundiges en psigiaters meegesleur het (Sheikh & Jordan 1983:397).

Dit is interessant om op te merk dat alhoewel Freud en die meeste van sy volgelinge "...tend to shy away from the explicit use of imagery in therapy, numerous characteristics of the psychoanalytic situation appear to encourage the elicitation of images" (Sheikh & Jordan 1983:398).

'n Ander persoon wat deur die Oosterse filosofie meegesleur is, was **Carl Jung**. Anders as Freud het Jung gesien dat visualisasie 'n kreatiewe proses is van die psige wat in diens geneem word om groter individualisasie, interpersoonlike en geestelike integrasie daar te stel (Sheikh & Jordan 1983:399; Epstein 1989:6). Volgens Sheikh en Jordan (1983:399) het Jung gesê dat die psige hoofsaaklik uit beelde bestaan. Hierdie beelde is betekenisvol. "Jung's method of active imagination is a technique of introspection in which the stream of inner images is observed and made to come alive. A content of the unconscious, such as a dream or a fantasy image, is amplified and activated through introspection (Jung 1974, I, p.

83). The materials produced by the unconscious are not to be analysed or interpreted but meditated upon. Jung emphasizes that the process is helpful only if a person acquires the understanding of one's unconscious thought processes by one's own efforts (Jung, 1973, I, p 458 ff), not through interpretations offered by the therapist" (Nucho 1995:33). Deur aandag te gee aan die onderbewuste kan ons onself transformeer asook ons gedrag. Waar Christelike monnike gemediteer het op eksterne objekte het Jung mense aangemoedig om te mediteer op objekte wat deur hulle onderbewuste aan hulle gegee is (Sheikh & Jordan 1983:400).

Jung het lank voordat die belangrikheid van Oosterse filosowe erken is, aandag aan hulle teorieë gegee. "Many techniques now widely used in psychotherapy and health care stem from Jung. The inner advisor is such a technique. The dialogue with the symptoms is another such technique" (Nucho 1995:34).

'n Ander persoon wat 'n belangrike rol gespeel het in die ontwikkeling van visualisasie is **Johannes H. Schultz** (1884-1970). Hy het die outogeniese opleiding ontwikkel (Sheikh & Jordan 1983:396). "Autogenic training is a method of neuromuscular relaxation that strengthens and supports brain directed self-regulating en self normalizing processes of the organism" (Nucho 1995:30).

Die proses het bestaan uit 'n reeks oefeninge wat gedoen word in 'n passiewe toestand van die konsentrasie. Die persoon maak sy/haar oë toe en sal op 'n bed lê of op 'n gemaklike stoel sit. Hy/sy sal die formule herhaal twee keer per dag vir een week: "My regterarm is swaar". Die volgende week sal die formule wees: "My linkerarm is swaar". In die begin

konsentreer die persoon hoofsaaklik op liggaamlike gevoelens. In die gevorderde stadium begin die persoon konsentreer op verstandelike funksies. Hier gaan die autogeniese oor in 'n vorm van meditasie. Hierdie was 'n baie langsame proses. Dit is twee keer per dag gedoen vir ses weke. Sommige mense het tot agt maande nodig gehad om tot die tipe ontspanning te kom wat Schultz voorstel. Autogeniese opleiding het die fondasie gelê vir die gebruik van die beheer van spanning wat vandag wyd gebruik word (Nucho 1995:35).

Die Italianer **Robert Assagioli** het ook 'n bydrae gelewer tot visualisasie hoewel hy soos Schultz nie wyd erken word nie. Hy het sy visualisasie-metodes "psychosynthesis" genoem (Epstein 1989:6). Hy het veral kritiek gelewer teen Freud se werke. Vandag word veral weer na sy werk gekyk in terme van die holistiese benadering (Sheikh & Jordan 1983:403; Singer 1974:71-73,109). Hy het gesê daar is 'n kern in 'n mens wat in alle mense teenwoordig is. Die taak van die terapie is om die persoon bewus te maak van sy/haar kern. Dit word gedoen met behulp van verskeie visualisasie-oefeninge wat beskryf word deur Leuner en Desoille (Singer 1974:71-73).

Singer (1974:72) is van mening dat die bydrae van **Desoille** was dat hy die aandag gevestig het op die diagnostiese aard van visualisasie omdat dit die kliënt in staat stel om met sy/haar probleme na vore te kom sonder veel weerstand van die kliënt. 'n Kliënt moet ook van tyd tot tyd vreesaanjaende figure en persone konfronteer. Visualisasie stel die kliënt in staat om op 'n nie-vreesaanjaende, ontspanne manier in die teenwoordigheid van die figure en mense te bly terwyl hy/sy weet die terapeut is aan sy/haar kant.

Akhter Ahsen is 'n ander prominente denker wat ook gesteun het op die wysheid van die Oosterse filosowe asook van die Switserse psigoloë. “Eidetic is a bright and lively image that contains some vitally important information that is encoded in a picture. According to Ahsen, eidetic is a normal image phenomenon both in children and adults. It remains dormant, however, unless activate through special technique” (Nucho 1995:39). Die linker- en regterbrein is betrokke by die proses. Hierdie beelde wat so geskep word herstel die kliënt se gevoel van heelheid en vreugde. Beelde is die manifestasie van die liggaam-verstand-eenheid. Ahsen het goeie terapeutiese resultate gekry deur beelde van liefde en haat te gebruik. Die kliënt word byvoorbeeld aangeraai om terug te gaan in tyd en sy/haar slegte ma dood te maak en die liefdevolle ma lief te hê (Lazarus 1971:210-211).

Ander wat deel was van die vroeë ontwikkeling van visualisasie en wat hulle loopbane op die spel geplaas het was **Carl en Stephanie Simonton**. Hulle het visualisasie gebruik met kankerpatiënte. Die pasiënte is geleer om hulle siekte en behandeling te visualiseer. Dit het goeie resultate gelewer ten opsigte van die behandeling van kankerpatiënte (Nucho 1995:40).

Achterberg het visualisasie gebruik met brandwondepatiënte, kindergeboortes en ook kanker. Tans doen sy navorsing oor hoe jou geloofsisteem die psigologie van die menslike liggaam beïnvloed (Nucho 1995:41).

Anees A. Sheikh het visualisasie bevorder deur die talle tydskrifte en boeke wat uit sy pen verskyn het (Nucho 1995:41).

2.5 Psigodinamika-perspektiewe

Fritz Perl's wat veral bekend was vir sy Gestalt-terapie (Greyling 1994:19) het ook visualisering ontwikkel en gebruik. Perl's maak gebruik van die leë stoel tegniek waar die kliënt die ander persoon in sy/haar verbeelding sien sit in die leë stoel en dan 'n gesprek voer met die persoon (Greyling 1994:21). Perl's het gesien dat die meeste van die onderbewuste bestaan uit beelde en woorde. Hy het daarop gewys dat die bewussyn 'n groter affiniteit het vir woorde, terwyl die onderbewuste weer sterk op beelde ingestel is. Om emosioneel gesond te wees het Perl's geadviseer "...to get in touch with and integrate into their personality the repressed part of the self. Imagery is the way to accomplish this" (Nucho 1995:45). Perl's het ook gewerk met die beginsel van "wisdom of the organism" (Nucho 1995:45; Sheikh & Jordan 1983:411). Hy het gesê daar kan 'n dialoog tussen verskillende dele van die liggaam plaasvind byvoorbeeld tussen die duim en die hand, of tussen een gevoel en 'n ander. Dit het gelei tot bewussyn van die liggaam (Singer 1974:106).

Leuner's se "*Guided Affective Imagery*" (Epstein 1989:6; Nucho 1995:46) is een van die wydste gepraktiseerde visualisasiemetodes vandag. Dit is eintlik 'n miskonsepsie dat die persoon begelei word in die visualisasie. Die persoon word toegelaat om sy/haar visualisasie spontaan en self te ontwikkel. Die terapeut gee slegs 'n kort beskrywing en laat dan die kliënt toe om self aan te gaan (Leuner 1984:36,43,45). Hy glo die kliënt is die sy/haar eie beste begeleier. Die terapeut is nondirektief (Leuner 1984:46). Volgens Nucho (1995:47) was Leuner se standpunt dat "*Guided Affective Imagery*" halfpad is tussen psigoanalise en "simple reassurance" van 'n kliënt. Soos Schultz het Leuner dat 'n persoon met die hulp van "*Guided Affective Imagery*" die persoon mobiliseer tot die selfregulering en selfgenesende proses van die liggaam. Leuner het die kliënt aangemoedig om sy/haar

beelde onmiddellik neer te skryf. Die kliënt kan dan ontlont deur dit dadelik met die terapeut te bespreek of met latere sessies, of die persoon kan net 'n joernaal (Leuner 1984:122) hou van hoe die ervaring van die visualisasie was. Was dit ervarings van 'n vorige situasie, het die kliënt al sulke gevoelens 'n vorige keer ervaar, was daar enige verrassings? Leuner het ook gesê die liggaam onderskei nie tussen 'n werklike en 'n gevisualiseerde ervaring nie. So wat beheer kan word met visualisasie spoel oor na die werklike gedrag van die persoon (Nucho 1995:47).

Met Leuner se metode is daar ses tegnieke ontwikkel wat besondere terapeutiese waarde het vir “Guided Affective Imagery”:

- “...the introspsychic pacemaker (a method for giving the subject control over the onset of his own fantasies and associated affect);
- confrontation (a form of systematic desensitization of implosive technique);
- feeding (a method for helping the patient modify frightening monsters which appear in his imagery);
- reconciliation;
- exhausting and killing;
- the magic fluids” (Singer 1974:83).

Leuner het ook bevind dat: “...an important feature of the method is that it is considerably shorter than traditional psychoanalysis...” (Singer 1974:82).

Met visualisasie kan ou wonde weer ervaar word. Dit word nou verbaal beskryf vanuit 'n nuwe perspektief. Op die manier word die ou ondervindings “reshuffled, reworked, and

recodified” (Leuner 1984:35-36; Nucho 1995:45). Op die manier word ‘n nuwe legkaart van ondervindings en ervarings gebou. “Nondiscursive right brain thought processes produce a wider, more comprehensive view. Ideas and feelings are reorganized and recodified with the help of symbols. Toxic experiences from the past can be neutralized and placed in the proper adult perspective while in the safety of the therapeutic relationship” (Nucho 1995:48).

2.6 Shorr se Psigoverbeeldingsterapie

Joseph Shorr het ‘n model op verbeeldingstegnieke ontwikkel wat ‘n belangrike bydrae gelewer het tot die veld van visualisasie. Hierdie tegnieke is ‘n mengsel van Assagioli, Ahsen en Perls se idees (Nucho 1995:49; Sheikh & Jordan 1983:409). Volgens Shorr is die verbeelding in die sentrum van die bewussyn en is daar ‘n vindingryke uitdink van verskeie verbeeldingsryke situasies tydens terapie (Sheikh & Jordan 1983:409; Singer 1974:121).

Ander persone wat ook ‘n bydare gelewer het op die veld van die visualisasie is: Martin L. Rossman, David Bresler en Errol Korn.

2.7 Leerteoriebenadering:

Robert Desoille het swaar gesteun op Pavlov (Nucho 1995:55; Sheikh & Jordan 1983:400). Hy het gedink dat woorde dieselfde respons kan opwek as die werklike voorwerpe. Vir mense kan woorde maklik die sensoriese voorwerpesisteem vervang. ‘n Mens gebruik woorde eerder as sensoriese voorwerpe om gedrag te verander. As ‘n mens

egter na advertensies kyk gebruik hulle kleure en verskeie sensoriese voorwerpe om gedrag te beïnvloed en mense te kry by die begeerte om te koop (Nucho 1995:55).

Die tweede voorwerpsisteam is woorde van suggestie wat gedrag kan beïnvloed. As jy beelde byvoeg is die impak sterker. Hy het die visualisasietegniek van die “waking dream” ontwikkel (Epstein 1989:2).

2.8 Wolpe se Omgekeerde Inhibisie Prosedures

Wolpe, (gebore Suid-Afrikaner) was die persoon wat die sterkste gebruik gemaak het van visualisasie behandeling. Vanuit die behaviourisme het hy uitgewys dat beelde gesien kan word as gekondisioneerde response. Sy omgekeerde inhibisie is daarop gebaseer dat 'n persoon nie gelyktydig gespanne en ontspanne kan wees nie. Sy tegniek was daarop gebaseer dat 'n persoon angstige situasies assosieer met rustige kalm beelde wat dan lei tot ontspanning. Hy vra die persoon om die angsvolle situasie te visualiseer in klein hoeveelhede en dan in 'n ontspanne toestand te bly. So gaan die proses voort tot die persoon 'n angsvolle toestand heeltemal kan visualiseer en heeltemal kalm bly (Nucho 1995:56; Wolpe & Lazarus 1966:143-145).

2.9 Aversiekondisionering

Dit gaan hier daaroor dat 'n positiewe ervaring beloon en die gedrag versterk word. Negatiewe ervarings word “gestraf” en daar word dan 'n aversie in die gedrag gekry en verswak dus die gedrag (Nucho 1995:56; Wolpe & Lazarus 1966:151-153).

2.10 Lazarus en die Multimodelterapie

Arnold Lazarus was 'n student van Wolpe in Johannesburg. "...Wolpe en Lazarus soon discovered that relation worked better than hypnosis because it does not make the client dependent on the therapist. Also the client can apply die relaxation skill in many normally tense situations (Lazarus, 1984, p 77)" (Nucho 1995:57). Lazarus het egter agtergekom dat ontspanning nie werk met kinders wat phobias het nie. Hy het toe die ontspanning begin vervang met positiewe beelde van trots, vreugde en affeksie (Lazarus1971:211-212).

Lazarus het 'n paar visualisasietegnieke ontwikkel. Een voorbeeld is waar die kliënt gevra word om aan die "worst case senario" te dink. Hy het bewys dat mense nie deel wil wees van onaangename gedagtes, beelde of gevoelens en gebeure nie. Daar word ook vermy om met negatiewe emosies te werk As ons aan die mees negatiewe situasie dink kyk ons die konsekwensies in die oë en transendeer ons die situasie (Nucho 1995:58; Lazarus 1971:230-232).

'n Ander tegniek wat Lazarus ontwerp het is die geïdealiseerde selfbeeldprosedure. In die prosedure sien die persoon die spesifieke en realistiese vaardighede en kwaliteite wat hy graag wil hê. Hy het ook 'n aantal tegnieke ontwikkel vir psigosomatiese probleme soos maagsere, hipertensie, dermatitis, spastiese kolon, spanning, hoofpyne en insomnia (Nucho 1995:58).

"Lazarus is content to note that different images produce different behaviours, different feelings and sensations, different thoughts and perceptions, different problem-solving strategies. (p30) Every experience is transposed into images and thoughts. Our beliefs

govern our responses” (Nucho 1995:59). Hy haal die Griekse filosoof Epictetus (341-279 v.C.) aan: “What disturbs men’s mind is not events, but their judgements on events” (Nucho 1995:59).

Lazarus was deur en deur ‘n behaviouris (Lazarus 1971:2-9). Hy sê dit is nie nodig om dinge te soek in die onderbewuste of komplekse, kragte, duiwels, ensovoorts nie. Woorde, idees, waardes, houdings en gelowe is deurspek met beelde. Vind die beeld en jy sal die gedrag verstaan (Nucho 1995:59). As jy die beeld gevind het kan jy gevoelens en gedrag verander.

2.11 Epstein se helende Visualisasies

Gerald Epstein sê dat beelde effektief is omdat dit nuwe ondervindings teweeg bring. Hierdie nuwe ondervindings gaan gepaard met fisiologiese verandering. Epstein se uitgangspunt is dat die liggaam die denke kan beïnvloed. Sy vraag is: as dit waar is waarom kan die denke nie die liggaam beïnvloed nie? Epstein het visualiseringsoefeninge ontwikkel vir sekere siektes. Die pasiënt moes nog steeds sy/haar dokter sien. Visualisasie was net ‘n ondersteuningsmetode van wat die dokter reeds gediagnoseer het (Epstein 1989:4,7). Die pasiënt moes nie net die moeilike situasie hanteer het nie, maar eerder moes die tegnieke lei tot nuwe ondervindings. “Negative beliefs and emotions (such as anxiety, depression, fear, panic, worry, and despair) are intimately connected with illness and disease. Positive beliefs bring positive emotions and these in return strengthen the body” (Nucho 1995:61). Gesondheid het vir Epstein beteken dat die mens ook in die geestelike dimensie heel moes wees. “Healing redresses the imbalance and disharmony in emotional and relational life” (Nucho 1995:61). Epstein se siening van terapie was dus holisties.

Verskeie van hierdie baanbrekers in visualisasie werk met seker visuele toetse byvoorbeeld “Roshards card” (Sheikh & Jordan 1983:414) waar die persoon dan ’n storie moet verbeel na aanleiding van die kaart. “Eidietic Parents test” (Sheikh & Jordan 1983:419). Hierdie toets meet die verhoudings tussen die gesin. “Imaginary Collage” (Sheikh & Jordan 1983:420) word die persoon gevra om in sy/haar verbeelding ’n collage te “sien” van enigiets. “Shorr Imagery Test” (Sheikh & Jordan 1983:421). Hiervolgens word die kliënt gevra om 15 verskillende situasies te verbeel. So kom die kliënt verby sy/haar verdedigings ten einde sy/haar selfbeeld en konflikareas en hanteringsmeganismes te ontdek. Dit is veral met groepe gebruik. Deur middel van hierdie en ander toetse is dan ’n diagnose gemaak van die kliënt se probleem. Volgens die terapeut se interpretasie van die verskeie toetse is dan ’n diagnose gemaak van die kliënt.

Dit is egter nie met bogenoemde visualisasiebenaderings wat die navorser werk nie hoewel daar tog gekyk moes word na die bydrae deur die geskiedenis van persone in die veld.

“Unfortunately, at the present time, there is no way of clearly determining whether some methods work better than others and whether some characteristics of the client (e.g. sex, age, cognitive style) make him or her more suitable candidate for image-based therapies” (Sheikh & Jordan 1983:423).

3. SAMEVATTING

In hierdie hoofstuk is na die Ou Testamentiese woorde, onder andere *haga* wat moontlik dui op die gebruik van meditasie, ondersoek ingestel. Daar is waargeneem dat die woorde wat in die Ou Testament vir meditasie gebruik is, saamhang het met die “meditering” van die wet, God se handeling en die Woord van God. Daar is ook na die Nuwe Testament gekyk en gesien dat daar verskeie gedeeltes is wat verwys na onttreking, afsondering en stilword.

Daarna is gekyk na die geskiedenis en hoe meditasie deur kerkhervormers, gereformeerde vaders en mistici deur die eeue gebruik is.

Daarna is gekyk of visualisasie van uit die Bybel verantwoordbaar is. Daar is gesien dat die Bybel beeldryke taal gebruik in die Ou en Nuwe Testament. Voorts is gekyk na die ontwikkelingsgeskiedenis van visualisasie. Meditasie en visualisasie soos wat die navorser dit wil gebruik vanuit ‘n Christelike oogpunt is verantwoordbaar uit die Skrif.

Hoofstuk 3

PLASING BINNE 'N PASTORALE MODEL

Die terapeutiese benadering kry gestalte deur die pastorale model/modelle waaruit die pastorale terapeut opereer. “Dit is ‘n feit dat die bedoeling van die pastorale bediening, asook die uiteindelijke terapeutiese doelwit, wesenlik bepaal word deur die spesifieke siening oor die mens wat as veronderstelde raamwerk binne ‘n spesifieke pastorale model funksioneer” (Louw 1997:160). Die terapeut se beskouing oor die God-mens-verhouding vanuit ‘n pastorale model is van deurslaggewende belang.

Met die oog op die uiteindelijke posisionering van die navorser word die gestaltegewing van die pastoraat uit die perspektief van die volgende pastorale modelle ondersoek en krities oorweeg vir gebruik in meditasie en visualisasie. Die volgende modelle word bespreek: eduktiewe model van Clinebell, die bipolarêre model van Heitink, die konvergensiemodel van Louw en die narratiewe model.

Pastoraat is die praxisgerigte bemiddeling van die evangelie met die oog op ‘n uitnodiging tot geloof, verandering van geloof, verdieping van geloof en groei in geloof. Pastoraat is nie maar net hulpverlening nie maar dit is geloofsversorging met die oog op geloofsgroei tot geloofsvolwassenheid. Dit beteken nie dat pastoraat lewensvreemd is nie, maar saam met ander hulpverlenende dissiplines kan werk. Die gevaar bestaan dat as gevolg van die kontak met die psigologie en die sosiologie, die pastoraat die dimensie van die geloof kan verwaarloos. Die krisis van die pastoraat is nie ‘n metodekrisis nie maar ‘n inhoudelike

geloofskrisis. Kontak met ander vakdissiplines laat die pastor opnuut besef dat hoewel die pastoraat met die onsigbare dimensie geloof werk, die objek van pastoraat nie onsigbaar is nie (Louw 1989:4-5). In die debat tussen pastoraat en psigologie is dit belangrik om binne 'n teologiese raamwerk die problematiek pastoraat-psigologie aan die orde te stel.

Daar is 'n voortdurende wisselwerking tussen pastoraat en psigologie omdat beide met dieselfde mens as skepsel van God werk.

Die verskillende benaderings is hoofsaaklik as gevolg van die verskillende interpretasies van die versoeningsleer en die voorveronderstelde mensbeeld (Louw 1989:6; 1999:28; 2005:160).

1. EDUKTIEWE MODEL

1.1 Versoeningsleer

Eduktief kom van die woord “educere” wat beteken om te voorskyn te bring; om uit die empirie; die ervaring deur die waarneming afleidings te maak (Louw 2005:166; Bosman et al 1979:1172). Moontlik hou dit verband met die Latynse woord “educere” wat volgens Wormald (1956:331) beteken “om uit te lei”. Die benadering sluit aan by die subjektiewe komponente van die menslike bestaan. Wat belangrik is, is die uitwerking van regverdiging binne die vlak van menslike bestaan en potensiaal wat daardeur vrygestel word. Hierdie benadering soek die selfstandigheid van die outonome mens, sodat die praktiese teologie toegespits is op 'n analise van die religieuse bewussyn van mense en hul innerlike

potensiaal as selfhulp. Hierdie model is 'n analitiese versoeningsleer wat op die uitwerking en funksie van die versoening binne die vlak van die menslike eksistensie konsentreer. Belangrik is nie Christus se plaasvervangende sterwe nie, maar Christus se sterwe as voorbeeld en die uitwerking daarvan binne ons bestaan. Die mens kan veranderd optree en die lewensomstandighede rondom hom/haar verander. Nie wat Christus vir ons gedoen het is belangrik nie maar hoe Christus dit vir ons gedoen het, is belangrik. Nie die inhoud op objektiewe vlak nie, maar die effek op subjektiewe vlak is van belang. Geloofsinhoud is ondergeskik aan geloofslewe. Christus se vleeswording word die uitgangspunt vir 'n kommunikasiemodel waarbinne die gesprektegniek en die aard van verhoudings en kommunikasiestyle self 'n beliggaming en voortsetting is van Christus se vleeswording en dit 'n terapeutiese heilswaarde kry (Louw 1989:6-7; 1999:41-42; Van Jaarsveld 2001:64).

Die model konsentreer op die regverdiging en die potensiaal wat dit ontsluit vir die kliënt. In die lyding van Christus, en hoe Hy dit hanteer het kan die kliënt juis hoop kry vir sy omstandighede. Daarom word daar baie klem gelê op die voorbeeld van Christus en wat daaruit geleer kan word.

Soteriologie is belangrik: In Christus se versoeningswerk is daar 'n transformerende krag wat mense in staat stel om anders op te tree en so hulle omstandighede te verander. Hierdie waarheid moet erken word in die pastorale antropologie (Louw 1999:42).

1.2 Die voorveronderstelde mensbeeld

In die eduktiewe benadering oorheers die konsep van innerlike menslike potensiaal wat op nondirektiewe wyse verder ontsluit moet word. Die sondekomponent word nie totaal geïgnoreer nie. Terapie is 'n totale konsep wat alle bronne inskakel. Die doel van die eduktiewe benadering is om in die lig van 'n empiriese analise van die mens binne sy/haar situasie en met behulp van die nondirektiewe kliëntgesentreerde terapie te kom tot die herintegrasie van sy/haar innerlike potensiaal (becomming whole). Die moment van onderskraging (sustaining) speel in die terapie 'n belangrike rol. Onderskraging beteken nie om 'n persoon sterkte te gee om hom/haar 'n kragbron aan te bied nie, maar om hom/haar so by te staan dat hy/sy op 'n kragbron wat binne sy/haar eie vlak van potensiaal geleë is, begin staatmaak. Die veronderstelde raamwerk is 'n positiewe mensbeeld wat in terme van die empiriese wetenskappe gebruik maak van die "goeie" komponente in die menslike bestaan. Sonde word sekondêr, innerlike potensiaal word die sleutel vir pastorale terapie (Louw 1989:8; 1999:31; 2005:163-165; Bothma 2003:40; De Klerk 1978:30; Hiltner 1958:151).

Die navorser stem saam met Louw se kritiek maar meen dat daar tog waarde daarin is om aandag te gee aan die mens se potensiaal. Die mens is tog 'n geskape wese van God en in hierdie wese het God potensiaal weggeleë wat ontgin moet word. Die model konsentreer daarop.

Clinebell is 'n eksponent van die eduktiewe model. Daar gaan kortliks gekyk word na Clinebell se model.

Clinebell sê dat die kerk in 'n kontemporêre renaissance is. Daar moet nuwe maniere ontdek word hoe die kerk stukkende mense kan ontmoet (Clinebell 1984:16). Vir pastorale sorg om deel te wees van hierdie renaissance moet sê hy: “Pastoral counseling find a new level of self-identity and maturity by deepening its theological roots, broadening its methodology, and discovering its unique contribution to the helping of troubled humanity, with reference to both its own heritage and the other helping disciplines. The minister as counsellor needs a unique understanding of her or his image, role, functions and goals” (Clinebell 1984:17). Nog nooit te vore was daar so 'n rykdom bronne wat kom van nuwe ontwikkelinge in die teologie en pastorale sorg, sulke vars insigte van menslike wetenskappe en innoverende tegnieke van die psigoterapeuties dissiplines nie.

In Clinebell se model word pastoraat gesoek in die verhoudingskomponent van die herderlike bediening. Dit is baie sterk deur Rogers beïnvloed. Die model het 'n empatiese aanpak wat sterk by die menslike potensiaal en die innerlike verwysingsraamwerk van die persoon aansluit (Van Jaarsveld 2001:63).

Louw (1989:6) kritiseer die model en sê in hierdie model is die menslike problematiek tot die vlak van die psigologiese komponent gereduseer. Dit fokus in die pastorale terapie op die kwaliteit van die kommunikasieproses binne die beraad. Die gesprekstechniek binne die interaksiegebeure van die pastorale gesprek weeg swaarder as die teologiese perspektief van die herderwees van die pastor sodat luistervaardigheid van die pastor belangriker word as die verkondigingsmoment. Die terapeutiese potensiaal binne verhoudings weeg swaarder as die terapeutiese potensiaal binne die verbondsontmoeting met die evangelie (De Klerk 1978:38).

Dit is sodat baie klem gelê word op die kommunikasieproses en die interaksie gebeur in die model. Die model wil mense help om nie net alles van God te verwag nie, maar dat hulleself ook werk aan hulle omstandighede en glo dat hulle in hulleself die krag het om mee te werk met God om hulle omstandighede te verander. Die model is ook in 'n mate 'n reaksie op die kerugmatiese model wat weinig van die verhouding tussen die pastor en die lidmaat gemaak het.

Clinebell (1984) werk met 'n model wat hy die *holistic liberation-growth* (*holistiese bevrydende-groei*) model noem. Clinebell baseer sy model op Johannes 10:10 "...'n lewe kan hê, en dit in oorvloed". Bevryding is die motief vir die Christelike leefstyl. Die evangelie wil juis vry maak om mense te bemagtig om voluit God se droom te kan leef: Die lewe in oorvloed te kan lewe. In die Joods-Christelike konteks beteken hierdie vryheid om te word alles waarvoor jy potensiaal het om te word (Clinebell 1984:17; 1995:106).

Vryheid is beide persoonlik en gemeenskaplik. Beide sonde en verlossing is kommuaal en sosiaal, asook individueel. Hier is van die Nuwe Testamentiese bevrydingstemas: "...en julle sal die waarheid ken en die waarheid sal julle vrymaak" (Jh 8:32). "Ons is dus nie kinders van 'n slavin nie, broers; ons is kinders van die vrye. Christus het ons vry gemaak om werklik vry te wees. Staan dan vas in hierdie vryheid en moet julle nie weer onder 'n slawejuk laat indwing nie" (Gl 4:31; 5:1). "Die wet van die Gees wat aan jou in Christus Jesus die lewe gee, het jou vrygemaak van die wet van sonde en dood" (Rm 8:2). God het instansies juis geskep dat hulle sal bydra tot die mens se heelheid en nie tot onderdrukking

sal lei nie. Jesus wat God se liefde in aksie gewys het en homself geïdentifiseer het met die onderdrukte is deur sy gemeenskap verwerp.

'n Holistiese model sien die mens met sterktes, vermoëns en geleenthede, wat ten volle ontwikkel kan word. Geestelike heelheid is die kern van pastorale sorg (Clinebell 1984:30). Dit beteken dat heling en groei word ervaar in die vertikale dimensie, wat die hart is van alle pastorale terapie. Om mense te help om hulle geloof beter te beleef, beter waardes te hê hulle hier en nou kontak met die Heilige Gees is 'n implisiete indien nie eksplisiete doel van alle pastorale terapie.

Hierdie bevryding sluit in 'n bevryding *van* kragte (groepe, individue, instansies) wat die God gegewe potensiaal in mense lam lê. Dit is ook bevryding *na* 'n lewe in sy oorvloed en bevryding *vir* 'n lewe in die Heilige Gees (Clinebell 1984:30; 1995:106).

Die lewe is baie kosbaar en baie kort, daar is nie tyd om te mors nie. Ons leef maar 'n fraksie van dit wat ons bedoel is om te leef. Ons sien normaal en gesond as die afwesigheid van groot disfunksie in ons lewe, in plaas daarvan dat ons dit sien as die teenwoordigheid van 'n vol ryk kwaliteit lewe van bewustheid, kreatiwiteit en verhoudings. Baie van ons is maar net vaagweg bewus van ons potensiaal. Ons kan meer word as waarop ons hoop (Clinebell 1995:2-3).

Clinebell (1984:51) voeg by dat Palm 8:6 oor die mens sê “U het hom net ’n bietjie minder as ’n hemelse wese gemaak...”. Ook in die twee Genesisverhale word beskryf dat die mens na die beeld van God gemaak is (Gn 1:27). Om by hierdie beeld van ons as mens soos in die Bybel verwoord is, te beantwoord, is die Christen se strewe sy hele lewe lank.

Die mens is nooit alleen in sy/haar poging om te groei nie. Die Heilige Gees gee aan ons die energie om ons potensiaal te ontwikkel. Die terapeut se rol is juis dat mense hulle sal oopmaak vir die natuurlike, Godgegewe proses “om te word” en om te groei (Clinebell 1995:107).

As Johannes 10:10 praat van ’n lewe in oorfloed is dit die Bybels se manier om te praat van ’n “Spirit-centered holistic health or wholeness-centered-in-Spirit” (Clinebell 1984:51; 1995:107). Om na ’n lewe van oorfloed te groei is waarna gestrewe word.

Groei word verhinder deur sonde (Clinebell 1995:111). Hy sê ons moet geen illusie hê van die dekonstruktiewe mag wat sonde het nie.

Groei is ook ’n worsteling (Clinebell 1995:106). Die Bybel maak dit duidelik dat die potensiaal van groei ’n geskenk is, maar dit vereis worsteling en baie keer pyn om hierdie geskenk te aktualiseer. Hierdie worsteling begin baie keer by die “donker nag van die siel”. Die Nuwe Testamentiese beeld van opstanding bevestig die moontlikheid van ’n nuwe, egte, menslike ervaring. Om tot daar te groei is dikwels pyn: proses van dood en hergeboortes. Hierdie proses word vasgevang in die woorde van Jesus in Johannes 16:20-21

waar Hy sê: hulle sal huil en treur maar die wêreld sal bly wees. Hulle sal bedroef word maar hulle droefheid sal in blydschap verander. Dit is soos 'n vrou wat swaar kry met geboorte maar na die geboorte as sy nie meer pyn het nie is sy bly (Clinebell 1995:113).

Die mens moet verlos word van al sy/haar pogings om te probeer om dinge reg te maak. Dikwels as die kliënt by die terapeut uitkom het hy/sy jare agter die rug van “probeer” om goed en reg te doen, om aanvaar te word, om ander te plesier, ensovoorts. Die mens moet hiervan verlos word. Die terapeut het nou die verantwoordelikheid om spontane liefde en genade te kommunikeer. Eers as die kliënt genade en aanvaarding ervaar, as iets wat net vir hom/haar gegee word waarvoor hy/sy nie nodig het om te werk nie, kan hy/sy ja sê vir homself/haarself en daarna vir ander. Dit is slegs wanneer die persoon gekonfronteer word met sy/haar “person-hurting values” wat hom/haar mislei, dat groei moontlik is. Dit lei tot 'n innerlike transformasie. Hy/sy hoef nie meer te “moet” en “veronderstel om te doen nie”, maar hy/sy kan spontaan 'n positiewe respons gee wat kom van sy/haar vermoë om te groei tot heelheid. Dit is wanneer die kliënt innerlike transformasie ervaar het dat sy/haar verhouding met tyd reg is. Die belangrike is om hier en nou te lewe. Ons beleving van die huidige kan verdiep en verryk word deur die verlede en toekoms (Clinebell 1995:114).

Groei vind plaas tussen omgee en konfrontasie tussen liefde en regverdigheid, tussen speelsheid en besluitneming. Die groeiformule is $GROEI = OMGEE + KONFRONTASIE$. Groei vind plaas in 'n verhouding tussen die kliënt en terapeut, vriend tot vriend en watter verhouding daar ookal omgee (aanvaarding, genade en liefde) is, wat nie verdien word nie, maar in die verhouding is daar eerlike konfrontasie (openheid en eerlikheid). Konfrontasie fokus op die negatiewe groei-beperkende houdings en gelowe. Dit rig hom/haar ook op die

gedrag van die persoon en die positiewe potensiaal vir verandering waarvan hulle onbewus is. Konfrontasie lei tot verandering as dit lei tot self-konfrontasie. Sonder opregte omgee en konfrontasie kan dit beleef word as verwerping (Clinebell 1995:36).

Geestelike groei is die sleutel tot alle menslike groei. Daar is geen manier om “vervuld” te wees as in ’n verhouding met groter spirituele realiteit nie. Spirituele groei vind plaas in die vertikale dimensie van die mens. Dit konfronteer die mens met sy/haar geloofsstelsel, sy/haar waardes en sy/haar verhouding met God sodat ons lewe meer oop kan wees vir diep heling en groei. Ons hoop en betekenis word eers werklikheid as ons kyk na ons verhouding met God. Dit beïnvloed al ons verhoudings met mense, die natuur, institusies en God. As ons geloof gestimuleer word om te groei dan dra dit vrug in alle areas van ons lewe (Clinebell 1995:77-78).

Heelheid sluit al die dimensies van ’n persoon in: sy/haar liggaam, verstand en gees in ’n gemeenskap. Dit is die holistiese kyk na die Bybelse beelde. Die liggaam word uitgebeeld as die tempel van die Heilige Gees en daarmee saam die verheerliking van God deur ons liggame (1 Kor 6:19-20) (Clinebell 1984:50).

Volgens Clinebell (1984:31,53-55) is daar ses dimensies van heelheid:

1. “Enlivenings one’s mind” Die mens kry die opdrag om God lief te hê met sy/haar hele verstand (Mk 12:30). Dit gaan oor die ontwikkeling van ’n persoon se persoonlikheid asook sy/haar intellektuele kapasiteit. ’n Persoon wat groei se kenmerke is onder andere die volgende: innerlike aanvaarding, openheid teenoor

ander, die gee en ontvang van liefde, groter persepsie van die rykdom van gevoelens, 'n beter waardesisteem, openheid vir verandering, 'n groeiende liefdesverhouding met God, die ervaring die lewe is 'n geskenk en 'n fees, die genieting van jou eie ervarings, 'n kreatiwiteit en speelsheid ten spyte van verliese, die vreugde om die huidige te leef en te ervaar, die ervaring van 'n rykdom van belewenisse van die verlede en die verwagting van 'n hoopvolle toekoms. Die verryking van ons bewussyn beteken dat ons meer bewus is van wie ons is. Die meeste van ons moet ontdek wie ons is. Ons moet leer om ander te waardeer en sorg vir hulle te dra (Clinebell 1995:3-5).

2. "Revitalizing one's body" Die liggaam is die tempel van die Heilige Gees en is daar om God te verheerlik (1 Kor 6:19-20). Mense is geneig om net op hulle intellek te konsentreer en om hulle liggame as losstaande van hulleself te ervaar. Ons ervaar ons liggame as iets wat gebruik moet word en nie as iets wat werklik deel van onself is nie. Ons ontnem ons die voorreg om die volle potensiaal van ons liggame te ervaar rondom ons gevoelens en sintuie. Kos word ervaar slegs as iets wat nodig is vir die liggaam. Seks word meganies en afgejaag. Ons kritiseer en verwerp ons liggame. Ons straf dit deur dit te ontnem van oefening, goeie kos en rus (Clinebell 1995:8).

3. "Renewing and enriching one's intimate relationships" Heelheid in die versorging van ons verhouding met ander. "Koinonia" is 'n Griekse woord wat gebruik word om die kerk te beskryf as 'n helende en transformerende gemeenskap in die Heilige Gees. Christene is almal lede van dieselfde liggaam (Rm 12:5). Ons het nie net

verhoudings nie ons is verhoudings. Ons persoonlikhede word gevorm deur die verhoudings waarin ons in ons kinderjare gestaan het. Dit dra ons die res van ons lewe saam met ons. Die wil om deel te wees van 'n groep is kragtiger as om te plesier, die strewe na mag, en die soeke na sin. Om sinvol deur ons krisisse te werk het ons diepte-verhoudings nodig. Jou kwaliteit van jou ondersteuningssisteem moedig groei aan of kan dit inhibeer (Clinebell 1995:9-11).

4. "Deepening one's relationship with nature and the biosphere" Die mens is geskep om respek te hê vir die skepping. Ons besit nie die skepping nie maar dit is aan ons toevertrou (Eks 9:29).

5. "Growth in relation to the significant institutions in one's life" Ook dit word gedra deur Bybelse gronde. Die besorgdheid oor die destruktiewe impak van die onderdrukkende institusies is sentraal in die profetiese geskrifte. "Die Gees van die Here is op My... Hy het My gestuur om vrylating van gevangenes uit te roep en herstel van gesig vir blindes, om onderdrukte in vryheid uit te stuur, om die genadejaar van die Here aan te kondig" (Lk 4:18-19). Die interrelasie tussen vryheid en heling is duidelik in die gedeelte. Die heelheid-terapie se doel is dat mense vry en bemagtig moet wees om veranderingsagente in die samelewingsinstansies te wees. Die langtermyn-doelwit is dat elke mens die geleentheid sal kry vir 'n kwaliteitlewe wat hulle in staat sal stel om hulle volle potensiaal te ontwikkel (Clinebell 1995:17-18).

6. “Deepening and vitalizing one’s relationship with God.” Dit is die lyn wat regdeur die Bybel loop. Heelheid, soos die lewe, is ’n gawe van die Gees.

Clinebell in sy boek: *Counseling for Spiritually Empowered Wholeness* het ’n sewende dimensie by:

7. “Growth in work and play.” Sommige mense se groei word geïnhibeer as hulle ongelukkig is in hulle werksituasie. Die gedagte is dat heelheid-terapie mens help om hulle werk as betekenisvol, vervuld, en karakterbouend te ervaar.

Ons werk moet gebalanseer word met ons ontspanning (speel). Dit kan ’n belangrike geskenk wees wat ons vir onself gee om te lag, meer speels te wees, ook in ons werkplek (Clinebell 1995:13-14).

Hierdie sewe dimensies beïnvloed mekaar. As aan een dimensie gewerk word het dit ’n invloed op al die ander dimensies. Holistiese pastorale terapie se doel is dat daar groei en balans sal kom in al ses hierdie dimensies van ’n mens se lewe. Groei is deel van ’n Christen se lewe, om te groei tot volwassenheid in Christus (Ef 4:13). Elke persoon moet sy/haar eie uitdrukking van groei tot volwassenheid uitlewe. Dit word nie as ’n statiese doel ervaar nie maar as ’n voortgaande proses.

“Growth occurs in any relationship when one experiences both accepting love and honest confrontation” (Clinebell 1984:56). Strewende na ’n groter heelheid word gevoed deur dat

iemand genoeg omgee om in liefde die waarheid met ons te praat. Dit is groei as helende liefde saamgebring word in 'n liefde van omgee en konfrontasie.

Jesus is 'n goeie voorbeeld hiervan. Hy het diep omgegee maar Hy het ook met eerlikheid gekonfronteer. Jesus kon mense se potensiaal raaksien en hulle aanmoedig om hulle volle potensiaal te bereik soos Petrus. Sy naam was Bar-Jona en dit word verander na Petrus, rots, toe om hom te wys watter potensiaal daar nog in hom is.

Ons leer ook in die Nuwe Testament dat voortgaande groei plaasvind as ons betrokke is by ander persone se groei en heelheid (Mt 16:25).

Groei kan geblokkeer word deur sonde. Ons bly maar bewus van die erfsonde as ons kyk na individue, gesinne en ons gemeenskap (Clinebell 1984:58). Vir die terapeut om hiervan bewus te wees help ons om ook ons eie beperkinge te onthou.

Verskeie Bybelse beelde maak dit duidelik dat heelheid 'n gawe van God is: neem jou kruis op (Mt 16:24), jy moet sterf en weer gebore word (Jh 3:3; Rm 6:6) maak dit duidelik dat heelheid 'n gawe van God is. Dit vra 'n doelbewuste poging en soms pynlike struikel om hierdie geskenk te kry, om tot jou volle potensiaal te ontwikkel. Die wete dat jy deur God aanvaar word soos jy is kan lei tot hoop en kan energie vrystel vir 'n kreatiewe verandering. Jy leef nou uit aanvaarding in plaas van 'n skuld gedrewe bewussyn. Die reis na heelheid lyk of dit die proses van gebore word - en weer gebore word - en weer insluit (Jh 12:24).

Dit is waarom Clinebell 'n "holistic liberation - growth model of pastoral care" voorstel. Die doel hiervan is dat groei sal plaasvind in die individu en sy/haar verhoudings. As voorbeeld van hoe die innerlike vermoëns van die mens en die potensiaal in die skepping binne so 'n holistiese groeimodel funksioneer, dien die ses dimensies wat as basiese antropologiese voorveronderstellings vir 'n terapie van "wholeness" geld: "enlivening one's mind; revitalizing one's body; renewing and enriching one's intimate relationships, deepening one's relationships with nature and the biosphere; growth in relation tot the significant intusions in one's live; deepening and vitalizing one's relationship with God" (Louw 1989:8; 1999:31; 2005:163-165).

Vir Clinebell is die groei na 'n integrale heelheid nie 'n egoïstiese proses van selfervulling nie maar 'n verhoudingsproses van groei in sosiale dimensies. Daarom sê Clinebell pastorale sorg en berading is 'n "self-other-society-wholeness". Clinebell se groeimodel is 'n belangrike toevoeging tot ontwikkeling. Dit word gesien as 'n toevoeging tot die eensydigheid van beide die kerugmatiese en kliënt-gesentreerde model. Dit is belangrik om die pastorale antropologie te sien in verhoudings en die dinamika van 'n versorgende gemeenskap as 'n individu in die konsultasiekamer. "Wholeness" word 'n nuwe kategorie om die objektief van die pastorale antropologie en die uitkoms van terapie te beskryf (Louw 1999:32).

Die mens het nie net relasies nie maar is self 'n relasie is 'n belangrike hipotese in die eduktiewe benadering en die relasiegeoriënteerde holistiese terapie (Louw 1989:8). Die kerugmatiese model is baie nader aan die Skrif as die eduktiewe model. Daar sal nou gekyk

moet word na die volgende teologiese komponente: die beeld van God, sonde en verlossing. Dit is die grondliggend teologiese problematiek in die eduktiewe model.

1.3 Teologiese analise van die eduktiewe model

Die eduktiewe model is sterk beïnvloed deur die psigologie. Rogers se persoonlikheidsteorie het 'n besondere invloed gehad op die ontwikkeling van die Amerikaanse pastorale beweging. Die gesindheid (pastor) en gevoel (persoon) word 'n punt van korrelasie wat as 'n basiese aanknopingspunt vir die pastoraat funksioneer. Op die menslike vlak van relasies word na 'n aanknopingspunt gesoek ten einde die pastorale bediening van doketisme te vrywaar (die gevaar van 'n lewensvreemdheid sodat die pastoraat so op die objektiewe geloofsinhoude konsentreer dat dit die mens en sy/haar situasie totaal oor die hoof sien). Om aan hierdie relasiekomponent 'n teologiese basis te verskaf word die kern van die beeld van God in die verhoudingsaspek van die mens gesoek. Liefde en daadverkundiging word die vertrekpunt van hierdie model se metodiek (Louw 1989:10; 1999:37-38; 2005:166; Van Jaarsveld 2001:63; De Klerk 1978:37).

Die teologiese probleme met die eduktiewe model is die volgende:

1.3.1 Selfhandhawing en selfaktualisering

Selfhandhawing en selfaktualisering is terme van die psigologie wat die Amerikaanse pastoraat sterk beïnvloed het. Die selfaktualiserende potensiaal in die mens word direk met die konsep beeld van God geïdentifiseer. "Beeld van God" word dan die teologiese sous vir die materiële prinsiep in die mens (Louw 1999:38). "Die beeld van God word dan met

behulp van 'n psigologiese model en biologiese model hermeneuties op so 'n wyse ontsluit dat die teologiese betekenis opgesuig word deur empiriese analise" (Louw 1989:10).

Menslike emosies, behoeftes en drange word op empiriese vlak die referensiekader vir die toepassing van die "beeld van God"-konsep. Dit is so as gevolg van die oor-romantisering van die menslike outonomie van die menslike liggaam wat toenemend die oorheersende faktor word. Die menslike potensiaal word oorskakel op die vlak van die affektiewe ervaringswêreld en dit versteur die balans tussen die affektiewe, kognitiewe en konatiewe komponente van die menslike bestaan. Dit hou ook nie genoegsaam rekening met die normatiewe komponent van ons bestaan nie. So 'n eensydige visie degradeer die mens se transendente komponent van die menslike bestaan (Louw 1989:6). Die mens is nie net 'n intra-psigofisiese wese (bewus en onbewus) nie hy/sy is ook nie slegs 'n psigofisiese wese (relasie en sosiale omgewing) nie, hy/sy is ook 'n transendente psigofisiese wese. Sy/haar normatiewe en etiese dimensie staan in relasie met die mens se ewige bestemmingsfunksie voor God (Louw 1999:38).

Daar is reeds vroeër gereageer op die standpunt. Die navorser is van mening dat daar nie 'n oordrewe klem op die mens se outonomie geplaas word nie. Dat dit wel nodig is dat pastoraat ook moet kyk na die mens se verantwoordelikheid in die "heelword" proses. Heling is van God afhanklik maar die mens het 'n verantwoordelikheid om mee te werk.

1.3.2 Sonde

Sonde word vereng tot blokkasie, dit wat in 'n holistiese visie groei blokkeer word as sonde geïnterpreteer, faktore wat die mens se wil tot selfhandhawing en sy/haar wil tot relasie

blokkeer. Volgens die Rogeriaanse psigologie word sonde uiteindelik 'n disfunksie in die persoonlikheid, naamlik 'n inkongruensie tussen self en die reële ervaring van die persoon.

Sonde word die diskongruensie tussen die self en sy/haar organiese ervaringswêreld. Hierdie diskongruensie kan uit die weg geruim word wanneer die innerlike potensiaal gestimuleer word met behulp van die kommunikasiemodel. Die beginsel in so 'n kommunikasiemodel is aanvaarding, as die persoon in die gespreksituasie aanvaar voel is God se aanvaarding van die mense se totale bestaan reeds aan hom/haar gekommunikeer (Louw 1989:11; 1999:38-39; 2005:166-168).

Is dit nie waar dat die pastor ook die verantwoordelikheid het om God se liefde en aanvaarding in sy/haar eie houding te kommunikeer en oor te dra nie? Daarom dink die navorser dit is belangrik dat die pastor in die pastorale geprek iets hiervan sal vergestalt. Sonde blokkeer die mens se ontwikkeling. Dit keer dat die mens nie in oorfloed kan lewe nie.

1.3.3 Verlossing

Louw (1989:11-12; 1999:39-40; 2005:166-169) bespreek hoe verlossing in die eduktiewe model funksioneer. Verlossing in die eduktiewe model word al meer "redemption" en al minder "salvation". Die heilspek binne die verlossingskonsep word 'n toestand van welstand (homeostase) en 'n soort algemene gesondheidskonsep (health). "Heil word feitlik identies aan heelwees (wholeness)" (Louw 1989:11). Wie gehelp is om kongruent te lewe, wie 'n optimale ooreenstemming tussen selfbeeld en ek-ervaring bereik en 'n mate van selfaktualisering verwesenlik het, is 'n mens wat heil ontdek het. "Redemption" is 'n

psigologiese bevryding met die oog op kongruensie. By ekstreme eksponente van die model word “redemption” ‘n pastorale bevrydingsaksie. Verlossing is dan ‘n bevryding van al die neerdrukkende faktore in die mens en sosiale omgewing. Verlossing word dan ‘n aggressiewe bevrydingsaksie om alles wat in die samelewing strukturele blokkasies veroorsaak, omver te werp.

Verlossingregverdigverklaring van die sondaar op grond van Christus se soenverdienste word weggesteek agter die verlossing en as bevryding van die moedeloses en onderdruktes op grond van eie-verdienste van menslike aksies. Verlossing is al minder ‘n soteriologiese aangeleentheid en al meer ‘n etiese aangeleentheid. Versoening word gesien as verandering in die mens self, deur die mens self sowel as verandering in sy/haar omgewing.

Die uitwerking van die klem wat die begrippe beeld van God, sonde en verlossing ten koste van hul Skrifbetekenis ontvang is dat sonde maklik geïnterpreteer word as iets wat die mens oorval. Dit is ‘n inkongruensie wat gebeur sonder dat hy/sy dit self doelbewus laat begin het; ‘n blokkasie as gevolg van eksterne faktore, sonder dat dit deel uitmaak van die menslike persoon self. Die verantwoordelikebeginsel word weg van die persoon self verplaas. Hy/sy is nie meer ten volle aanspreekbaar nie. Selfverloëning en diensmoraal moet plek maak vir selfhandhawing en die suksesmoraal. Omdat die verswakking van die versoeningsleer plaasvind verloor die Christelike geloof al meer sy offerkarkater binne die praktyk van elke dag.

Die navorser stem saam met Louw dat die verlossing gehanteer kan word op die manier waarteen Louw waarsku.

1.4 Teologiese evaluering van die eduktiewe model

Wat is die grondliggende teologiese probleme met die model? Die eduktiewe model is sterk deur die psigologie beïnvloed. Veral die persoonlikheidsteorie van Rogers het bygedra dat kongruensie tussen die self en die persoon se onmiddellike ervaringsveld as 'n belangrike faktor vir enige terapeutiese benadering aanvaar is. Kongruensie verhoog deur middel van empatie, dit veroorsaak dat die pastor se gesindheid en die kliënt se gevoel van 'n punt van korrelasie die aanknopingspunt word vir effektiewe kommunikasie in die pastorale gesprek.

Louw (2005:166-169) maak die volgende kritiese opmerkings:

Die klem wat deur Rogers op die basiese gesindheid geplaas word, word waardeur. Liefde en aanvaarding binne 'n pastorale gesprek is 'n belangrike teologiese saak. Dit is 'n belangrike saak wat deurgaans in die sorg konsep van die Skrif 'n belangrike rol speel en daarvoor het Rogers die oë oopgemaak.

'n Teologiese probleem ontstaan wanneer die aanvaardingskonsep op empatiese vlak verhef word tot kriterium vir die effek van die openbaring. Indien aanvaarding beskou word as 'n indirekte openbaringsmedium ten koste van die heilskonsep in die Skrif, is daar 'n teologiese probleem.

Die pastoraat het weg geskuif van normatiewe komponent van menslike bestaan na 'n ervaringsgerigte affektiewe komponent van die menslike bestaan. Dit het gelei tot 'n soort

romantisering van gevoelens van die mens en die verheffing van die verhouding en die menslike liggaam tot openbaringsmedium.

Daar kan aangesluit word by Van Jaarsveld (2001:81-83) se kritiese opmerkings. Hy sê onder andere: Faber en Van der Schoot (1962), Kotzé (1971), Riess (1973), W.J. de Klerk (1975), Hielema (1975) en J.J. de Klerk (1978) toon aan dat die eduktiewe benadering elemente bevat wat vir die gereformeerde pastoraat positiewe betekenis kan hê. Die volgende kan genoem word:

Die eduktiewe model beklemtoon dat predikante nie eenkant moet staan asof hulle aan 'n ander soort van die menslike spesie behoort nie. Inteendeel, hulle behoort eksistensiël betrokke te wees in die hele lewe (Hielema 1975:9). Met meditasie en visualisasie se gebruik in pastorale terapie is dit belangrik dat die terapeut betrokke sal wees in die lewe maar ook by die lewe van die kliënt.

'n Gespesialiseerde en relatief gestruktureerde gesprekstechniek word aangebied. Dit plaas aksente op die empatiese luisterhouding, die aanvaarding van gespreksgenoot, die betekenis van psigologiese kennis van die ander, en die gesprek in konteks en dinamiek van positiewe of negatiewe gevoelens (De Klerk 1978:41; Kotzé 1971:142). Hierdie gesprekstechniek gaan gebruik word by meditasie en visualisasie as 'n bydrae tot pastorale terapie.

Kotzé (1971:143-144) is van mening dat die Amerikaanse kliënt-gesentreerde pastoraat 'n eensydige en gereduseerde mensbeeld handhaaf. Daar word slegs van sekere fenomene van

die mens kennis geneem. Die mens se verbondenheid met God word nie genoegsaam verreken nie; die bo-kosmiese dimensie word gemis.

De Klerk (1978:41) is van mening dat 'n metodies-eensydige gespreksmodel gebruik word. Kotzé (1971:41) voer aan dat dit nie verder en dieper as 'n monoloog gaan nie. Die God-mens-ontmoeting word tot 'n terapeutiese proses beperk.

Die navorser is van mening dat Clinebell te min maak van die eskatologie en die hoop.

Die kliënt word as mens raak gesien en erken. Deur klem te lê op die gesprekstegnieke word die kliënt erken. Teenoor die kliënt staan die pastor wat die kliënt in die terapie begelei.

Die model skep die idee dat psigologie en pastorale terapie ineen vloeï (Kotzé 1971:109). Die pastorale karakter van die pastoraat gaan verlore. Dit kan die idee skep dat die Bybel van sy gesag verloor.

MENSBEELD	METODE	TERAPIE	EFFEK
[a] Outonome selfstandigheid	[a] Gevoelskommunikasie [affektief]	Aanvaardingshulp	* Selfinsig * Selfhulp
[b] Inherente potensiaal (groeigeoriënteerd)	[b] Relasiebou/vertrouensverhouding Luistervaardighede non-direktief	Funksie van pastoraat: – heling – begeleiding – ondersteuning	* Selfvertroue * Selfintegrasie * Potensiaalontsluiting
[c] Mens as skepsel met selfrealiseringsvermoëns	[c] Fenomenologiese bestaanshermeneutiek: ervaring en waarneming	– versoening – versorging	* Kongruensie

Opsomming van die eduktiewe model

Uit: Pastoraat as vertolking en ontmoeting: D.J. Louw (2005:172)

2. BIPOLÊRE MODEL VAN HEITINK

Gerben Heitink maak 'n bydrae tot die antropologie en die pastorale teologie.

Volgens Heitink (1999:194-196) kan die pastorale modelle op 'n kontinuum geplaas word.

Die kontinuum strek van oneindige onderskeid tussen die werklikheid van God en mens aan die een kant tot 'n algehele identifikasie van beide aan die ander kant:

- Die eerste model is die van diastase wat op die veronderstellings van die dialektiese teologie berus. Die sosiale wetenskappe word tot 'n aanvullende rol beperk.
- Die tweede model is die van bipolariteit waarvolgens die Goddelike heil en menslike werklikheid in 'n spanningsvolle relasie tot mekaar staan.

- Die derde model is die van korrelasie met 'n hegte band tussen vraag en antwoord. Teologie formuleer die vrae wat in menslike eksistensie ingebed is.
- Die vierde model word hoofsaaklik op die identifikasie van menslike religieuse ervaring gebou. Dit geskied vanuit of 'n antropologiese of 'n historiese perspektief (Van Jaarsveld 2001:73).

Heitink (1999:195) plaas sy hulpverleningsmodel binne die raamwerk van die tweede model naamlik die van bipolariteit.

Hy is gekant teen die antropologiese verenging van die pastorale teologie. Eensydige klem op die mens se sondaarwees kan maklik ten koste van sy/haar skepselwees geskied. Die mens verdwyn agter die mens as sondaar. Teologiese antropologie is vir hom meer as soteriologie. Hy probeer om met behulp van sy bipoelêre model die pole sonde en genade te verbreed met die pole skepping en herskepping. Hy bou hierdie pole in die lig van 'n trinitariese aanpak verder uit: die mens skepsel voor God die Vader, die mens as nuwe mens in Christus en die mens as geheiligde mens in die Heilige Gees. In hierdie trinitariese visie op die mens wil Heitink kombineer met 'n antropologiese konsensus wat reeds tussen die pastoraat en psigologie bereik is. Dit is: die eenheid van die mens na liggaam, siel en gees; die mens as 'n relasiewese in verbondenheid met sy/haar bestaanswêreld; menswees binne die vlak van die bewuste en die onbewuste; die mens in sy/haar ontwikkeling gerig op selfverwesenliking en die mens binne sy/haar daaglikse lewensoriëntasie met die oog op die realisering van waardes en oortuiginge (Heitink 1979:111-113; Louw 1989:13).

Teenoor die kliënt-gesentreerde model van Rogers-Hiltner plaas Clinebell sy verhoudingsgesentreerde model van pastorale berading. Deur beradingsverhoudings aan te gaan kan die mens gehelp word om die vervreemding van die self en van andere en van God te oorwin. Vir Clinebell is verhoudings die instrument van hulp (Heitink 1979:44).

Vir Heitink is pastoraat 'n bipolarêre model. Sy definisie van pastoraat is dat die pastor 'n helpende verhouding aangaan met mense om in die lig van die evangelie en in verbondenheid met die gemeente van Christus met hom/haar 'n manier te soek op geloofs- en lewensvrae (Heitink 1979:75).

Heitink (1979:77-78) beskou sy definisie as 'n funksionele definisie. Die doel daarvan is om die teorie sowel as die praktyk te integreer. Die spanningsvolle bipolariteit word oorbrug deur die praktykteorie wat die derde vlak is. Hy sê “Theorie moet voortdurend getoets word aan die praxis, wat empirisch-georiënteerde praktisch-teologiese ondersoek vraag en die praxis moet vanuit die teorie onder kritiek gestel word, wat 'n voortgaande hermeneutiese teorie-vorming noodzakelik maak” (Heitink 1993:150).

2.1 Die hele mens

Die mens moet nie as liggaam of siel of gees bestudeer word in die antropologie nie, maar die hele mens is voorwerp van ondersoek. Tereg sê Heitink daar nie sprake kan wees van 'n eenvoudige taakverdeling van: dokter - liggaam, terapeut - psige, maatskaplike werker - stoflike, predikant - geestelik nie. Dit beteken dat "siviel" op die mens in sy/haar totaliteit wys. In die teologiese antropologie word die eenheid van die mens sterk beklemtoon (Heitink 1979:84-88; Rossouw 1980:66; 1983:30)

2.2 Die mens en sy/haar wêreld

Volgens Heitink (1979:88-92) bestaan die mens nie op sy/haar eie nie, maar staan hy/sy in relasies. Dit is onlosmaaklik deel van sy/haar lewe. Die mens is deel van sy/haar leefwêreld, sy/haar omgewing, 'n kommunikasiesisteen, en dit alles bepaal die struktuur waarin hy/sy leef. Die mens kan alleen geken word teen die agtergrond waarin hy/sy bestaan. Heitink beweer dat die mens alleen kenbaar is vanuit sy/haar relasie met die wêreld (Rossouw 1983:31). Heitink (1979:89) haal vir Tillich aan wat sê "Man experience himself as having a world to which he belongs". Die self sonder die wêreld is leeg en die wêreld sonder die self is dood. Die self is die wese van die mens (Rossouw 1980:66-69).

Hier is 'n ooreenstemming met Clinebell, maar Clinebell fokus net op verhoudings waar Heitink verder gaan.

2.3 Die mens: bewus en onbewus

Volgens Heitink (1979:93) staan die diepte-antropologie op die oortuiging dat die innerlike van die mens 'n sogenaamde “geslaagde bestaan” is. Daarin kan lae van “oppervlakkigheid” tot “diep” onderskei kan word. Die kern van die dieptepsigologie is die ontdekking van die onbewuste. Hierin word dit duidelik dat die mens 'n tweehed (bipolariteit) 'n bewuste en 'n onbewuste is waar die onbewuste die karakter van 'n “anti-ik” dra. Dit is dus nie 'n eenheid nie (Rossouw 1980:68; 1983:31).

Die bydrae wat Freud gelewer het is volgens Heitink tweërlei van aard:

- Die aksent wat hy laat val op die betekenis van die eerste lewensfases vir die verdere ontwikkeling van die mens. Wat belangrik hier is, is Freud se ontwikkeling van kinderseksualiteit wat gerig is op die lusbeginsel - die libido, waarvan die basis die geslagsdrif is. Dit word sy “drifteleer” genoem. Hy onderskei drie lewensfases: orale, anale en falliese fase.
- Die aksent wat Freud vir sy antropologie lê is sy sogenaamde “ik-psychologie”. Wat van belang is hier is sy werk oor die “Das ich und das es” aangesien dit hier gaan om die bipolariteit tussen die twee pole. Freud onderskei: die “Es”, die “Ich” en die “Über-Ich” (Heitink 1979:93-94; Rossouw 1980:68-69; 1983:32).

Heitink het kritiek teenoor die standpunt van Freud maar hy kom tot die gevolgtrekking dat die psigoanalitiese teorie baie moontlikhede het wat baie betekenis inhou vir die verstaan van die menslike psige. Hy bring die psigoanalise en die Skrif bymekaar uit as hy opmerk

dat daar in die Skrif spore is van die dieptes van mens-wees, die mens in sy/haar vervreemding, angs en skuld (Heitink 1979:96; Rossouw 1980:69).

Rossouw (1980:70) sê Heitink hef die onderskeid tussen algemene en besondere openbaring op. Hy kom dan weer by 'n bipolarêre spanning uit waar alle openbaringe gelyk is. Dit is 'n aksent wat vreemd is aan die Gereformeerde tradisie. Die Skrif alleen is normatief vir 'n Bybelse antropologie.

2.4 Die mens: groei en selfverwesening

Daar kan nie net aan die mens gedink word in terme van sy/haar verhoudings en sy/haar wêreld nie, daar moet ook aan hom/haar gedink word as iemand met 'n lewensgeskiedenis: sy/haar persoonlike groei en ontwikkeling. Selfverwesening is die proses van volle ontplooiing van menslike moontlikhede en die groei tot sy/haar volle potensiaal (Heitink 1979:97; Rossouw 1983:32). In aansluiting hierop word die hulpverlening verstaan as hulp aan iemand om homself/haarself te help.

Hier sluit Heitink weer by Clinebell aan wat die mens tot sy/haar volle potensiaal wil ontwikkel.

Die Bybel het ook 'n "oog" vir elke mens se unieke geskiedenis. Dit kom tot uitdrukking in die naamgewing. In die naam bring die ouers onder woorde die bestemming van die kind in relasie tot God se beloftes. Die naam impliseer dat die persoon self sy/haar identiteit vasstel

en deel is daarvan. ‘n Naamsverandering dui op ‘n lewensverandering (Heitink 1979:101; Rossouw 1980:71; 1983:32).

Hier het ons weer die parallel by Heitink dat ‘n buite Bybelse resultaat te doen wat op gelyke vlak met die Skrif gestel word (Rossouw 1980:71).

2.5 Die mens: “homo religiosus”

Hier gaan dit om sin aan jou bestaan te gee. Eerstens kom die religiekritiek van die psigoloë en sosioloë aan die orde. Hier word onder andere gesê: Religie is ‘n tipe neurose, dit is ‘n vervreemding. Daarteenoor word die teoloë se standpunt gestel. Ongeloof is ‘n ontwikkelingssteurnis. Sonder geloof vorder niemand goed nie. Geloof is ‘n antropologiese gegewenheid in die sin dat geloof aan elke mens sin-ervaring en singewend is (Heitink 1979:102-108; Rossouw 1983:32).

2.5.1 Antropologiese konsensus 1

Hierdie konsensus word beskryf as aandag aan die hele mens. Onder die hele mens verstaan Heitink:

- die eenheid van die mens met liggaam, siel en gees;
- die mens in sy/haar verhoudings, in sy/haar verbondenheid met die wêreld waarvan hy/sy deel uitmaak;
- die mens volgens sy/haar bewuste en onbewuste;
- die mens in sy/haar ontwikkeling, gerig op selfverwesenliking;

- die mens met die waarde of oortuiging waaruit hy/sy leef (Heitink 1979:108; Rossouw 1980:73; 1983:33; Louw 1999:20).

Dit gaan vir Heitink oor 'n groeiende konsensus wat aangevul word deur die hulpwetenskappe. Tussen pastorale terapie en psigologie is dit 'n wins. Op teologiese vlak waar dit primêr gaan om die uitwerk van 'n Bybelse teologie kan nie van 'n wins gepraat word nie.

Heitink probeer om die grense tussen pastorale teologie en psigologie uit te wis. Dit is te wyte aan sy openbaringsbegrip waar alles op gelyke normatiewe vlak gestel word. Die gevolg hiervan is dat die Skrif sy primêre posisie verloor en dat alle wetenskapsbeoefenaars kan meesprek tot die ontwikkeling van 'n antropologie “vir die hele mens” (Rossouw 1980:73).

2.5.1.1 Grondlyne van 'n pastoraal-teologiese antropologie

2.5.1.1.1 Hermeneutiese oorwegings

Hieronder word verstaan 'n antropologiese teologie wat in diens staan van die pastoraat, anders gestel 'n antropologie wat doelbewuste aansluiting soek by die resultaat van die ondersoek in die mens- en gedragswetenskappe en dit rig op die verstaan van die mens in die empiriese sin. Daar is enkele hermeneutiese kwessies wat aandag moet geniet.

Heitink (1979:110-118) meen dat die Bybel vir ons geen uitgewerkte antropologie gee nie. Vir Heitink gaan dit nie net oor 'n antropologie oor die mens in sy/haar verhouding tot God nie, hy soek verder vir 'n antropologie vir die “hele” mens (Rossouw 1980:74-75; 1983:33).

- Teologiese antropologie is deur die eeue nooit beperk tot die Bybel se uitspraak oor die mens nie, maar word ook bepaal deur die antropologie van die tyd. Heitink wil hier weer hê dat die Skrif en eietydse antropologie naas mekaar op gelyke vlak gestel moet word (Rossouw 1980:75-76).
- Die spreke oor die mens in Reformatoriese kringe wek die indruk dat dit om 'n ander mens gaan as 'n mens in sy/haar relasies. Hieruit word die mens beperk tot sonde en genade. Heitink probeer die antropologie rig op die hele mens. Dit is nie verkeerd nie. Die manier waarop hy die antropologie wil opbou is 'n probleem (Heitink 1979:111; Rossouw 1980:76-77; 1983:34). Bybelse antropologie is meer as soteriologie. Daarom gaan hy nie uit van die pole "sonde" en "genade" nie, maar van 'n breëre polariteit: "skepping" en "herskepping" (Rossouw 1980:78; Louw 1999:19).
- Die laaste oorweging lê in die interpretasie van die polariteit "skepping" en "herskepping" waarvoor hy dan ook kies. Heitink se poging is om 'n weg te soek tussen die twee uiterstes die kerugmatiese sielsorg en die kliëntgesentreerde sielsorg. Vir Heitink lê die oplossing in die spanning tussen Bybel en ervaring opgesluit in die bipolariteit (Rossouw 1980:79-80).

Heitink probeer sy bipolariteit verbreed deur 'n trinitariese benadering: die mens as skepsel van God, Jesus Christus die nuwe Persoon en die Gees en die persoon se nuwe humaniteit (Louw 1999:19-20).

2.5.1.1.2 *Die mens as skepsel*

Heitink praat van die mens as skepsel teenoor die Gereformeerde tradisie wat praat van die “mens as sonbaar”. Met die ontwikkeling van die natuurwetenskap en evolusieteorie het daar ‘n besinning gekom oor die teologie van die skepping. Dit het ‘n tweërlei effek op die mens:

- reduksie van informasie en
- ‘n geloofsverdieping en belydenis van God as Skepper.

Die skeppingsgebeure moet opnuut en anders geïnterpreteer word. Dit is onmoontlik om die skeppingsverhaal te verstaan as sou dit verwys na toestande wat vroeër bestaan het en nou nie meer nie. Heitink wys die term algemene openbaring af. Hy praat eerder van ontmoetingsgebeure. Heitink wys die term algemene openbaring af maar die werklikheid daarvan handhaaf hy steeds (Heitink 1979:121-125; Rossouw 1980:41-45; 80-81; 1983:35).

2.5.1.1.3 *Die mens Jesus*

Antropologiese verbreding beteken dat mens die lyn van die mens as skepsel sal deurtrek na Jesus die nuwe mens, die egte mens soos God dit bedoel het. Heitink sê Jesus het net gekom om te ly en te sterf. Dit kan nouliks aanvaar word. Wat is die betekenis van Jesus se humaniteit? Hierin is die volledige struktuur van die mens en sy/haar drievoudige relasie tot God, die naaste en die natuur. Dit gaan ook ten diepste oor liefde en vryheid. Hier kom die mens tot volle mondigheid en volledige “partner” en instrument van God. Die lyn van die antropologie loop dus vir Heitink vanuit die skepping via die Christologie tot by vandag se mens (Heitink 1979:125-128; Rossouw 1980:81-82; 1983:36).

2.5.1.1.4 *Die gees en humaniteit*

Hy voel dat die Gereformeerde tradisie en belydenisskrifte tekort skiet. In die antropologie is die Gees belangrik omdat dit Hy is wat die vernuwing in die mens werk. Die mens ontvang nie net die proses nie, hy/sy is ook ingeskakel in die proses. Heitink meen dat die reikwydte van die Gees tot die kultuur en skepping in die Christelike denke verwaarloos is (Heitink 1979:129-132; Rossouw 1980:83; 1983:36).

2.5.2 **Antropologiese konsensus 2**

Daar word weer gevra: Kan 'n pastoraal-teologiese antropologie aansluiting vind by 'n "basale antropologie"? In die antropologiese konsensus 1 is gewys op die ooreenkomste tussen die Bybels-teologiese benadering en die algemene antropologiese benadering. Heitink sê daar is aansluiting. Die basis vir aansluiting is "die hele mens" en "die mens Gods" waarvan die Bybel praat. In hierdie twee terme lê vir Heitink 'n mate van wederkerigheid. In aansluiting by die algemene antropologie sien Heitink spanning opgesluit byvoorbeeld dat die spreke van Jesus nog nie die evangelie is nie. Dit doen vir hom geen afbreuk aan die aansluiting nie en hy konstateer bloot dat die pastoraat op die "basale antropologie" moet voortbou (Heitink 1979:133-134; Rossouw 1980:84).

Die eduktiewe benadering het ons bewus gemaak van die versmalde antropologiese basis en die teologie se oë vir die skeppingsmatige komponente van ons bestaan asook die belangrike verband tussen menslike persoon en liggaamlikheid. Die bipolarêre model is 'n soeke na 'n balans. Die gevaar van Heitink se model is dat die twee pole so komplementêr geïnterpreteer kan word dat die een maklik binne die ander opgesuig kan word. "Alhoewel dit nie die intensies van sy (Heitink) se model is om die spanning tussen antropologiese

konsensus en die soteriologiese dimensie van die menslike bestaan op te hef nie, is daar tog sekere tendense wat daartoe lei dat die “lig van die evangelie” plek moet maak vir “‘het evangelie’ ‘als’ relatie; het ‘sacrament’ van het gesprek” (Louw 1989:13; 2005:154).

Heitink het met sy antropologie ‘n besondere verbreding in die oog. Die doel van die verbreding is om ‘n sintese tussen die Bybelse en algemene antropologie te vind. Volgens hom is dit te vinde in die begrip die hele mens.

Heitink maak ‘n onderskeid tussen pastoraat en ander hulpwetenskappe. Daar kom die bipolariteit weer na vore: aan die een kant die pool van die Bybelse antropologie en aan die ander kant die pool van die algemene openbaring. Die twee pole is in ‘n noue relasie tot mekaar sodat die een nie sonder die ander tot sy reg, kan kom nie. Die volheid van die twee pole lê dus in die sintese daarvan. (Rossouw 1983:37).

Hoewel Heitink se bipoëlêre model van hulpverlening reeds in sy publikasie van *Pastoraat as hulpverlening: inleiding in die pastorale teologie en psigologie* (1979) beskryf word, skryf Van Pelt (1999:17 voetnota) dat die visie wat Heitink in sy *Pastorale zorg: Teologie, differentiatie, praktijk* (1998) na vore bring “is in hoofzaak nie anders dan in zijn eerdere publicaties”. Heitink (1998:5) bevestig dit wanneer hy met betrekking tot sy Pastoraat as hulpverlening skryf: “Die nuwe boek, *Pastorale zorg: teologie, differentiatie, praktijk* is op hetzelfde fundament gebouwd” (Van Jaarsveld 2001:80-81).

Die bydrae van Heitink tot die debat oor die plek van ‘n teologiese antropologie binne ‘n pastorale basisteorie, is belangrik. Dit is sodat die kerugmatiese model in dikwels met ‘n

verskraalde en verengde mensvisie gewerk het. Bybelse antropologie is meer as soteriologie. Die probleem by Heitink is dat hierdie komponent so aan die skepselmatigheid van die menslike bestaan gekoppel word dat die vlak van die syn maklik tot openbaringsmedium ten koste van die soteriologie verhef kan word. Heitink se model is 'n soeke na 'n balans tussen die versmalde antropologiese basis en die skeppingsmatige komponente van ons bestaan en die belangrikheid tussen persoon en sy/haar liggaamlikheid. Die gevaar van sy model is dat die twee pole so komplementêr geïnterpreteer word dat die een maklik binne die ander opgesuig word (Louw 1989:13; 2005:154; Rossouw 1983:37).

Die navorser stem saam met Louw dat die gevaar is dat die pole heeltemal in mekaar opgesuig kan word. Die navorser is ook van mening dat Heitink die ongemak van die eduktiewe model aangevoel het en eerlik na 'n balans probeer soek.

Heitink wil in die antropologie die onderskeiding tussen die pastoraat en ander hulpwetenskappe ophef. Met sy bipolarêre beskouing is daar aan die een kant van die pool die Bybelse antropologie en aan die ander kant van die pool die algemene antropologie. Hierdie twee pole staan in sodanige noue relasie tot mekaar dat die een nie sonder die ander kan bestaan nie. Die volheid van die twee pole lê dus in die sintese daarvan (Van Jaarsveld 2001:82).

Die model wil keer dat alles in die pastoraat nie opgaan in psigologie nie. Dit wil aan die Bybel sy regmatige plek binne die pastoraat gee (Van Jaarsveld 2001:81). Dit is vir die

navorser ook belangrik dat in die voorgestelde gebruik van meditasie en visualisasie in die pastorale terapie, die hele terapie nie moet opgaan in die psigologie nie.

Heitink lewer 'n groot bydrae met sy indeling van die veld van pastorale praktyk. Hy maak 'n onderskeid tussen basiese geloofs- en lewensvrae van die mens. Hy wys op die problematiek wat by elkeen sentraal staan en skets die situasie waarin die vrae gewoonlik na vore kom. Hy wys ook op die doelstellings wat die pastor moet hê by elke problematiek en skets die aard van die verhouding waarin die pastor tot die mens moet staan en wys laastens op die gevaar wat die pastor in elke verhouding bedreig (Rossouw 1983:62).

Heitink praat van die mens as skepsel en nie as sondaar nie (teenoor die Kategismus) wat die idee kan skep dat in sy antropologie geen ruimte gelaat word vir sonde nie (Janse van Rensburg 1996:157). Dit impliseer dat die mens nie klein genoeg van homself/haarself kan dink nie en nie groot genoeg van God kan dink nie. Dit is in teenstelling met die Gereformeerde tradisie.

Heitink (1979:193) identifiseer probleemvelde en die aspekte van mens wees as die terrein waarin die pastorale praktyk moet funksioneer. Dit impliseer dat in die pastorale praktyk dit om een saak gaan en dit is probleme. Die pastorale praktyk gaan dus in 'n krisispastoraat op.

Die hipotese in hierdie bydrae is dat 'n balans met behoud van die spanning slegs gevind kan word met behulp van 'n pneumatologiese perspektief op die mens.

As gevolg van 'n onderwaardering van die plek van die totale mens voor God en 'n gebrekkige aandag aan die verhouding pneuma en humanum, het die gereformeerde teologie dit vir die psigologie met die klem op die mens moontlik gemaak om die pastorale teologie binne te dring. Die taak van die pneumatologiese antropologie is om Pelagianisme en die humanistiese mensvisie te voorkom. Die pneumatologiese antropologie is nie suiwer op die Christologie gebou nie. Indien antropologie net op Christologie wil bou loop dit gevaar om die uniekheid van Christus se versoeningswerk af te skaal. Die middelaarswerk van Jesus is nie in die eerste plek bedoel vir 'n antropologie nie maar vir 'n soteriologie.

'n Antropologie wat hoofsaaklik op 'n Christologie gebaseer is, het twee probleme. Die inkarnasiemotief word so gebruik dat 'n funksionele Christologie ten koste van die soteriologie gedra moet word, of Christus se middelaarswerk word afgeskaal tot 'n soort voorbeeld. So word Jesus se versoeningswerk 'n model en voorbeeld van hoe perfekte mense lyk en moet leef. As die versoening van Christus 'n voorbeeld is wat 'n mens tot perfeksionisme aanspoor kan dit maklik ontaard in werkheiligheid, werkgeregtigheid en synergisme. Die versoeningswerk van Jesus is uniek, die mens kan nooit self middelaar word nie (Louw 1989:13-14).

Christus se middelaarswerk het implikasies vir die antropologie. Die nuwe mens is egter nie 'n kopie van Jesus die Middelaar nie; dit is 'n verlore bestaan gefundeer in en gebaseer op sy versoeningswerk. Die plaasvervanging keer egter dat 'n Christologie sommer in 'n antropologie oorgly. Die Heilige Gees staan tussen beide. Dit is slegs met die pneumatologie dat die mens sy/haar herstelde mensheid met betrekking tot die Christologie

kan terugvind. Die mens het 'n plek voor God maar dit is nie 'n outonome posisie nie. Die Gees doen alles wat die mens ontvang. Binne 'n Christologie is die heil die objek van geloof en binne die pneumatologie is die ek die objek van heil.

3. KONVERGENSIEMODEL VAN LOUW

3.1 Die pneumatologie in 'n teologiese antropologie

Die eduktiewe benadering en die kerugmatiese benadering het gewys op die versmalde antropologiese basis en die teologie se oë vir die belangrikheid van die verband tussen menslike persoon en liggaamlikheid oopgemaak. Die kerugmatiese benadering het weer kritiek gehad op die versmalde funksionele Christologie van die eduktiewe benadering. Heitink se bipolêre model probeer 'n balans tussen hierdie twee standpunte kry. Die gevaar van sy model is dat die twee pole so komplimentêr geïnterpreteer word dat die een maklik binne die ander opgesuig word. Die balans van die spanning kan slegs gevind word met behulp van 'n pneumatologiese perspektief op die mens (Louw 1989:14; 1999:102).

Die gevaar van 'n antropologie wat hoofsaaklik op die Christologie gebaseer is, is dat Jesus se versoeningswerk 'n model en voorbeeld word van hoe perfekte mense moet lyk en moet leef. Die versoeningswerk word gemoraliseer tot 'n navolgingsobsessie gebaseer op werkheiligheid. Christus se versoeningswerk is uniek, die mens sal nooit self middelaar kan wees nie (Louw 1989:14; 1999:103; 2005:103).

Ander gevare is dat die klem net geplaas word op die inkarnasie alleen. Dit lei tot 'n funksionele Christologie, wat meer gekonsentreerd is op die konsekwensies van die verlossing as op ons gedrag as geregverdigdes. Christus se middelaarswerk word afgebring tot 'n vlak van moraliteit. Christologie werk met die dinamika van genade en ons sondige natuur. 'n Gelowige is geregverdig deur genade, is 'n nuwe persoon in Christus en is meer as net 'n sondaar. Die gelowige lewe nou vanuit die opstandingskrag. Die vraag vir die antropologie is: wat is die verhouding tussen menslikheid en die dimensie van die opstanding? Die opstanding plaas die mens in die perspektief van die eskatologie en dit beteken die mens kan vanuit hoop lewe. Die beloftes van God heers oor die skuld en gevalle sondaar. Die nuwe persoon lewe vanuit verlossing en genade (Louw 1999:104; 2005:209).

Christus se middelaarswerk het implikasies vir die antropologie. Die nuwe mens is nie 'n kopie van Jesus die Middelaar nie; dit is egter wel as verlose bestaan gefundeer en gebaseer op sy versoeningswerk. Die plaasvervanging verhinder dat die Christologie sommer antropologie word. Daartussen staan die Heilige Gees. Sonder die Heilige Gees kan 'n Christologie binne die vlak van antropologie maklik met behulp van selfaktualiseringsbeginsel in die rigting van 'n evolusionêre model ontwikkel. Die mens het wel 'n plek voor God, maar dit is nie 'n outonome posisie nie. Die mens word ingeskakel; deur die Heilige Gees deur Wie hy/sy verlossing ontvang en tot nuwe mens binne sy/haar volledige humaniteit herstel word.

Vir 'n teologiese antropologie is die wisselwerking tussen Christologie en pneumatologie belangrik. In die Christologie word Christus mens, hierdie menswording mag nie vervlak word tot 'n beginsel van 'n inkarnasiehumanisme nie. Dan word daar nie genoeg met die

uniekheid van Christus se middelaarswerk rekening gehou nie. Die mensheid van Christus word dan ten koste van sy Godheid beklemtoon. Die pneumatologie maak dat Christus Heiland word vir die mens. Dit is op grond van die inwoning van die Heilige Gees dat die mens in sy/haar volledige mensheid en beeld van Godwees voor God herstel kan word. Die menslike ek met sy/haar potensiaal word vanuit die pneumatologie uiters belangrik. Dit wat in die eduktiewe model menslike potensiaal is, is in 'n pneumatiese model meer as potensiaal. (Louw 1999:104-105). “Die mens besit nie alleen potensiaal nie; hy ontvang ook potensiaal en hierdie potensiaal wat hy ontvang, transformeer sy bestaande moontlikhede. Deur die Heilige Gees word bestaande moontlikhede ook ingeskakel in diens van God” (Louw 1989:15).

Wat bloot persoonlikheidseienskappe was is deur die insamelingsproses, gawes van die Heilige Gees. Dit is hierdie gawes wat op grond van die inwonende werking van die Gees persoonlikheidseienskappe en liggaamlike komponente verander. Die gawes laat menslike potensiaal verander na gawe van nuwe intensie en bestemmingsfunksie. Die gawes laat menslike potensiaal gestaltes kry van dankbaarheid deur middel van 'n diensmoraal en met getuienis versprei die konsekwensies van Christus se middelaarswerk (Louw 1989:15; 1999:108).

3.1.1 Watter verskil bring 'n pneumatologie in 'n pastorale antropologie en teologie?

3.1.1.1 Beïnvloedingsfaktor

Die psigologie is afhanklik van kommunikasietegnieke van die geprekvoerder om 'n verandering by die hoorder te bewerkstellig. Die Heilige Gees met behulp van die Skrif kan

‘n mens beoordeel, tot insig bring, ‘n radikale verandering bring en ‘n nuwe funksiebestemming vir die menslike bestaan ontwerp.

3.1.1.2 'n Dinamiese gerigtheid

‘n Dinamiese gerigtheid in die menslike bestaan word geskep deur die Heilige Gees. Die na-binne gerigte selfhandhawing word verander in die na-buite gerigte selfverloëning en na-vore gerigte selftransendering. Die pneumatologie skep op grond van die eskatologie ‘n goddelike bestemmingsfunksie van die gelowige wat gerig is op die trou van God aan sy beloftewoord en verbond.

3.1.1.3 Geloofsvolwassenheid

Binne die pneumatologie word die ontwikkeling van die menslike persoonlikheid meer as ‘n op-weg-wees na ‘n psigologiese volwassenheid. Die mens kom tot geloofsvolwassenheid. Die Gees gee aan die mens lewe en maak die mens tot kind van God.

3.1.1.4 Radikale nuwe lewenspatroon

‘n Nuwe bestaansgerigtheid lei ook tot ‘n radikale nuwe lewenspatroon en gedragsverandering.

3.1.1.5 Diensmoraal

Die mens ontdek ‘n diensmoraal binne die gemeente met behulp van die gawes van die Heilige Gees.

3.1.1.6 Cummunio sanctorum

‘n Gespreksontmoeting word tussen twee gelowiges geskep wat in die lig van God se teenwoordigheid ‘n eksponent word van cummunio sanctorum.

3.1.1.7 Die pastor se identiteit verander

Hy/sy is nie net van kommunikasietegnieke afhanklik nie. Sy/haar hele houding en gesindheid gaan dit nie om homself/haarself nie. Dit gaan oor meer as empatie: die meelewing van Christus kleur sy/haar optrede. Hy/sy tree op in die Naam van Christus en namens Christus.

3.1.1.8 Die terapie is anders

Dit gaan om heilsterapie nie psigoterapie nie. Die herstel van die mens is buite homself/haarself in die heilswerk van die Middelaar wat herskeppend, herstellend, vernuwend, veranderend en genesend inwerk op alle vlakke van die menslike bestaan.

3.1.1.9 Groepsgerig en gemeentegerig

Die pastor werk nie net individu-gerig nie, maar ook groeps- en gemeentegerig, want opbou tot geloofsvolwassenheid is ook gemeentebou (Louw 1989:15-17; 1999:109-112; 2005:213-215).

3.2 Die Konvergensiemodel

Die Aufklaring het 'n omwenteling in die teologie gebring. Die mens het nou skielik die fokuspunt van bediening geraak. Pelagius het genade aan die wilsvryheid en keusemoontlikhede van die mens toegeskryf.

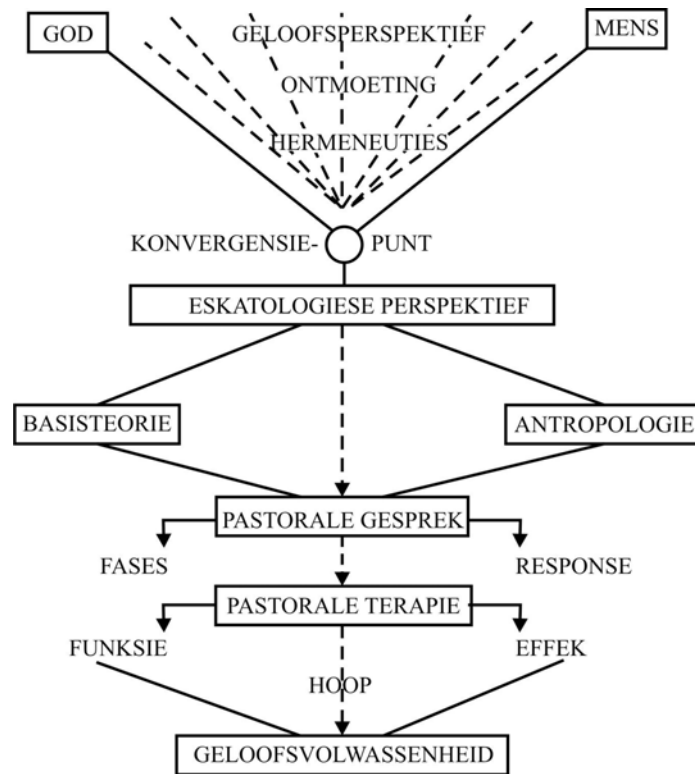
Die Reformasiestryd om die genade alleen-beginsel te handhaaf het die pastorale bediening beïnvloed. Die Gereformeerde standpunt dat die mens tegelyk geregverdig en sondaar is gee aanleiding daartoe dat die wese van die pastoraat vergiffenishulp is in die modus van Woordopenbaring, vermaning en tugmatige optrede. Die gereformeerde tradisie het nie die dimensies van menswees verwaarloos nie soos blyk uit Calvyn se Institusie. Tug is vir Calvyn God se eer en die mens se kennis van sy Vaderlike sorg. Hierdie kennis lei tot die mens se kennis waarin selfkennis ondergeskik bly aan sondekennis. Hierdie sondekennis het selfkennis ingesluit. Selfkennis sonder sondekennis ignoreer 'n stuk werklikheid van die mens.

Met die Aufklaring, met die fokus op die mens se waardigheid, selfstandigheid en sy/haar vermoë om met behulp van sy/haar denke homself/haarself te handhaaf en te aktualiseer, het begrippe soos sonde, boete en berou in die pastoraat onpopulêr geraak. Daar word 'n appèl op die mens gerig, op sy/haar moed om te bestaan en die feit dat hy/sy die potensiaal het om selfvertroue te ontwikkel. Daar vind dus 'n verskuiwing weg van vergiffenishulp na lewenshulp toe.

Die eduktiewe model het teen hierdie agtergrond ontstaan. Die kritiek van gereformeerdes op die meer empiriese en ervaringsbenadering is dat "Die verskuiwing vanaf die

regverdigmaking van goddeloses (sonde en skuld) na die regverdigmaking van moedeloses (angs, wanhoop en sinloosheid), veroorsaak dat geloofsrealisering moet plek maak vir selfaktualisering en behoeftesatisfaksie. Gevolglik moet die soteriologie plek maak vir eksistensiële en empiriese analyses” (Louw 2005:83). Die adres van die pastoraat is nie meer goddelose mense met hul sonde en skuld nie, maar radelose mense in hul angs en sinloosheid.

Die bipoëlêre aanpak het gewys dat die God-mens-verhouding nie tot ‘n sonde-genade-skema gereduseer kan word nie. Die bipoëlêre aanpak het ook probleme. Dit bly steeds ‘n gevaar dat bipolariteit in komplementariteit ontaard. Pastoraat word dan ‘n funksionele aangeleentheid van kommunikasie-tegnieke en gespreksvaardighede met ‘n verlies aan saakinhoud en sonder ‘n bestemmingsfunksie. Louw (2005:83) sê: “Dit is nou belangrik om die volgende hipotese vir die ontwerp van ‘n pastorale teologie te stel: vir ‘n verstaan van die God-mens-verhouding en ‘n handhawing van die bipoëlêre spanning benodig die pastoraat ‘n teleologiese dimensie en aldus ‘n konvergensiemodel”. Hierdie konvergensiemodel moet vanuit ‘n eskatologiese perspektief verstaan en gestruktureer word. “Dit is die eskatologiese voorbehoud wat die eensydighede van ‘n kerugmatiese reduksie en ‘n psigologiese reduksie oorbrug en relativeer. Terselfdertyd voorkom die toespitsing van die pastorale doelwit op die eschaton (wat sowel Christus die Eschatos as die eschata insluit) dat bipolariteit vasval in loutere funksionaliteit (kommunikasie en tegniek) en komplementariteit (korrelasie en wederkerige aanvulling). Die eskatologiese perspektief in ‘n konvergensiemodel verskaf ook ‘n normatiewe faktor wat die hele pastorale proses as ‘n teologiese aangeleentheid rig op die uiteindelijke doelwit, naamlik geloofsgroei en geloofsvolwassenheid” (Louw 2005:80-84).



Hoofmomente uit die Konvergensiemodel

Uit: Pastoraat as vertolking en ontmoeting: D.J. Louw (2005:32)

In veritatiewe denke gaan dit om die vertrekpunt van die geopenbaarde waarheid. Dit beteken dat die kommunikasiegebeure in die pastoraat bepaal word deur die saakinhoud. In die proses van kommunikasiegebeure gaan dit wesenlik om die waarheidsverwerking van die Woord van God as waarheid vir die mens binne menslike verhoudings. Dit gaan om die selfmededeling van God deur sy Woord binne die pastorale gesprek 'n proses van waarheidsontsluiting in werking stel. Laasgenoemde staan nie los van die kommunikasieproses nie.

Waarheidsontsluiting behels die proses van geloofrealisering wat meer is as selfaktualisering. Geloofsrealisering is deel van 'n teologiese proses waarin Christelike hoop 'n belangrike rol speel. Die hoop word in sy wese bepaal deur die versoeningswerk van Christus aan die kruis. Die karakter van die Christelike hoop word bepaal deur die opstanding. Die opstandingswerklikheid verskaf aan die proses van geloofsrealisering 'n toekomsdimensie wat bepaal word deur die volheid van die heil, soos gerealiseer in die kruis en opstanding van Christus. Hierdie eskatologiese werklikheid bepaal die waarheidsontsluiting en geloofsrealisering. Geloofsontplooiing en waarheidsontsluiting, as 'n dimensie van antisipasieproses in die hoop, beteken dat die eskatologiese perspektief die pastoraat bepaal vanuit die oorwinningsdimensie van die volbragte heilswerk in Christus (Louw 2005:84).

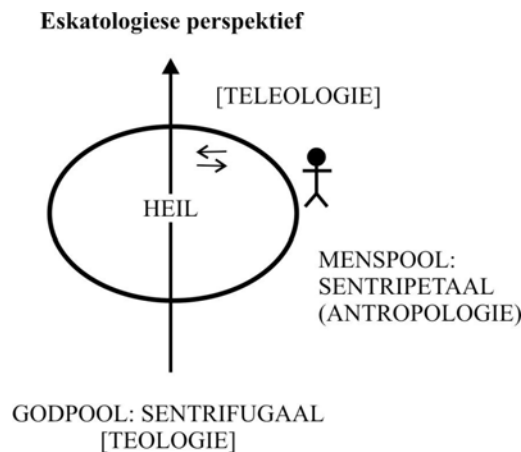
In die Bybel is die opstandingsformule sentraal. Hier gaan slegs na enkeles verwys word. Die boek Handeling handel oor die Pinksterkerk. Handeling is die boek van die opstanding wat die kerk stempel tot 'n opstandingsgemeente. Die opstandingsmotief speel 'n belangrike rol in die Romeine brief (Rm 1:4). As Paulus die gemeente in Korinthe pastoraal wil versorg verbind hy die geloof aan die opstandingsoorwinning (1 Kor 15). Paulus se daaglikse bestaan word gekoppel aan die eskatologiese dimensie van die geloof en die bewussyn van 'n opstandingslewe. Die oorwinningsperspektief breek ook deur in die Christushimne van Filippense 2:11. In Kolosense 1:18 word Jesus beskrywe as die een wat uit die dood opgestaan het, sodat Hy die eerste plek in die heelal inneem. In Openbaring is die opgestane Christus die Alfa en Omega die kern van die Openbaringsbrief wat die gemeentes aanspoor tot oorwinning (Op 1:17,18; 2:7; 3:5). In Tessalonisense is dit die opstandingshoop wat die gelowiges troos in roumart. Timoteus word tot getrouheid aangespoor in sy geloofstryd deur die oorwinningskroon (2 Tm 4:8). In die Petrusbrief is

daar 'n lewende hoop deur die nuwe lewe deur die opstanding (1 Pt 1:3,4). Dit is dus duidelik dat pastoraat 'n lewensbediening is vanuit 'n opstandingsoorwinning wat as die eskatologiese perspektief bekend staan. Deur die geloof wil die pastoraat in mense die geloof in die hoop sodanig laat lewe dat die oorwinning van die heil deurbreek in hul daaglikse lewe en lyding. In eskatologiese perspektief word pastoraat lewensbediening in hoop.

Die eskatologiese perspektief van die konvergensiemodel is 'n moontlike vierde uitweg vir die dilemma van die pastorale teologie. Die God-mens-spanning met geloofshulp en lewenshulp as pastorale pole moet eskatologies geïnterpreteer word. As bipolariteit perspektiwies verstaan word is sy fokuspunt die eskatologiese perspektief van die komende Godsryk. Die perspektief verklaar die spanning tussen God en mens in terme van die eskatologiese voorbehoud: die alreeds en nog nie-spanning. Die voorlopigheid van die heil op die vlak van menslike bestaan, stel die mens in verhouding tot God, nie sodat die mens God aanvul nie, maar vir die volheid van sy/haar heil steeds van God afhanklik bly. Die eskatologiese perspektief voorkom dat die bipolariteit tussen God en mens so verabsoluteer word dat God en mens net in terme van relasie en kommunikasie verstaan word. 'n Dialogiesemodel word met 'n teleologiesemodel aangevul. Die God-mens-dialoog word deur die spanning gedra wat in terme van die basiese struktuur van die eskatologiesemodel bepaal word deur die spanning van belofte-in-ervulling.

Die teleologiese aard van die God-mens-spanning het 'n tweerlei dinamika wat met die begrippe "sentrifugaal" en "sentripetaal" beskryf kan word.

- Van die Godpool moet die eskatologiese dinamiek sentrifugaal verstaan word. Dit kan beskryf word soos ‘n middelpuntvlietende krag en bepaal die menslike bestemming deurdat die geloof gerig word op die eintlike bestemming van die mens: lof aan God.
- Van die menspool moet die eskatologiese dinamiek sentripetaal gesien word. Binne die God-mens-relasie bly die mens ‘n onrustige soeker. Die mens is middelpuntsoekend; op soek na sin en bestemming van sy/haar bestaan. Die mens kom nooit los as skepsel van God nie. Die pastoraat is ook ‘n antropologiese gebeure. In die pastorale bediening gaan dit op in ‘n kommunikasiegebeure wat in die proses van heilshandeling die heil toespits op die mens se bestaan wêreld (Louw 2005:84-89).



Konvergensiemodel

Uit: Pastoraat as vertolking en ontmoeting: D.J. Louw (2005:89)

Die begrip eskatologie het nie net met tydskategorie te doen nie. Dit veronderstel nie ‘n spanning tussen God en mens wat “daar voor” en die mens wat “hier agter” is nie. Eskatologie het nie net te doen met die eindgebeure nie maar primêr met die eintlike

gebeure in die tyd. Eskatologie is 'n aanduiding van die andersoortige kwaliteit van die heilstyd in Christus. In terme van die verwagting van die kerk en die hoop op die komende Christus is die toekoms in die eerste plek *adventus* nie *futurum* nie. God is na die kom in hierdie wêreld. In terme van ons bestaan in die ou aeon het hierdie koms van die Christus wel 'n toekomsdimensie in die tyd (*futurum*). Eskatologie moet in terme van 'n heilsdimensie beskryf word. Eskatologie beteken die volheid van die tyd en hang saam met God se *kairos*-oomblik van sy genade. Eskatologie beteken die volheid van die heilstyd en daarom is dit 'n aanduiding van die volledigheid van vervulde beloftes van God. Eskatologie besit 'n teleologiese komponent omdat dit die alreeds-nog-nie spanning en die belofte-in-vervullingstruktuur fokus op die eer van God in die vorm van lofprijsing en aanbidding.

Watter voordeel hou die eskatologiese perspektief in vir die praktyk van pastorale bediening? Die agtergrond vir die ontwikkeling van die eskatologiese perspektief is dat die pastor betrokke is by die geloofsgestaltes van die kerk en die ontwikkeling van geloofsgedrag by lidmate, die krisis van geloof opduik as mense negatief reageer sonder 'n horison van sin in terme waarvan hulle doelgerig kan lewe. Mense word oorval deur ang as hulle uitgelewer is aan wisselvalligheid en ongeborgenheid. As 'n rigtinggewende faktor wat die toekoms bepaal ontbreek, verloor mense koers en dan wanhoop hulle. As die pastor nie bewus is van sy/haar eie identiteit nie, is hy/sy uitgelewer aan onsekerheid en verwarring van rolverwagtinge.

Die eskatologiese perspektief hou die volgende implikasies in vir die praktyk:

- Dit gee 'n positiewe horison van sin. Die mens het 'n behoefte aan herstel, vrede, integrasie en versoening, eskatologie verwys na die geheel van God se vervulde beloftes wat gerig is op die mens.
- Die gelowige word verbind aan die trou van God wat geborgenheid en duursaamheid bied en wat sekuriteit te midde van wisselvalligheid waarborg.
- Mense benodig 'n rigtinggewende normatiewe faktor om die lewe te kan beoordeel. Die eskatologiese perspektief is 'n kritiek op menslike selfgenoegsaamheid, selfsug en liefdelose selfhandhawing. Die eskatologiese perspektief help die pastor om sy/haar teologiese basisteorie te onderskei van bloot empiries ontwerpte teorie om sodoende sy/haar plek te vind binne ander geesteswetenskappe. Die eskatologiese perspektief speel 'n kritiese rol om die vraag of 'n bepaalde teorie, filosofie en antropologie waarvan die pastoraat in sy praktyk teorie gebruik maak, die basiese aspekte van geloofsgedrag: naamlik vertrouwe in 'n eksterne/transendente faktor; selfopofferende diens; onvoorwaardelike liefde; toekomsgerigte hoop en dankbare lewensvreugde bedreig of verwing.
- Die eskatologiese perspektief het implikasies vir die pastorale optrede; die instrument waarmee die pastor werk is geloof. Die geloofskategorie sorg dat die pastoraat tot 'n eiesoortige dissipline hoort en dat die pastoraat onlosmaaklik gekoppel bly aan die Skrif en die Godsbeskouinge waarmee die geloof werk.

Eskatologie word nie beskou as 'n abstraksie nie omdat die geloofsgedrag gekoppel is aan die konkrete dae van God soos dit in die heilsgeskiedenis neerslag vind. Die heilsgeskiedenis beskryf 'n bepaalde struktuur van die God-mens-verhouding. God bestorm

nie die mens nie, maar soek hom/haar op deur 'n konkrete ontmoetingsgebeure die verbond (Louw 2005:90-92).

Louw plaas 'n nuwe klem op die eskatologie in die pastoraat. Hierdie klem op die eskatologie bring hoop aan gekwelde mense. Hierdie hoop wat die eskatologie bring kan goed gebruik word in meditasie en visualisasie as terapie.

Die model is versigtig vir die oorbeklemtoning van die psigologie en wil in die pastoraat eerder werk met Bybelse begrippe as psigologiese begrippe en metodes. Daar sal in die gebruik van meditasie en visualisasie in pastoraat ook gewerk word met Bybelse begrippe, hoewel daar ook van psigologiese metodes en begrippe gebruik gemaak sal word.

In die model word nie baie gemaak van sondevergifenis nie want die klem val op geloofsvolwassenheid. Die navorser meen dat dit goed is om met geloofsvolwassenheid te werk. In die gebruik van meditasie en visualisasie word vermoed sal geloofsvolwassenheid mee werk tot die sukses van die terapie. Met meditasie en visualisasie sal daar nog klem gelê word op sondevergifenis.

4. NARRATIEWE MODEL

Die laaste model waaraan aandag gegee gaan word is die Narratiewe model (Van Jaarsveld 2001:98-105; Bothma 2003:67-80).

Die narratiewe model het sy wortels in die postmodernisme en hou verband met die konstruktivistiese epistemologie. Aangesien hierdie paradigma tans besondere aandag geniet, word die model uit die volgende perspektiewe kursories bepreek: Opkoms van die postmodernisme, rol van taal en dekonstruksie en die narratiewe benadering.

4.1 Opkoms van postmodernisme

Du Toit (2000:14-23) praat van die premoderne of voorwetenskaplike tyd. Met hierdie begrippe beskryf hy die lewens- en wêreldbeskouing wat deur die Ou- en Nuwe Testamentiese tye tot met die aanbreek van die moderne tyd aan die begin van die sestiende eeu geheers het. Gergen (1991:18) sien die negentiende eeu as die bloeitydperk van die romantisme. ‘n Romantisistiese perspektief lê klem op die onsienlike, selfs heilige kragte wat diep in die persoon setel en aan lewe en verhoudings betekenis gee. Teen die einde van die negentiende en die begin van die twintigste eeu, verdring modernisme romantisme. In hierdie meer praktiese beskouing is na die waarheid gesoek deur “systematic observation and rigorous reasoning” (Gergen 1991:29). Dit het die wetenskaplike metode aan die orde gestel. Die objektiwiteit van wetenskaplike kennis aansprake en die rasionaliteit van die metode van kennisverwering word deur Van Niekerk (1992:49) as modern getipeer. Becvar en Becvar (1996:87) is van mening dat die mens geleer het om op die krag van die wetenskap en die kennis van objektiewe deskundiges te vertrou.

As gevolg van die ontwikkeling van Thomas Kuhn se teorie (Kuhn 1962) wys Dill en Kotzé (1997:6) op ‘n groot kentering wat in die gedagtes van die wetenskaplike wêreld gekom het. Genoemde teorie dui daarop dat wetenskapsbeoefening wesenlik beïnvloed

word deur wetenskapsparadigmas wat 'n invloed uitoefen. Kuhn meen dat daar deur die eeue heen invloedryke standaard-wetenskaplike werke ontstaan het. Die werke het later so gesaghebbend geword dat dit die soort vrae wat toekomstige navorsers stel en die verklarings wat hulle bied direk beïnvloed het. Deur hierdie argumente het die kriteria van die sogenaamde standaard-wetenskapsbeoefening onder verdenking gekom. Barbour (1990:35-36) som die situasie van die wetenskapsbeoefening in die volgende woorde op: "In sum science does not lead to certainty. Its conclusions are always incomplete, tentative and subject to revision. But science does offer reliable procedures for testing and evaluating theories by a complex set of criteria".

In die huidige era, waarna as die postmodernisme verwys word en wat volgens Janse van Rensburg (2000:6) in die 1960's begin het, word geloof in die moontlikheid van objektiewe kennis en absolute waarheid aan baie fronte ondermyn. Sogenaamde moderne wetenskapsmetodes kom al meer onder verdenking. Die relatiwiteit van kennis aansprake word progressief deur bekende wetenskaplikes uitgewys. 'n Pluralisme ontstaan wat toenemend aanvaar dat verskeie standpunte ewe geldig binne dieselfde situasie kan ontstaan. Volgens Dill (1996:7), kan postmoderniteit gesien word as 'n groot versameling van pogings om verskeie modernistiese dualismes te deurbreek. Hy sien nie die term postmodern as die teenpool van modern nie, maar as 'n korrektief, 'n aanvulling en 'n verruiming van die moderne (Dill 1996:2).

Ter illustrasie van die toenemende probleme wat die sogenaamde standaard-wetenskapsbeoefening ondervind, verwys Dill en Kotzé (1997:7-13) na verskeie epistemologiese breuke met die verlede by die toegepaste natuurwetenskappe. Dill en

Kotzé (1997:13-16) verwys na epistemologiese dilemmas op die gebied van die sosiale en geesteswetenskappe waar objektiewe kennis ook bevraagteken en verwys word. So skryf Botha (1997:143) byvoorbeeld: “Die werk van T.S. Kuhn het benewens die indirekte invloed daarvan op die afbraak van die positivistiese standaard-opvatting van die wetenskap in die sosiale wetenskappe in die algemeen, ook deurgewerk in ‘n verskeidenheid van spesifieke sosiale wetenskappe”. Mouton (1993:73) sluit by Botha aan en wys daarop dat Kuhn se paradigmatheorie die probleme tussen teorie en feite asook die van waardevryheid aanspreek. Hoffman (1992:9) maak die volgende stelling: “The social constructionists not only challenge the idea of singular truths, but doubt that there is such a thing as objective social research as well”. Die afgelope dekades het daar ook op geestelike gebied verskeie vrae ontstaan oor die logiese positivisme as kennismodel (Dill & Kotzé 1997:15).

Teenoor die moderniste se wetenskapsmetodes wat objektiwiteit, redelikheid en sekerheid beklemtoon, stel Bruggeman (1993:9-10) ‘n alternatiewe wetenskapsmetode voor. Hy neem aan dat kennis kontekstueel te vinde is, en dat kennis ‘n lokale invloed uitoefen en dat kennis op pluralistiese wyse betekenis moet kry. Heitink (1998:142) vat die situasie bondig saam: “Juist in een post-moderne cultuur ontstaat meer ruimte voor het articuleren van de eigen levensovertuiging, omdat dese principieel ruimte laat voor de ander om tot haar of zijn eigen vertolking hiervan te komen”. Becvar en Becvar (1996:87) voer aan dat in die plek van objektiwiteit en sekerheid wat as die wetenskapsideaal van die modernisme voorgehou is, nou die gedagte gevind word dat die realiteit onvermydelik subjektief is en dat die mens inderwaarheid in ‘n multiversum woon wat deur die daad van waarneming gevorm word. Feite word deur perspektiewe verplaas en met hierdie verskuiwing word ‘n uitdaging aan die krag en voorreg wat vantevore aan die besitters van “kennis” toegeken is, gerig.

4.2 Rol van die taal en dekonstruksie

Die verskuiwing weg van 'n geloof in feite na 'n bewuswording van perspektiewe fokus in die postmoderne era die aandag op die rol van taal en diskoers. Hier rondom het 'n belangrike paradigmatverskuiwing ontstaan (Gergen 1994:30-31). Die postmodernis verstaan taal as die middel waardeur individue so ver kom om hulle wêreld te ken en in die kenproses tegelykertyd die wêreld te konstrueer. Gergen skryf (1985:267): "The terms in which the world is understood are social artifacts, products of historically situated interchanges among people. From the constructionist position the process of understanding is not automatically driven by the forces of nature, but is the result of an active, cooperative enterprise of persons in relationship". Die postmodernis moet kennis neem dat die self nie 'n geïsoleerde, outonome wese is nie, maar eerder in verhoudings geskep word.

Dill en Kotzé (1997:20) meen dat daar in die geskiedenis van taal en hermeneutiek twee fases onderskei kan word: Eerstens die primêre klem op die oorspronklike teks en die outeur. Die doel is om die oorspronklike betekenis en eksakte bedoeling van die tekste te ontdek. Tweedens kom die klem op sowel die onmiddellike teks voor hande as op die leser van die teks. 'n Groter verwysende potensiaal van die teks kom dus ter sprake. 'n Groter kontekstuele en kultuur-sosiale beklemtoning moet by die hermeneutiese proses in ag geneem word. Gergen (1991:106-108) wys op die relatiewe betekenis van woorde en begrippe tot die taalsisteem waarin dit funksioneer. Volgens Dill en Kotzé (1997:21) is woorde se betekenis nooit finaal nie. Vanuit hierdie insigte word die belangrike konsep dekonstruksie ontwikkel.

Volgens Dill (1996:83-86) word dekonstruksie as 'n sleutelbegrip in die narratiewe paradigma beskryf. Daarvolgens moet betekenis nie agter of binne 'n teks gesoek word nie. Tradisionele konsepte moet eerder getransformeer en vervang word terwyl hulle voorveronderstellings krities bevraagteken word. Alle konsepte is derhalwe wesenlik onbeslis. Te alle tye kan teks gedekonstrueer word, geen teks se betekenis word deur iets of iemand gewaarborg nie. Olivier (1993:252) skryf in hierdie verband: "...no text is in itself 'smooth', univocal and fixed in its meaning". Ware betekenis hou dus nie verband met enige bedoelde betekenis nie, maar eerder met 'n netwerk van onbesliste prosesse van betekenis-aanduiders. In hierdie verband sou die leser ook as een van die betekenis-aanduiders gesien word. Dekonstruksie maak dit moontlik dat daar op kreatiewe wyse na die mens, sy/haar kennis en sy/haar lewensomstandighede gekyk word. Die kritiese instelling van die benadering kan ook rigiede modernistiese denkpatrone en gedrag deurbreek en verruimde verstaan- en lewensomstandighede skep. Langs hierdie weg bied dekonstruksie dus die geleentheid om nuut na versteekte betekenis van tekste te kyk en nuwe betekenis moontlik te maak. Hierdeur word die weg geopen vir die pastoraal-terapeutiese aanwending van die narratief.

4.3 Narratiewe benadering

Marais (1993:638) voer aan dat die mens sy/haar ervarings kombineer en interpreteer deur 'n narratief saam te stel uit dit wat hy/sy ervaar. Dill (1996:94) is van mening dat mense betekenis aan hulle lewens gee deur die stories wat hulle oor hulle lewens konstrueer. Kotzé en Kotzé (1993:364) verduidelik: "Enersyds konstrueer mense lewensstories gebaseer op hulle ervaring van die lewe, terwyl hierdie stories andersyds weer die lewe van mense vorm". Groter selfbegrip en kennis is moontlik as stories dan bespreek en ondersoek word,

en dit kan aanleiding gee tot nuwe, konstruktiewe lewensdiskoerse. Die teologiese implikasies van sodanige benadering is, volgens Dill (1996:94-95), dat dit die gelowige veronderstelling is dat God se verhaal die konteks is waarbinne terapie plaasvind. Volgens Janse van Rensburg (2000:9) is die kern-idee van postmoderniteit dat waarheid as 'n objektiewe realiteit nie bestaan nie. Volgens hierdie epistemologie is realiteit saamgestel uit 'n veelheid narratiewe wat as oop-einde refleksies op die realiteit beskou word.

Daar word van verskeie narratiewe strategieë gebruik gemaak. Die volgende kan onder meer genoem word: Die geneagram (Kerr & Bowen 1988:221-255; McGoldrick & Gerson 1995:1-38; Müller 1996:97-217), bibliodrama (Heitink 1998:169-170), eksternalisering (White & Epston 1990:38-76), ritueel (Mitchell 1989:68-77; Müller 1993:1-13), refleksiewe ondervraging (Tom 1987:167-183), "reframing" (Becvar & Becvar (1996:100-101), Capps (1990:165), die reflekerende span (Becvar & Becvar 1996:273-275) en skryfwerk (White & Epston 1990:34-37). Vir die doeleindes van hierdie studie gaan die genoemde strategieë nie verder bespreek word nie.

In die Verenigde State van Amerika word die naam van Gerkin (1984, 1986) onder meer aan die narratiewe benadering verbind. Verder word Capps (1990) genoem. In Wes-Europa maak die narratiewe benadering, volgens Heitink (1998:82), sy intrede vanaf ongeveer 1985. Hier geniet die naam van Veltkamp (1981) onder meer die aandag. In Suid-Afrika word die narratiewe benadering onder meer met Kotzé (Kotzé & Kotzé (1993); Kotzé & Botha (1994); Dill & Kotzé (1997), Müller (1996) en Dill (1996)) in verband gebring.

Heitink (1998:80) verduidelik dat in die narratiewe model die pastoraat geskets word in terme van 'n verhaal. Dit is die lewensverhaal van die mens en die verbindings wat hierin lê met die Verhaal van God met die mense. Die geloofsperspektief hoef nie van buite af ingebring te word nie, want dit is terug te vind in die lewensverhaal van die mens self, in die wyse waarop hy/sy in die loop van sy/haar lewe deur religie of 'n bepaalde geloofstradisie of lewensbeskouing in positiewe of negatiewe sin beïnvloed is. Die pastorale gesprek aktiveer hierdie elemente. 'n Mens is immers voortdurend besig om sy/haar eie lewensverhaal te herinterpreteer in die lig van nuwe ervarings. Die pastorale gesprek sluit hierby aan. Die kern van die pastoraat is om mense te help om tot verhaal te kom (Müller 1996). Die pastoraat word 'n kragveld waarin drie soorte verhale op mekaar inwerk, naamlik die verhaal van die gespreksgenoot, die van die geloofstradisie en die van die pastor self (Veltkamp 1988:186). Verder werp die narratiewe benadering lig op die prosesse van oordrag van tradisie en godsdienstige opvoeding (Heitink 1998:104).

Volgens die narratiewe model word daar na verbande tussen die gespreksgenoot se storie en die Storie van God gesoek. Die vermelding van die Godsnaam of verwante temas in die stories, byvoorbeeld God se wil, sy straf of sy genade, kan aanduidend wees van die gespreksgenoot se binding aan en afhanklikheid van God. Louw (1997:389-390) onderskei ses tipes stories wat insiggewend kan wees in verband met die vermelding van die Godsnaam, naamlik komiese, tragiese, romantiese, ironiese, dramatiese en terapeutiese stories. Voorts wys Louw (1997:449) op die rol van effektiewe Skrifbenutting in die narratiewe model. Soms is dit nodig om Bybelverhale te vertel sodat die gespreksgenoot bewus kan word van God se konkrete, aktiewe teenwoordigheid.

4.4 Die narratief as regterbreinstrategie

Janse van Rensburg (1998:74-75) wys uit hoe die narratief as regterbreinstrategie gebruik kan word tydens wat hy noem inbeelding (visualisasie). Hy definieer visualisasie as die vermoë om na stories te luister of self 'n storie te vertel. Die narratief moet dus beskou word as 'n voortgaande proses om die persoon na heelheid en bevryding (Clinebell) te lei. 'n Storie gryp die verbeelding aan en dit bied die moontlikhede vir kreatiewe benutting. Die narratief vind ook aansluiting by die verbond (Janse van Rensburg 1996). Die verbondsverhouding (Jr 7:23) is gebaseer op 'n historiese konteks (die herder en sy kudde), waaruit die dinamiese betekenis en funksie van die pastor, na die voorbeeld van Christus as die goeie Herder (Jh 10), afgelei word (Clinebell 1984:57).

Aan die ander kant stel die narratiewe strategie die persoon en die pastor in staat om die geslotenheid van die eie situasie tydruimtelik te transendeer. Deur 'n verbeeldingryke identifikasie met die storie van 'n individu of die verbondsvolk Israel, kry die persoon 'n blik op ander se kognitiewe, konatiewe en affektiewe respons in 'n soortgelyke situasie. Wanneer die narratief toegelaat word om deel van 'n geloofsbelevens te wees, word dit meer as 'n soort outoskopiese ervaring in 'n ander dimensie. Dit word 'n religieuse pelgrimstog (Gerkin 1986:19), 'n ontdekkingsvaart wat die isolasie van die eie vasgeloopte situasie in die hede deurbreek. So word die narratief van Israel se stryd 'n instrument om die eie pyn, vernedering en wanhoop te verstaan (Louw 1997:460-467). 'n Verbeeldingryke inleef van die omstandighede word ook herleef van die situasie. Die persoon, egpaar of groep se roep van Psalm 13:2 "Hoe lank nog, Here..." word die eggo van hul eie wanhoop. Verbeeldingryke pastorale begeleiding kan die narratiewe beleving tot 'n katartiese ervaring laat groei (Gerkin 1986:38), terwyl die geloofsdimensie van die verbond (God se lankmoedigheid, verbondstrou, sy beloftes en sy vergiffenis) 'n weg tot heling open. In

dieselfde verband sou selfopenbarende narratiewe ook in die pastorale terapie nuttig gebruik kon word (Janse van Rensburg 1991:264-270).

Die narratief word hier anders benut as wat in die meer radikale postmoderne epistemologieë voorgestel word. Daar word steeds rekening gehou met die feit dat die persoon se narratief op 'n bepaalde konstruksie van die werklikheid gebaseer is. Waar dit gebeur, kan deur 'n veelheid van narratiewe na 'n meer getroue narratief gesoek word. Maar anders as met die postmoderne epistemologie word die interpretasie van die narratiewe met die objektiewe werklikheid van God se narratief in verband gebring.

Strategieë soos die narratief en dekonstruksie wat in postmoderniteit gebruik word, kan wel met vrug aangewend word mits hulle nie in 'n postmoderne epistemologie geplaas word nie. Epistemologies is dit moontlik omdat 'n strategie soos die narratief nie eksklusief tot die postmoderniteit behoort nie (Janse van Rensburg 2000:37). In die gebruik van meditasie en visualisasie gaan daar waarskynlik baie van die narratief en dekonstruksie gebruik gemaak word maar dan nie vanuit 'n postmodernistiese epistemologie nie.

Heitink (1993:243-244) meen dat die postmodernisme wat teenoor die optimistiese verligtingsdenke krities staan, maar nietemin trou bly aan die rasionaliteit, geen afskeid beteken nie, maar eerder 'n radikalisering van die moderne denke. Janse van Rensburg (2000:37) sluit hierby aan wanneer hy daarop wys dat die Bybel narratiewe en dekonstruksie gebruik het lank voordat postmoderniteit die waarde daarvan beklemtoon het.

Met aanwending van die dekonstruksieteorie kan modernistiese dualismes moontlik oorkom word. Deurdadig verskeie nuwe horisonne vir die verstaan van “tekste” gebied word, en nie net die “regte” oplossings gesoek hoef te word nie, word die verstaanproses verruim (Dill 1996:96). Sodoende kan uitkomst vir dilemmas moontlik gebied word. Meditasie en visualisasie as terapeutiese hulpmiddel wil juis die verstaanproses van die probleem verruim.

Met Derrida se dekonstruksie-teorie is ‘n pastorale terapie ontwerp waar die pastor nie “die antwoord” vir die persoon in die beraad het nie, omdat “die waarheid” volgens die epistemologie nie ontologies bestaan nie. Slegs binne ‘n bepaalde konteks kan die waarheid gevind word. Daarom moet daar uit ‘n veelheid van oplossingsmoontlikhede na die “oplossing” gesoek word waarmee die persoon in terapie die beste kan identifiseer. In so ‘n hermeneutiese model, waarin dit nie gaan om die feite van die situasie nie, maar om die persoon in terapie se ervaring en interpretasie (verstaan) van die gebeure, speel die persoon in beraad die belangrikste rol. Die pastor kan vanuit ‘n “nie weet nie”-posisie alleen maar begeleidend optree om in die proses van dekonstruksie na nuwe moontlikhede te soek. Vanuit ‘n diakoniologiese epistemologie is dit problematies om ‘n postmoderne konstruktivistiese of sosiale konstruksie-teoretiese epistemologie vir pastorale terapie te aanvaar omdat:

- Die ontkenning van ‘n objektiewe waarheid lei onafwendbaar tot ‘n relativering van die Skrifgebruik in pastoraat.
- In dieselfde verband mag die ontkenning van objektiewe waarheid en die vervanging daarvan met hermeneutiese epistemologie, daartoe lei dat die benutting van die linkere brein weer onderbenut word. Dit lei dan weer tot ‘n eensydigheid.

- Waar die hermeneutiese model hoofsaaklik op die verstaan van die probleem konsentreer, bestaan die gevaar dat Christelike-etiese norme in die slag kan bly. As objektiewe waarheid nie bestaan nie kan objektiewe norme ook nie bestaan nie.
- Die “nie weet nie”-posisie van die pastor kan hom/haar so inhibeer dat voor die hand liggende oplossings of antwoorde terug gehou word om aan die persoon ruimte te gee om sy/haar eie oplossings te vind.
- Daar moet gewaak word dat pastoraat in die algemeen en pastorale terapie in die besonder daarvan bewaar moet word om nie hulle teologiese karakter in te boet nie. Die uiterste konsekwensies van die postmoderne relativisme is immers dat die bestaan van God as objektiewe “werklikheid” ontken sal moet word. Daarmee word pastorale teologie as ontmoetingsgebeure tussen God en mens gerelativeer of dit word tot ‘n terapeutiese proses binne ‘n sosiale konteks gereduseer (Janse van Rensburg 1998:67-69).

Heitink (1998:156) meen dat in die kulturele klimaat van die postmodernisme die spreke oor God radikaal problematies geraak het. Alternatiewe stories word binne die konteks van ‘n patroon van gebeurlikhede geplaas. Daar word dan nie na die diagnose en behandeling gevra nie maar na ‘n definisie van die probleem in ‘n eie ervaringstaal.

‘n Postmodernistiese epistemologie hou ernstige implikasies vir die debat met betrekking tot etiese gedrag in. Becvar en Becvar (1996:88) voer aan dat as ons konsekwent moet wees met die fundamentele aannames van die postmoderne wêreldbeskouing, moet dit verstaan word dat kliënte ewe geldige perspektiewe het en ons daarvan bewus moet word dat daar nie ‘n “transcendent criterion of the correct” (Gergen 1991:111) bestaan nie. Die kritiek is

nie soseer teen die narratiewe benadering as sulks gerig nie maar wel teen die postmodernistiese paradigma. Daar word by Janse van Rensburg (2000:26-37) aangesluit wanneer hy aantoon dat onderskei moet word tussen die postmoderne kritiek en 'n postmoderne paradigma. Hy beskou postmoderne kritiek in die meeste gevalle as geldig. So byvoorbeeld is die absolute eis dat die rede superieur oor alles is en die veronderstelde onfeilbaarheid van wetenskaplike bewyse, onaanvaarbaar. In hierdie verband word Du Toit aangehaal (2000:115) "Via die modernisme het ons nou in die postmoderne tyd aangeland by die wete dat sodanige absolute kennis 'n vergissing is: Ons ken voorlopig en ons ken ten dele..." Aan die ander kant het Janse van Rensburg (2000:37) direkte kritiek teen die postmoderne paradigma en epistemologie wanneer hy skryf: "We can agree that our foundationalist approach led us to make absolute statements about everything. That was wrong. But to make an epistemological statement that there is no absolute truth and no place for grand narratives would be impossible to uphold if we also want to remain biblically based Christians and theologians".

5. DIE KEUSE VIR 'N PASTORALE MODEL

Die navorser kies om aansluiting te vind by 'n verskeidenheid van die bespreekte modelle. Daar kan dus van 'n eklektiese benadering gepraat word in die toepassing van pastorale beginsels met die oog op visualisering en meditasie.

5.1 Die eduktiewe benadering

Die eduktiewe model van Clinebell kan ook in meditasie en visualisasie as pastorale terapie gebruik word.

- Met meditasie en visualisasie wil die navorser die kliënt help om 'n lewe van oorfloed te hê. Meditasie en visualisasie wil help om die mens vry te maak en te bemagtig om in volheid God se droom vir hulle te kan lewe.
- Dit gaan vir die navorser oor die feit dat die mens deur die model van Clinebell in sy/haar volheid aangespreek word. Die ses dimensies waarna Clinebell verwys het word kan elke keer deur meditasie en visualisasie aangespreek.
- Meditasie kan bydra tot die ontspanning van die liggaam. Tydens meditasie word 'n persoon doelbewus bewus gemaak van sy/haar liggaam as daar ontspanningsoefeninge vir die hele liggaam gedoen word. Ook bloot die konsentreer op die asemhaling maak die mens bewus van sy/haar liggaam. So kan visualisasie moontlik die impak wat negatiewe prentjies op die liggaam het, verander.
- Dit raak die mens se verstand. Daar word vermoed dat meditasie 'n mens se verstand raak omdat jy juis probeer om kalmte in die denke te bring sodat daar 'n dieper bewussynsvlak kan wees. Jy kan byvoorbeeld visualiseer dat jy in 'n groot kamer is, waar jy bewus word van die grootte, kleur, temperatuur en hoe jy voel in die kamer van jou bewussyn. Jy kan alles doen om die kamer meer gemaklik te maak, byvoorbeeld 'n groter venster, gemaklike meubels, ensovoorts. Dan kan jy jou innerlike wêreld voluit geniet. Daar word vermoed dat die beelde wat gebruik word in visualisasie van die verstand afkom, maar word ook gebruik om die denke te help om beter prentjies van 'n situasie te ontwikkel.
- Daar word vermoed dat meditasie kan bydra dat jou intieme verhoudings verryk word want meditasie kan jou moontlik help om oop te wees vir ander mense en hulle te aanvaar. So kan daar moontlik tydens meditasie gedink word aan die

persone wat 'n positiewe invloed op jou lewe het en wie se geselskap jy geniet. Jy kan bewus wees van die verskillende gevoelens wat die persone in jou wakker maak. Dit kan juis rolmodelle wees om die stukkende verhoudings waarop gekonsentreer word tydens terapie te herstel. Tydens pastorale terapie word daar juis gepoog om stukkende verhoudings te herstel. Visualisasie sal moontlik ook kan bydra om intieme verhoudings te herstel.

- Meditasie wat oor die natuur gaan wat mens moontlik baie bewus maak van jou verhouding tot die natuur en hoe God sy skepping geskep het. Omdat jou sintuie opgeskerp is tydens meditasie is die moontlikheid daar dat jy baie bewus is van jou omgewing. Jy kan in kontak met jou omgewing voel. Beelde van die natuur word baie gebruik in visualisasie om die persoon te help om te ontspan. Dit kan die persoon moontlik bewus maak van die helende krag van die natuur.
- Meditasie kan jou moontlik help jou om met jou sogenaamde “innerlike kind” kontak te kan maak. Die een wat altyd speels en vrolik is. Visualisasie sal jou moontlik kan help om weer vrolikheid en speelsheid te ervaar deur die “innerlike kind” te sien en te beleef.
- As mens mediteer is dit 'n aksie wat jou hele omgewing raak. Dit kan moontlik daartoe lei dat jy intens bewus word van die gebrokenheid van die sisteem. Jy kan bewus raak daarvan of die sisteem negatief of positief is, of die sisteem jou help om te groei of nie. Deur visualisasie kan 'n mens gehelp word om die negatiewe prentjie oor die sisteem in positiewe prentjies te verander wat weer kan lei tot 'n positiewe invloed op die sisteem.
- Meditasie se hoofdoel is om my verhouding met God te verbeter. Meditasie kan jou moontlik help om die vertikale dimensie van jou lewe te beleef. Om die helende

energiegewende krag van die Heilige Gees te ervaar en jouself daarmee te omring. In visualisasie kan ook gebruik gemaak word van onder andere die beelde oor God en die beelde van die Bybel oor God drie-enig.

Indien aan enige van die dimensie verander word het dit 'n invloed op die ander dimensies. Die ideaal van terapie is dat daar groei en balans sal kom in al ses die dimensies.

Wanneer daar gewerk word met meditasie en visualisasie is die houding van liefde en aanvaarding in die pastoraat baie belangrik sodat vertrou gekommunikeer word. Vertroue is belangrik omdat meditasie en visualisasie as moontlik metode in die pastorale terapie nog vreemd is vir die meeste kliënte. Die kliënt moet die pastor vertrou vir hierdie proses. Die kliënt moet ook voortdurend aangemoedig word om in homself/haarself die antwoorde te ontdek.

Daar word vermoed dat meditasie en visualisasie baie werk met die mens se eie potensiaal wat tot selfverwesenliking kom. Die moontlikheid bestaan dat die mens toegelaat word om met sy/haar eie visualisasie sy/haar eie sterktes, vermoëns en oplossings vir sy/haar probleme te vind.

Daar word vermoed dat God nie uit die visualisasie- en meditasie-proses uitgesny word nie, maar dat dit juis 'n belangrike rol kan speel tydens meditasie wat kan sorg vir 'n veilige ruimte vir die kliënt se visualisasie. Verder word vermoed dat visualisasie so gerig kan word dat God voortdurend 'n rol speel in die genesing.

Meditasie en visualisasie kan moontlik 'n invloed hê op die affektiewe, kognitiewe en konatiewe dimensies van die mens.

Christus se verlossing stel mense in staat om anders op te tree en so hulle omstandighede te verander.

Sonde word nie geïgnoreer nie maar kan aangespreek word in visualisasie hoewel dit net aangespreek sal word as dit 'n rol speel in die kliënt se omstandighede en verhoudings.

Daar word vermoed dat binne die meditasie en visualisasie proses op die Heilige Gees vertrou sal word, dat dit meewerk dat die persoon insig in sy/haar probleem sal vind. Dat die Heilige Gees verhelderend daarop sal inwerk. Die kliënt kan moontlik ook gelei word tot 'n lewe in die Heilige Gees en om geestelik te groei deur die Heilige Gees.

Kan meditasie en visualisasie bydra tot bevryding? Visualisasie en meditasie is 'n poging om 'n nuwe metode wat in pastorale terapie gebruik kan word op die tafel te sit. Hierdie metode kan bydra daartoe dat die persoon "bevry" word om al meer sy/haar volle potensiaal te bereik. Meditasie kan jou moontlik uit die alledaagse haal en jou versterk dat jy kan teruggaan na die daaglikse omstandighede. Visualisasie kan 'n persoon moontlik help deur van negatiewe prentjies van byvoorbeeld 'n swak selfbeeld ontslae te raak en dit met prentjies van 'n positiewe selfbeeld te vervang.

Kan meditasie en visualisasie bydra tot groei? Daar word vermoed dat die persoon juis gehelp word om te groei as negatiewe prentjies met positiewe prentjies vervang word. Meditasie kan jou moontlik help om te groei in jou verhouding met God.

“In counselling, the biblical truths are illuminated by being applied and tested in the arena of human struggles and growth! It is in this sense that pastoral care and counselling are ways of doing theology” en verder: “An effective caring/counselling relationship thus becomes part of the continuing incarnation of the Spirit of the creating God in the lives of hurting, hoping people” (Clinebell 1984:50).

Daar is verskeie redes waarom dit belangrik is om die Bybel te integreer met die bediening. Eerstens help dit ons om geanker te bly in die heel en versorgende waarhede. Tweedens kan die dialoog tussen Bybelse insigte die versorger bewus maak van die heling en groei wat gefasiliteer kan word uit die Woord. Derdens, deur met mense te werk waar die Bybelse beelde 'n riglyn word vir hulle lewe, kan die argetipes van die Bybel gebruik word as instrumente van kreatiewe informasie. Om Bybelstories, beelde en metafore te leef is 'n regterbreinaktiwiteit wat die diepgaande waarhede van die lewe kommunikeer. Vierdens, Bybelse wysheid oor heelheid kan gebruik word om te kritiseer, te korrigeer en te verryk. Daar is 'n baie beter verstaan van heelheid in die Bybel as in humanistiese psigologie (Clinebell 1984:51).

5.2 Die bipolarêre benadering

Daar word vermoed dat na aanleiding van Rossouw (1983:20-29) se opmerkings sal daar op verskeie maniere van die bipolarêre model gebruik gemaak kan word.

Die bipolêre model se waarde lê daarin dat die pastoraat rekening moet hou met Goddelike werklikheid en die menslike werklikheid. Daar word vermoed dat hierdie 'n belangrike beginsel is in die gebruik van meditasie en visualisasie in pastorale terapie.

Heitink sien die pastoraat as 'n geleentheid om die evangelie te kommunikeer. Wat vir Heitink belangrik is in die kommunikasie van die evangelie is die wederkerigheid in die pastorale verhouding. Hy lê baie klem op die mondigheid van die mens en die gelykheid van die gespreksgenote. Kritiek wat mens hierop kan hê is dat daar tog ook 'n ongelykheid tussen die gespreksgenote onderskei word. Die navorser is van mening dat as jy God deur die evangelie verkondig het jy tog te doen met die Gans Andere. Heitink voel dat jy nie op die Skrif moet staan of op die gesag van die amp om die direktiewe van die pastorale metode in stand te hou nie. Hy voel God oorweldig nie die mens in die ontmoetingsgebeure nie maar tree as "vennoot" in die verbond op. Meditasie en visualisasie kan ook moontlik 'n geleentheid daarstel om die evangelie te kommunikeer. Tydens die gebruik van meditasie en visualisasie as pastorale terapie sal die evangelie ook gekommunikeer word. Daar word vermoed dat die mondigheid van die mens belangrik is in die terapie met meditasie en visualisasie.

Soos vir Heitink gaan dit egter breër as net kommunikasie van die evangelie. Die evangeliese karakter van die pastoraat staan steeds voorop, maar die verbreding lê daarin dat dit nie net gaan oor die verkondiging (spreke) of die handeling (doen) nie maar om beide. As Heitink die evangeliese karakter van die verkondiging en die handeling van die pastoraat in die lig van die evangelie uitwerk onderskei hy tussen drie sake:

- Die beweging van die heil,
- die pastoraat van die evangelie in aksie en
- die evangelie van die pastorale relasie.

In die beweging van heil gaan dit oor ontferming. Hierdie is 'n sterk uitdrukking wat die mees diepgaande gevoelens wat die menslike begrip ken, uitdruk. Indien van meditasie en visualisasie gebruik gemaak word sal daar heelwaarskynlik ook van ontferming sprake wees in die verhouding tussen die kliënt en die pastor: die omgee van die persoon voor jou.

Heitink praat verder daarvan dat die heil 'n omsien na die persoon is. Vir hom gaan dit oor die genadige toewending van God. In die pastorale terapie met meditasie en visualisasie gaan dit ook oor die toewending van God.

Nog 'n beweging van heil is die koms van die koninkryk van God. Die ryk van God wat deur Jesus geopenbaar word, bring bevryding in die breë sin (geestelik en ook fisies). Wat vir Heitink belangrik is vir die pastoraat is Matteus 9:37 en 10:1 waar Jesus mense in diens neem vir sy koninkryksarbeid. In die pastoraat ontmoet ons dus die mens as sondaar en bedelaar. In meditasie en visualisasie as pastorale terapie sal die mens ook moontlik ontmoet word as sondaar en as bedelaar wat wag vir uitkoms en die ingrype van God. Ons ontmoet hom/haar waarskynlik in sy/haar skuld en nood. Die evangelie kan dus in woord en daad voltrek word. Dit verkondig kan vergifnis en genesing bring.

Ontmoeting is vir Heitink 'n ervaring wat tot verandering lei. Die omvang van die ervaring is interafhanklik van die intensiteit van die ervaring. Met ervaring word bedoel die

blywende indruk wat 'n ontmoeting in iemand se lewe agterlaat. Hoe gebeur hierdie ervaring? God openbaar Homself aan die mens in sy/haar menslike ervaringswêreld langs die weg van waarnemings- en bewuswordingsprosesse, die ervaring. God gaan met die mens om in die weg van 'n leerproses waar die lewensgeskiedenis van die mens in die heilsgeskiedenis van God opgeneem word. Hier is sprake van bipolariteit (tussen God en mens) maar nie versmelting of grensoorskryding nie. Heitink wys daarop dat die bipolariteit op die noue interaksie tussen God en mens wys: Elke woord oor God vertel ook iets van die mens en elke daad van die mens getuig van die liefde van God. Meditasie en visualisasie is 'n ervaring van God se teenwoordigheid. Daar word geglo dat God Hom ook deur meditasie en visualisasie aan die mens kan openbaar en dat dit kan lei tot 'n ervaring.

Die navorser stem saam met Heitink dat daar nie sonder meer met elke pastorale gesprek Bybel gelees moet word en gebed moet word nie, maar dat daar vir die regte "kairos"-moment gewag moet word.

Die bipolêre model kan ook veral gebruik word in die volgende probleemvelde:

- Persoonlik probleme in die individuele mens: krisisverwerking, eensaamheid en roumart.
- Die persoonlike relasies waarin mense staan byvoorbeeld die huwelik en gesin.
- Sosiaal-kulturele probleme. Dit gaan hier oor die leefpatrone en maatskaplike strukture van die mens in die samelewing.
- Aspekte van mens-wees. Die mens in sy/haar ontwikkeling. Heitink lê by die mens en sy/haar ontwikkeling veral klem op die adolessent omdat dit 'n beslissende fase in ontwikkeling is, die fase van keuses (Rossouw 1983:41).

- Die mens as gelowige. Die pastoraat het altyd die taak om die mens in sy/haar situasie te bemoedig. Dit gebeur ook in meditasie en visualisasie.

5.3 Die konvergensiebeginsel

Daar word vermoed dat die konvergensiemodel se beginsels ook goed aangewend sal kan word in meditasie 'n visualisasie.

- Baie mense ervaar angst by die gedagte aan die toekoms. Die eskatologie van God se koninkryksheerskappy kan moontlik weer die geblokkeerde toekomsverwagting by kliënte oopmaak.
- Daar word vermoed dat hoop ontstaan wanneer 'n kliënt die begeerte aan herstel die inhoud van sy/haar geloof maak. Dit kan moontlik 'n baie belangrike aspek by meditasie en visualisasie wees, want dit gee 'n nuwe gerigtheid. Hoop is dan op genesing gerig. Hoop het die verwagting dat dit in die toekoms beter sal gaan.
- Die konvergensiemodel werk met die volle verskeidenheid van verskillende tipes van Skrifgebruik in die pastoraat wat moontlik sinvol in meditasie en visualisasie gebruik kan word.
- Die konvergensiemodel gee weer sin. Om sin aan die kliënt te gee kan moontlik 'n belangrik faktor wees by meditasie en visualisasie.

5.4 Die narratiewe benadering

Die narratiewe model het ook eienskappe wat met visualisering en meditasie gebruik kan word.

Tydens visualisasie word die kliënt se storie met God se Storie met die kliënt in verband gebring.

Die terapeut het die aanslag dat hy/sy nie alles weet nie.

Daar sal ook van eksternalisasie gebruik gemaak word.

Dekontruksie en ko-konstruksie kan ook effektief gebruik word tydens visualisasie.

In hoofstuk 6 en 7 gaan gekyk word in hoe 'n mate die benaderings in die terapie gebruik word.

6. SAMEVATTING

In hierdie hoofstuk is daar vier modelle bepreek: die eduktiewe model van Clinebell. In die benadering word van die standpunt uitgegaan dat die mens in hom/haar die potensiaal het om te verander. Die bipolêre model van Heitink. In die uitwerk van sy pastoraat as hulpverlening gaan dit telkens om twee pole wat in 'n spanningsvolle verhouding tot mekaar staan. In die proses verbreed hy die pastoraat met betrekking tot die antropologie. Die konvergensiemodel van Louw. Daarin toon hy aan dat die eiesoortige karakter van die pastoraat teleologies deur die eskatologiese perspektief bepaal word. Hy stel dan promissioterapie as pastorale strategie voor. Laastens die narratiewe model. Dit hou met die

postmodernisme en die daarmee gepaardgaande dekonstruksie verband en het vir die pastoraat gebruikswaarde. Deur die aanwending van verskillende narratiewe strategieë word die mens se verhaal met die Verhaal van God in verband gebring.

Elkeen se voor- en nadele is bespreek en daar is kritiese opmerkings oor elkeen gemaak.

Uiteindelik is daar 'n keuse gemaak vir 'n eklektiese benadering.

In die volgende hoofstuk gaan gekyk word na die breinfunksies tydens meditasie en visualisering.

Hoofstuk 4

DIE BREINFUNKSIES TYDENS MEDITASIE EN VISUALISERING

Linkerbrein pastorale metodes gaan hoofsaaklik oor gesprekvoering. Die uitkoms van die terapie hang hoofsaaklik van die gesprek af en in hoe 'n mate die kliënt insig in sy/haar probleem gekry het en in watter mate hy/sy dan veranderinge in sy/haar situasie kan aanbring. Het visualisasie en meditasie meer om te bied as net dat die persoon nuwe insigte kry? Om te kyk na die effek van visualisasie en meditasie is dit nodig dat ons na die brein, breinfunksie en breingolwe sal kyk, en die rol wat meditasie en visualisasie kan speel.

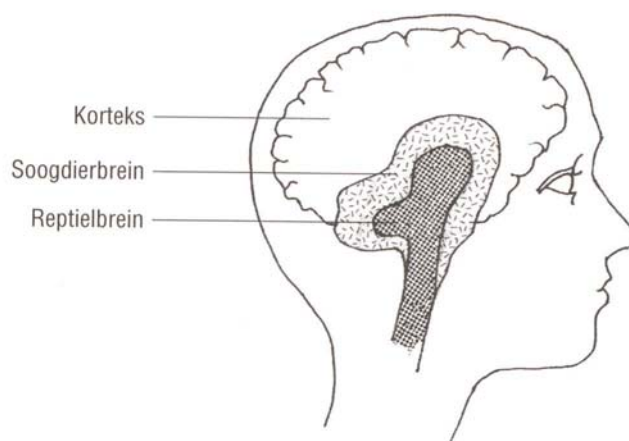
Hierdie is nie 'n neuro-wetenskaplike studie nie. Die navorser kan dit nie doen nie, maar dit wat relevant is van die brein en die breinfunksie word in die hoofstuk weergegee sodat daar gesien kan word watter invloed meditasie en visualisasie op die brein het.

Ons gaan eerste die breinfunksie ondersoek om te kyk of dit kan bydra tot meditasie en visualisering. Die brein word in verskillende funksies verdeel.

1. DIE REPTIELBREIN (PRIMITIEWE BREIN, REAKSIEBREIN, STRESBREIN)

Die reptielbrein is die oudste deel van die brein. Dit word dikwels met 'n reptiel se brein vergelyk omdat dit soos 'n reptiel se brein lyk. Hierdie deel van die brein het miljoene jare

gelede ontwikkel en het intakt gebly, al het die buitenste lae kwantumspronge ondergaan (Grové 2003:1; Jacobs 2003:29; Newberg et al 2002:43).



Die Primitiewe Brein

Uit: Leefligter: S. Grové (2003:2)

Die deel van die reptielbrein wat uitbult (na links op die diagram) is die serebellum (beteken klein brein) wat dit vir ons moontlik maak om te beweeg. Die beweging is meganies en onbeplan. As daar byvoorbeeld 'n druppel water uit 'n kastrol opskiet, knip ek my oog outomaties (Marieb 1995:399; Grové 2003:1; Sylwester 2005:40).

Die meeste funksies van die reptielbrein is onbewustelik. Die ontwikkeling wat van ons beskaafde mense maak, vind in die buitenste laag van die brein, die korteks, plaas. Die reptielbrein kan nie met die korteks kommunikeer nie. Dis emosioneel koud, rigied, territoriaal, op oorlewing ingestel. Dié brein is ingestel op die hier en die nou en die bevrediging van behoeftes byvoorbeeld kos en seks. Fisiologiese funksies soos wakker bly en slaap word hiervandaan bestuur. Dit is ook op selfverdediging ingestel. Die reptielbrein

beskik oor geen spraak of redeneervermoë nie (Grové 2003:1-2; Jacobs 2003:29). Aspekte van ons liggaamstaal word ook deur die reptielbrein beheer (Grové 2003:2).

As sensoriese stimuli die reptielbrein bereik maak dit die nodige aanpassings tot die metabolisme, bloeddruk en hormoonvlakke (Jacobs 2003:20).

1.1 Die werking van die Reptielbrein

Om die reptielbrein se rol in meditasie en visualisasie te verstaan is dit belangrik om te kyk na die werking van die reptielbrein. Eerstens gaan ons na die sogenaamde “veg of vlug”-reaksie kyk.

Die beskerming deur die reptielbrein vind plaas in samewerking met die sintuie byvoorbeeld: As jy skielik deur ‘n leeu gekonfronteer word sal die boodskap van die oë af onmiddellik en outomaties jou brein beveel om adrenalien deur jou byniere af te skei (Buys 2001:23; Grové 2003:3; 5-6; Young 2004:12). Adrenalien mobiliseer baie van die liggaam se bloed na die spiere om meer krag beskikbaar te stel vir aksie: om vinniger te hardloop, hoër te spring, vinniger te vlug of sterker te veg as jy ‘n leeu teëkom. Die ekstra bloed word verkry deur dit te “steel” van organe wat nie betrokke is by hierdie oorlog nie byvoorbeeld die spysverteringskanaal, die niere en die vel. Selfs bloed vanaf die denkende deel van die brein word gesteel en versprei na die reptielbrein. Adrenalien sit al hierdie meganismes aan die gang en nou kan jy veg of vlug of selfs flou word. Dieselfde reaksie word verkry deur die gehoor-, tas-, reuk- en smaaksintuig (Buys 2001:23; Grové 2003:3; 5-6).

Al hierdie beskermingsmeganismes was lewensreddend en toepaslik in vroeëre eeue. Vandag leef ons egter in 'n gesofistikeerde en beskermende lewensopset. Ons lewens word nie meer bedreig deur sigbare "leuus" nie. Die "leuus" van vandag is meer subtiel. Hierin lê vir ons die ander gevaar opgesluit, want die oorleweringsmeganisme is so suksesvol dat dit nou oortyd werk en langdurig aktief bly in 'n wêreld waar nie meer soveel fisiese bedreigings is nie. Die uitgerekte spanning- en stressituasies voer die botoon want jou stresbrein en onderbewuste kan nie onderskei tussen 'n kritiese spertyd of 'n dreigende leeu nie en reageer met dieselfde adrenalienrespons. Enige situasie waarin jy magteloos, hulpeloos of vasgekeer voel aktiveer en sensitiseer die reptielbrein (Buys 2001:23-24).

Hierdie gevoelens word onder andere opgewek deur: 'n verkeersknoep, jou eggenoot, onsimpatieke werkgewer, finansiële bekommernis, vrees dat 'n geliefde ons gaan verlaat, vrees vir kritiek en verwerping, ensovoorts. Jou sintuie en emosies registreer dit as 'n soort leeu, 'n bedreiging (Buys 2001:24; Grové 2003:6).

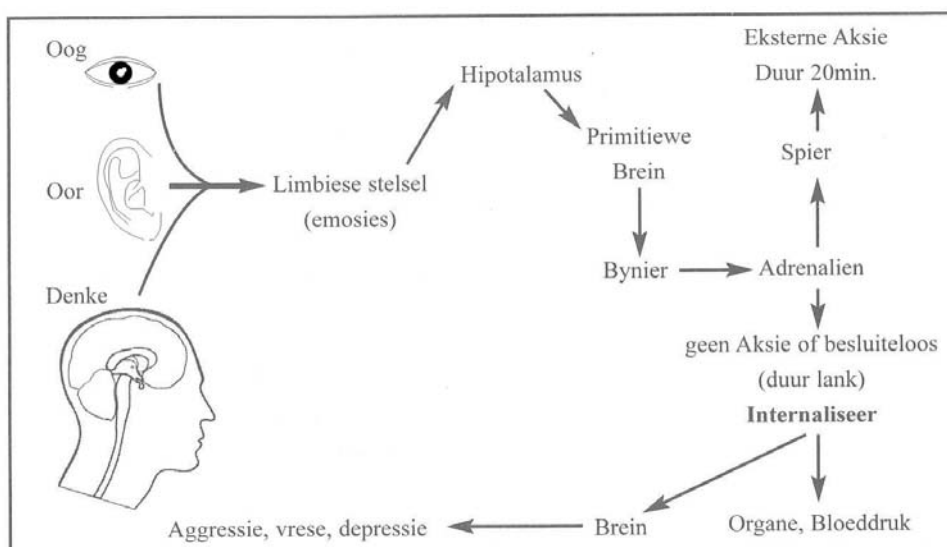
Jou oë neem dreigende situasies soos die verkeer of die frons van 'n veeleisende baas, of die nuus op die televisie waar, interpreteer dit as gevaar en maak die liggaam gereed daarvoor asof dit lewensbedreigend is. Die reptielbrein kan nie redeneer en evalueer nie en reageer outomaties op gevaar en nood met adrenalien afskeiding en 'n stresrespons (Buys 2001:24; Grové 2003:5-6; Newberg et al Rause 2002:39).

Negatiewe houdings en gedagtes stimuleer die reptielbrein om gedurig waaksaam te wees en lok ook 'n adrenalienrespons uit. Sintuie en gedagtes wek dus stres op en lok 'n adrenalienrespons uit (Buys 2001:25; Young 2004:12; Brantley 2003:31). Die onderbewuste en senuweestelsel kan nie onderskei of hierdie gevaar boodskap vanaf jou

sintuie of net van die gedagtes kom nie. Die stresbrein kan nie redeneer of evalueer wat die klas of graad van die gevaar is nie, of dit 'n reële werklikheid is en of dit net in jou gedagtes bestaan nie. Dit wil die mens ten alle koste beskerm en help om te oorleef en lok 'n adrenalienrespons uit. In die natuur duur 'n noodtoestand en die aksie wat daarmee saamgaan, gewoonlik ongeveer 20 minute. Die stres op jou organe word dan beëindig want die adrenalien word opgebruik en die liggaam keer terug na sy balans toe (Buys 2001:25; Young 2004:12).

Ons veeleisende lewe lewer egter stres op wat feitlik nooit ophou nie. Die oorlog hou nie op nie. Die organe word ooreis en blootgestel aan voortdurende stres wat baie nadelige effekte op die gesondheid het. Indien die vyand nie buite gekry word nie, vind daar internalisasie van die adrenalien se energie plaas. Die geveg word nou na binne gerig, na jou organe, bloedvate, ensovoorts (Buys 2001:25; Grové 2003:3; Marieb 1995:402).

Met die vlug- of vegreaksie kan ons op grond van 'n onbewuste emosie regeer deur 'n onbewuste impuls om weg te kom uit die situasie (vlug) of deur onself te verdedig en of die ander persoon aan te val (veg). Die vlugreaksie kan wissel van 'n behoefte om selfmoord te pleeg, van die huis af weg te loop of om emosioneel te onttrek deur stilstuip te kry. Die vegreaksie kan in verbale woede-uitbarstings, beskuldigings, sarkasme, terger, poetse bak of geweld na vore kom (Grové 2003:6; Brantley 2003:31).



Werking van Reptielbrein

Uit: Om vleuels te hê: R. Buys (2001:25)

Daar is ook 'n tweede reaksie - die vriesrespons wat by diere en sommige mense voorkom wanneer hulle groot skrik en wat ook te doen het met die behoud van lewe (Grové 2003:6).

Hulle kan dan niks doen nie en is "gevries".

Die laaste reaksie is die paairaksie. Dit is byvoorbeeld as 'n hond bang is en hy op die naat van sy rug gaan lê, pens boontoe, om sy onderdanigheid te toon. Baie diersoorte verstaan dit goed. As hy hierdie liggaamsein gee sal die ander hond hom hopelik nie aanval nie (Grové 2003:6).

By mense kom daar baie paairaksies voor. Dit werk in ons gesofistikeerde wêreld heelwat beter as veg-, vlug- of vriesreaksies. Wilhelm Reich (Grové 2003:2) beweer dat die liggaamsgroepe spiere het wat soos skilde werk om die self te beskerm. So, verklaar hy, het ons 'n sosiale glimlag wat nie regtig uit die hart kom nie. Hierdie glimlag strek nie tot by die oë

nie of die oë word oordadig geskreef. 'n Heel ander stel gesigspiertjies kom in werking wanneer ons uit die hart glimlag. Die paaireaksie is soms ook gekoppel aan 'n behoefte om onself te beskerm. Ons wil nie altyd wys hoe seergemaak of bang ons voel nie. Dan lag ons byvoorbeeld wanneer ons wil huil, of giggel wanneer ons senuweeagtig of onseker voel (Grové 2003:6).

Dit is duidelik dat daar nie met die reptielbrien op 'n kognitiewe logiese manier geredeneer en gekommunikeer kan word nie. Dit verstaan beelde. Die implikasie hiervan is dat visualisasie 'n ideale manier is om met die reptielbrein te kommunikeer en die veg- of vlugreaksie te ontloot en die liggaam toe te laat om weer na normaal toe terug te keer en van die stresrespons ontslae te raak. Die reptielbrein kan nie onderskei tussen 'n werklike gedagte of die fisiese voorwerp nie. Daarom kan ons dit net 'n positiewe beeld gee en dit sal dan positief daarop reageer. Daar word 'n positiewe beeld vir die reptielbrein gegee om die negatiewe beeld mee te vervang. Dit lei daartoe dat die liggaam ook ontslae raak van die negatiewe gevolge van stres. Meditasie werk mee dat daar van die negatiewe gevolge van stres ontslae geraak kan word.

2. SOOGDIERBREIN

Die soogdierbrein (Grové 2003:3-4) omvou die reptielbrein en is die deurwag van die emosies. (Soms word daar in die literatuur na die reptielbrein en die soogdierbrien verwys as die limbiese stelsel). Die soogdierbrein is die brein van verhoudings en het te doen met die beskerming van die groep of gesin.

Die immuunstelsel word van die soogdierbrein af beheer. Die gesondheid word benadeel as daar 'n langdurige adrenalienrespons is. Bloed in sirkulasie lei tot hoë bloeddruk en skade aan hartvate. Minder bloed in die spysverteringstelsel lei tot spysverteringsprobleme, spastiese kolon-probleme, sensitiewe en allergiese veltoestande. In ekstreme gevalle van emosionele spanning kan dit selfs tot hartaanvalle lei. Adrenalien verhoog ook die bloedvloei en aktiwiteit van die soogdierbrein en dit kan vrees en angs vererger en stimuleer. Soos wat besoedeling van die liggaam deur die inname van verkeerde voedsel of gifstowwe vermy moet word moet die kontaminasie van ons gedagtes en emosies voorkom word (Buys 2001:25; Marieb 1995:402).

Die soogdierbrein het geen logika nie. "Ons kan nie met die limbiese stelsel wat vrees ervaar en emosioneel is, praat en redeneer nie, maar ons kan dit wel bereik deur beelde te gebruik" (Grové 2003:3). Die deel van die brein speel 'n belangrike rol in die geheue. Dit werk baie goed om deur middel van stories of prentjies in plaas van woorde inligting te stoor in die langtermyngeheue.

Traumas en al die emosies wat daarmee gepaard gaan, steek soms in die soogdierbrein vas en speel lewenslank 'n sterk rol in ons gedrag, selfs al kan ons nie meer die traumas onthou nie (Newberg et al 2002:44). Die soogdierbrein is baie emosioneel, veeleisend, ongeduldig en daarop ingestel om sy sin onmiddellik te kry. As dit 'n persepsie of gewoonte aangeleer het, is dit baie moeilik om dit sover te kry om dit te verander want dit verstaan nie woorde of redenasies nie. Volgens Marieb (1995:401) en Jacobs (2003:30) kan die limbiese stelsel sekere reuke aan sekere emosionele ondervindings en belewenisse koppel. Deur die reuk neem die primitiewe brein waar wat in ander skeepsele aangaan.

Alles wat ons deur ons sintuie ervaar gaan heel eerste na die talamus in die soogdierbrein (Sylwester 2005:60). Die talamus orden die inligting en stuur dit na die deel van die brein wat die situasie die beste sal hanteer. Die talamus neem die meeste van ons onbewuste besluite. Wilskrag wat uit 'n bewuste besluit spruit speel hier geen rol nie. Dit is dus nie moontlik om jou lewe geheel en al deur middel van wilskrag en selfdisipline met logika en redenasies te probeer rig nie.

Trauma word in die soogdierbrein gestoor. Die enigste manier om met die brein te kommunikeer is deur beelde. Deur die beeld van die trauma te verander kan die trauma moontlik opgeklaar word. Dit is waar visualisasie 'n rol speel.

Ons maak vandag al meer van die denkende brein gebruik. Die primitiewe brein word heeltemal uitgerangeer. As ons meer luister na ons primitiewe brein sal ons gesonder mense wees. Die “mind/body”-medisyne moet meer die primitiewe brein aanspreek, wat sal bydra tot ons welsyn. “...wellness is an emotionally charged memory...” (Benson 1997:87). Die denkende brein laat ons angstig ervaar wat weer lei tot 'n negatiewe dialoog in die denkende brein wat kroniese stres tot gevolg het. Deur visualisasie kan ons meer aandag aan die primitiewe brein gee en so die negatiewe dialoog uitskakel.

2.1 Die Amigdala (Vreessentrum)

Enige emosionele ervaring word deur die amigdala in die limbiese stelsel geregistreer (Goleman 1996:15; Sylwester 2005:18; Grové 2003:5; Brantley 2003:32; Newberg et al 2002:44).

Sensoriese informasie gaan deur die amigdala. As dit gevaar waarneem, byvoorbeeld 'n harde geluid of skielike onverwagse beweging stuur dit die boodskap na die hipotalamus om te sorg dat die gepaste respons gegee word (Sylwester 2005:18; Brantley 2003:33). Primêre emosies ontstaan hier. Die vier primêre emosies word gewoonlik beskryf as vrees, afsku, woede en ouerliefde (Newberg et al 2002:44).

Vrees is een van die vier primêre emosies en word op onbewuste vlak heel eerste in die amigdala ervaar. Dit is eers as hierdie onbewuste gewaarwording na ander dele van die brein deurgegee word dat ons bewus word van die vrees en daaraan 'n naam kan gee, byvoorbeeld: Ek is bang, ek voel gespanne, ensovoorts (Sylwester 2005:18; Brantley 2003:32).

Vrees en woede, wat baie kragtige emosies is, en waaraan ons meer uitgelewer is as wat ons dalk graag sou wou erken, word in die sentrale deel van die brein ervaar. Daar bestaan geen van hierdie beskaafde en beheerssisteme in die limbiese stelsel nie.

Die brein kan nie onderskei of daar werklik fisieke gevaar is en of ek bloot bang, ontsteld of bekommerd is oor dinge wat my emosioneel raak nie. Dit is vir die brein ewe werklik.

Die amigdala kan heeltemal beheer oorneem oor die denkende brein, neokorteks, terwyl die nog besig is om 'n besluit te neem (Goleman 1996:15). Die amigdala is soos 'n wiel waarvan die middelpunt vrees is. Die sentrum van die wiel is die amigdala. Die word omring met 'n wiel van informasie-prosesserende funksies van die brein en liggaam. Dit versamel dan informasie deur sensoriese waarneming, waarnemings wat van die sensoriese

korteks kom en waarnemings deur ons sintuie wat verband hou met geheue en kontekste (Brantley 2003: 33).

Die amigdala se funksie is om die mens te beskerm, beoordeel alle impulse wat tot hom kom aan die hand van die volgende vrae: Is dit iets wat ek haat? Is dit iets wat my seermaak? En: is dit iets wat ek vrees? As die antwoord op een van die vrae “Ja” is stuur dit ‘n onmiddellike alarmreaksie na alle dele van die brein (Goleman 1996:16; Brantley 2003:33,42). Dit is dan wanneer irrasionele gevoelens die rasionele gevoelens uitranger (Goleman 1996:16; Van Jaarsveld 2003:60). Alles maak dan gereed vir ‘n veg- of vlugreaksie (Goleman 1996:16; Brantley 2003:33,42). ‘n Mens kan sê die amigdala “skaak” die brein (Goleman 1996:17; Van Jaarsveld 2003:60).

“The vast conglomeration of nerve cells in the amygdala and other regions retains all sorts of memories and assigns emotions to those events based on the enormous history of life influences and experiences to which you have been exposed” (Benson 1997:87).

Die hippokampus onthou die droeë feite, die amigdala onthou die emosies wat saam met die feite gaan. As ons probeer om ‘n motor verby te steek op ‘n tweebaanhoofweg en daar is ‘n kop-aan-kop botsing sal die hippokampus die spesifieke feite van die ongeluk onthou: waar het dit gebeur, wie was met ons, hoe het die ander motor gelyk. Die amigdala sal daarna vir ons die boodskap van angs stuur wanneer ons weer sal probeer om ‘n motor verby te steek (Goleman 1996:20).

Goleman (1996:21) sê: “One drawback of such neural alarms is that the urgent message the amygdala sends is sometimes, if not often out-of-date - especially in the fluid social world

we humans inhabit. As the repository for emotional memory, the amygdala scans experience, comparing what is happening now with what happened in the past, it calls it a “match” - which is why this circuit is snappy: it acts before there is full conformation. It frantically commands that we react to be present in ways that were imprinted long ago, with thoughts, emotions, reactions learned in response to events perhaps only dimly similar, but close enough to alarm the amygdala”. Hy sê verder: “The emotional brain is highly attuned to symbolic meanings and to the mode Freud called the “primary process”: the messages of metaphor, story, myth, the arts”.

Is ons dan totaal uitgelewer aan outomatiese reaksies in die limbiese stelsel wat onlogies en skynbaar dikwels selfvernietigend is? Het ons dan geen beheer oor die werking van die brein nie? Ons kan wel met die limbiese stelsel kommunikeer deur bewuste asemhaling, musiek, metafoor, ontspanning, verbeelding, liggaamsbeweging, stemtoon, visualisering, stories, rituele, spel en eksperimentering (Grové 2003:5).

Dit is belangrik om die amigdala wat die emosies dra van ‘n gebeurtenis, dat die beelde daarvan verander sal word, dat die amigdala positiewe emosies het oor ‘n saak of gebeurtenis. Ek kan rasoneel reg dink maar as die amigdala nie reg is nie kan dit die rasonele brein “neutraliseer”. Hiermee kan visualisasie help sodat die amigdala positiewe emosies sal ervaar.

Die goeie nuus is dat ons nie uitgelewer hoef te wees aan ons emosies of aan die limbiese stelsel nie. Ons kan uitbreek uit die patroon waarin ons die meeste van die tyd vasgevang is (Buys 2001:25). Ons het ‘n neokorteks ten einde nie vasgevang te wees nie. Hierdie deel van die brein help ons om in kontak te kom met die onderbewussyn (Buys 2001:27).

2.2 Gesplete korteks (linker- en regterbrein)

Van Rensburg (1998:66) maak die opmerking dat 'n meer gebalanseerde pastorale proses gekry word as regterbreinstrategieë gekoppel word aan linkerbreinstrategieë. Die een funksie van die breinpotensiaal moet nie ten koste van die ander beklemtoon word nie. Hy verwys na Herrmann wat die brein in vier kwadrante verdeel en toon aan dat die vier kwadrante interaktief op mekaar inwerk. Op grond van die bevinding het hy 'n kreatiwiteitsprogram ontwikkel wat op die hele breinpotensiaal werk. Ook word na Ashbrook verwys wat pleit vir die benutting van beide hemisfere in diens van God: om God lief te hê met ons hele verstand.

Die neurochirurg, Roger Sperry het in 1981 die nobelprys ontvang vir sy navorsing oor die gesplete breinteorie. Hierdie teorie het gepostuleer dat die mens se fisiese en verstandsvermoë, sy/haar persoonlikheidskenmerke en sy/haar benadering tot mense en dinge baie sterk beïnvloed word deur die ingesteldheid van die een deel van die brein meer te gebruik as die ander deel van die brein. Hierdie navorsing het getoon waarom een persoon byvoorbeeld goed vaar met syferwerk maar aan die ander kant ongemaklik is in 'n groepsituasie, waarom 'n ander persoon goeie idees genereer, maar terselfdertyd hierdie idees nie kan struktureer en tot uitvoering kan bring nie (Neethling 1994:41).

Vanuit die vroegste geskrifte is daar aanhalings oor die tweeledige aard van die brein. Vir hierdie vroeë waarneming dat daar 'n dualisme in die brein is kon geen verduideliking gegee word nie. Dit is eers in die sestigerjare dat 'n psigologiese basis vir hierdie verskynsel geïdentifiseer is (Neethling 1994:44).

Met die behandeling van en navorsing op epileptiese pasiënte is tot die ontdekking gekom dat die corpus colossum, die verbindingskanaal tussen die linker- en regterbrein, die essensiële kommunikasie tussen die linker- en regterbrein bewerkstellig. Omdat sommige van die pasiënte wat hulle behandel het, besig was om te sterf as gevolg van die gevorderde aard van hulle siekte, is besluit om die verbindingskanaal tussen die twee dele van die brein te verbreek. Die epileptiese aanvalle het onmiddellik tot 'n beheerbare vlak gedaal (Neethling 1994:44). Dit het nou moontlik geword om elk van die hemisfere afsonderlik te toets. Dit het getoon dat elke hemisfeer informasie op 'n ander manier inneem en terselfdertyd onbewus is van die ander se leerwyse (Neethling 1994:41).

Die linkerebrein is: analities, logies, ingestel op detail, gestruktureerd, verbaal, konkreet, linieêr, feitegebaseer, georganiseer en bepland. Die regterbrein is: intuïtief, nie-linieêr, ruimtelik, holisties, nie-verbaal, emosioneel, vatbaar vir musiek, kuns, visualisering en godsdiens (Godsdiens kan ook aan die linkerkant beleef word, waar kennis geneem word van die feite in die Bybel) (Neethling 1994:45).

Die individu het die neiging om die een kant bo die ander kant te verkies. Dit beïnvloed regstreeks hulle benadering van hulle bestaan. Histories is die linkerebrein meer dominant in die samelewing, heelwaarskynlik omdat dit saamhang met die ontstaan en ontwikkeling van taal. Neethling (1994) pleit dan vir 'n heelbreinbenadering, waar al twee die breinhelftes ontwikkel word, met hantering van die alledaagse lewe.

In die samelewing is die gebruik van die linkerebrein dominant. Dit is ook tans so in pastorale terapie. Die ideaal sal wees dat 'n terapeut met 'n heelbreinmetode werk, met

ander woorde waar die regterbreinaktiwiteit ook betrek word in die terapie. Meditasie en visualisasie kan moontlik hiermee help. Die gebruik van beide hemisfere het groter moontlikhede vir die identifikasie en oplossing van probleme. Die linkere brein kan die primitiewe brein selde verstaan. Ook is die regterbrein se denksstyl en gevoelens soms vir die linkere brein duister (Neethling 1994:44; Grové 2003:17).

Grové (2003:17-20) bespreek die gesplete korteks verder. Die kommunikasiemiddele van die linkere brein (logika, spraak, kontrole, orde) is heeltemal anders as dié van die regterbrein (gevoel, verbeelding, stemtoon, chaos, kreatiwiteit). Ons sê soms ons kan onself nie verstaan nie. Dis gedeeltelik daaraan toe te skryf dat die drie lae van die brein elkeen sy eie agenda het en in 'n groot mate onafhanklik van mekaar funksioneer (die binneste twee lae raak dikwels afgesplit van die korteks). Terselfdertyd verstaan die linker- en regterbrein mekaar ook nie altyd so goed nie.

Een van die ervarings waarmee die meeste van ons al te doene gekry het is dat 'n deel van ons iets wil doen en 'n ander deel weet dat dit nie die regte ding is om te doen nie. Ons ervaar dikwels dat 'n deel van ons iets wil hê, terwyl 'n ander deel daarteen stry, byvoorbeeld die man wat verlief is op 'n vrou en 'n verhouding met haar begeer, maar die logiese deel van sy brein sê vir hom sy is onbetroubaar, bestee te veel tyd en geld aan haar voorkoms, het haar vorige vriend sleg behandel, ensovoorts.

Wanneer die verskillende soorte afsplitsing in ag geneem word, is dit logies dat dit vir die mens belangrik sou wees om eers die eenheid waarvan hy/sy afgesplits het, te herstel. Dit is duidelik dat die brein gesplete is maar ook die mens is gesplete of dan afgesplits van dit wat heel en volmaak is.

Bewustelik of onbewustelik streef die mens na balans, heelheid of eenheid. Ons probeer dit bereik in ons verhoudings, huwelik, godsdiens en alles wat ons doen, sê en dink. Al is ons nie daarvan bewus nie, streef ons ook na heelheid en balans binne onself. Ongelukkig vererger ons pogings soms die wanbalans omdat ons onkundig is. Van die tegnieke wat ons aanwend om beter oor onself te voel of om 'n soort balans te bewerkstellig is oormatige alkoholmisbruik, dwelms, om iets waaghalsig met hulle hare aan te vang (veral by vroue), om verlief te raak of iets te koop wat ons begeer maar nie kan bekostig nie.

Werklike balans gaan gepaard met interne kontrole. Dit is ook verwant aan selfbemagtiging. Selfbemagtiging en 'n gesonde eiewaarde, selfrespek of selfliefde het niks met selfsug te doen nie. Dit hou nie verband met pogings om ander te kontroleer of te manipuleer nie. Dit het eerder te doen met 'n stil innerlike sekerheid van wie ek is.

Ware balans en ware selfbemagtiging word nie bereik deur iets te forseer nie. Dwang wat so 'n gewilde benadering is om ander of onself te probeer verander is teenproduktief. Natuurlik moet daar reëls en strukture wees, anders sal die beskawing nie kan voortbestaan nie. Dis egter ook sodat balans nie bloot deur dwang bereik kan word nie. Die beste resultate word verkry wanneer ons die samewerking van al die dele van die brein verkry.

Daar is ook duidelike verskille tussen 'n manlike en 'n vroulike brein. (Grové 2003:13; Buys 2001:75) Vir die doel van hierdie navorsing gaan daar egter nie daarop ingegaan word nie.

2.3 Primitiewe brein teenoor denkende brein

Onder hierdie opskrif gaan ons aandag gee aan dit wat Jacobs (2003) beredeneer in sy boek: *The ancestral mind*. Jacobs (2003:3) sê in die inleiding van sy boek dat as 'n mens kyk na vandag se lewe en die dinge wat geld kan koop, is ons beter af as wat ons nog ooit was. Hy sê ons het 'n oorvloed: te veel kos en daarom sukkel mense om maer te bly, ons lewe is verleng met ongeveer 40 jaar teenoor 'n eeu gelede. Ons het allerhande dinge wat vir ons die lewe gemaklik maak: selfone, e-pos, ensovoorts. Ons het dinge soos TV, CD-spelers, ons kan vinnig van een plek tot by 'n ander kom met 'n vliegtuig. En tog is ons nie gelukkig nie.

Ten spyte hiervan hoor ons mense vandag nog steeds sê: Ek het nie tyd vir myself nie. Ek is voortdurend onder druk, ek het te veel om te doen. Waarom is ons so gefrustreerd en onder soveel stres? Hoekom is die siektes wat die meeste aangemeld word stresverwant (Jacobs 2003:3)?

“One of the great ironies of modern life is that, despite the global connectedness brought about by the telecommunication revolution, we feel increasingly disconnected from ourselves, from others, and from our world. This disconnect is the source of a chronic anxiety” (Jacobs 2003:4). Ten spyte van al die baie goed wat ons het om ons lewe gemaklik te maak en die feit dat ons meer geld as ooit het om te spandeer het ons emosionele welstand agterweë gelaat. “The consequence is an emotional malaise that has undermined our capacity for health and happiness and left us feeling drained as well as confused about how to find meaning” (Jacobs 2003:5).

As gevolg van die tydsgees waarin ons lewe het daar al meer klem begin val op die rasionele denke. Dit het veroorsaak dat ons meer die primitiewe brein uitgerangeer het. Die primitiewe brein is ingestel op ons welsyn. Die gevolg hiervan is dat ons nooit net regtig net “in” die oomblik is nie. As ons byvoorbeeld eet sal ons die heelyd dink aan die oproepe wat ons moet beantwoord, of ons sal nie eens ‘n mooi sonsondergang raaksien nie omdat ons die heelyd besig is met die interne gesprekvoering. Jacobs (2003:14) sê “We have all but forgotten to ‘be’ in the moment”. Hierdie interne gespreksvoering speel ‘n belangrike rol in ons negatiewe gemoedstoestand en gevoelens.

As ons “in die oomblik leef”, hou ons op om analities te dink. Ek konsentreer dan op wat ek doen byvoorbeeld eet die smaak, tekstuur en reuk van die kos. Dan is ek besig om in die oomblik te lewe.

Jacobs (2003:38) onderskei tussen “ancestral mind” en “thinking mind”. Volgens hom lê ons welwese daarin as ons die denkende brein kan uitskakel en net met die primitiewe brein kan werk. Die primitiewe brein het meer te doen met sensoriese en emosionele ervarings. Die denke rondom die prosesse is dan uitgeskakel (Jacobs 2003:41).

Die primitiewe brein funksioneer op ‘n onbewustelike vlak. Dit is nader aan die realiteit as gevolg van die sensoriese persepsie. Dit praat met ons deur emosie, maar fokus ook ons aandag op hier en nou. “The Ancestral Mind offers mental stillness that is merged with the present. It offers clarity, imagination, animism, mystery, and direct participation in experience, without the distracting noise of die Thinking Mind’s incessant cerebral chatter” (Jacobs 2003:41). Die primitiewe brein kommunikeer emosionele inligting intuïtief, nie-

verbaal en onbewustelik. Van al die inligting wat die primitiewe brein ontvang gaan daar maar baie min na die denkende brein.

Die primitiewe brein kry die boodskap van wat die oë waarneem lank voor die denkende brein en bepaal baiekeer die reaksie voor die denkende brein. Die primitiewe brein weet ook instinktief wanneer iets gevaarlik is of nie en sal die liggaam op 'n veg- of vlug situasie laat reageer (Jacobs 2003:46).

“Mind body medicine has traditionally focused on conscious stresses, freedoms and thoughts to diagnose stress-related symptoms. Yet as we just discovered, we often don't have conscious access to our emotional processing or the causes of our stressful feelings. Therefore mind body medicine has yet to address the true underlying brain mechanisms that can contribute either to illness or to well-being” (Jacobs 2003:49).

Emosie word gedefinieer as “an ‘action tendency’ or a preparation to act on the part of the Ancestral Mind concerning something that is significant to us” (Jacobs 2003:51). Benson (1997:83) beskryf emosies: “...emotions are not whims of an intangible soul. They are instead dispatches of the brain as it interprets the body's experiences in everyday life both challenges of the physical environment and the values, concerns, and stories that enrich our encounters. They play a far more crucial role in our physiology than most of us realize”.

Jacobs (2003:51-59) gaan verder as hy sê emosies is nie iets wat jy het nie, maar iets wat met jou gebeur. As ons doelbewus emosies kon beheer sou ons baie min negatiewe emosies beleef het. Sommige emosies kom met soveel krag oor ons dat ons onself daarin vasgevang voel.

Die brein plaas 'n hoër prioriteit op onmiddellike reaksie as op denke, nadenke en beplanning. Vir die primitiewe brein is emosionele reaksie belangriker vir oorlewing. As ons elke keer vir die denkende brein moes wag om te besluit of iets gevaarlik is of nie, sal ons nie net verkeerd wees nie maar heel waarskynlik ook al dood.

Emosies word gekenmerk deur outomatiese en psigologiese reaksie wat onbewustelik en kortstondig is wat stresrespons, gesigsuitdrukkinge en lyftaal insluit. Gevoelens, daarenteen, is die bewustelike ervaring van emosionele response van die bewussyn. Dit is 'n besluitnemende uitkoms van die onbewustelike emosionele reaksie.

Gemoedstemming is die resultaat van die emosies en gevoelens. Gemoedstoestand het nie altyd 'n identifiseerbare oorsaak nie. Dit is ook baie meer subtiel as emosies. Emosies is van korte duur waar 'n gemoedstoestand langer aanhou. Die denkende brein speel 'n belangrike rol in die daarstel van 'n gemoedstoestand.

Positiewe emosies word geassosieer met denke wat vir ons plesier verskaf of wat dit vir ons moontlik sal maak om ons doel te bereik. Negatiewe emosies is emosies wat ons laat onttrek omdat dit bedreigend is, of ons sal keer om ons doel te bereik.

Positiewe emosies laat jou aangaan om take te doen terwyl negatiewe emosies jou laat ophou om take te doen. Dit is die wysheid van die primitiewe brein. Die geheim is om die denkende brein so te probeer uitskakel dat 'n mens na die oorspronklike boodskap van die primitiewe brein kan luister.

In die oertyd is die meeste negatiewe emosies wat in primitiewe brein was geaktiveer deur stressors, wat akute was, konkreet en fisies. Hierdie reaksie was van korte duur. Vandag laat die denkende brein ons toe om angst te hê, interne negatiewe dialoog en kroniese stres wat ons vandag as “normaal” aanvaar.

“The root of modern stress is the discrepancy between Thinking Mind consciousness and Ancestral Mind consciousness between modern world and ancestral world” (Jacobs 2003:60).

Jacobs (2003:60) voel dat ons die natuur se balans versteur het en dat dit herstel moet word.

Dit is uit bogenoemde redenasie duidelik dat Jacobs (2003) voel ons moet ons primitiewe brein meer op die voorgrond skuif en die denkende brein meer op die agtergrond. Volgens hom sal ons dan onder minder stres verkeer as ons toelaat dat die primitiewe brein ons lewens rig. In meditasie en visualisasie konsentreer ons juis meer op die primitiewe brein wat dan volgens Jacobs positief sal wees.

3. BREINGOLWE

Ons kan nie net by die brein en die funksie van die brein stilstaan nie. Ons ook kyk na die funksie van breingolwe en of dit enigsins ‘n rol in meditasie en visualisasie speel en of daar ‘n verandering in die breingolwe voorkom tydens meditasie.

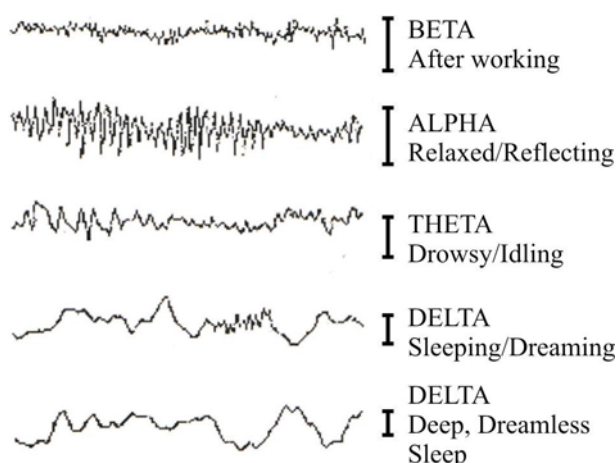
Wanneer 'n mens mediteer, verander die toonaard van jou bewussyn. Om te verstaan wat gebeur, moet 'n mens in gedagte hou dat bewussyn 'n komplekse verskynsel is wat bestaan uit 'n kombinasie van verskeie faktore soos denke, bringolwe, asemhaling, bloeddruk, harttempo, metabolisme, ensovoorts. Verander slegs een van hierdie faktore en jy verander die hele toonaard van jou bewussyn (Deterding 2006:1).

“No matter how you stimulate the brain, the details of the experiences you have, and all the senses you use, are registered in your brain” (Benson 1997:74).

Die brein is 'n elektrochemiese orgaan wat elektromagnetiese energie gebruik om te funksioneer. Hierdie elektriese aktiwiteit van die brein word waargeneem en gemeet in die vorm van bringolwe. Meditasie kan 'n verandering in 'n mens se bringolwe bring (Deterding 2006:1). 'n Groep Boedistiesemonnike is gemonitor terwyl hulle mediteer. Vanuit daardie bevindings weet ons dat tydens meditasie die brein sekere veranderinge ondergaan. Hierdie veranderinge verander die neuronkonneksies in die brein. Nog iets wat uit die studies na vore gekom het is dat die meeste breinaktiwiteite in die linkerkantse, voorste frontale korteks plaasvind. Dit speel 'n rol in die regulering van emosies en vreugde (Deterding 2006:2).

Daar is vier tipes bringolwe: Beta, Alfa, Theta en Delta (MacGrotty 2006:1; Lawrence 2002:16; Bagley 1987:16).

Brain Activity During Meditation



Breingolwe

Uit: Brain activity during meditation <http://www.crystalinks.com/medbrain.html>

Breingolwe word gemeet met 'n elektroenkefalograaf (EEG). Dit meet die sterkte van die elektriese impulse wat die brein genereer. Dit word gemeet in siklusse per sekonde (cps of Hz) (Bagley 1987:16; Lawrence 2002:16).

Sylwester (2005:36) het nog 'n vyfde breingolf die wat hy gamma-breingolf noem. Dit het 'n frekwensie van 35 Hz-100 Hz. Dit kom gewoonlik voor wanneer 'n mens dink.

Betagolwe het die hoogste frekwensie 14 Hz-38 Hz. Beta is jou normale toestand van jou brein waarin jy dink en bewus is van die eksterne aktiwiteite (Wise 2005:2; Sylwester 2005:36; Bagley 1987:16; Gawain 2002a:16; Harrison 1993:71-72; Lawrence 2002:16). Al jou sintuie is ook opgeskerp: sien, hoor, tas, smaak, ensovoorts (Grové 1995:15). Die brein is ook skerp en baie gekonsentreerde denke kom voor. As die brein vir te lank en aanhoudend in hierdie fase is lei dit tot die oorproduksie van die "streshormoon" kortisol.

Gereelde meditasie word soms voorgeskryf om hierdie hormoon te reguleer en om die balans weer te herstel in die liggaam (MacGrotty 2006:1; Harrison 1993:22).

Alfa is die bringolwe wat wissel tussen 9 Hz-14 Hz. In hierdie toestand is die persoon “bewustelik” ontspanne. Dit is hierdie bringolwe wat voorkom tydens visualisasie en meditasie asook dagdrome. Alfagolwe is die brug tussen bewuste en die onbewuste brein (Wise 2005:2; Sylwester 2005:36; Bagley 1987:16; Gawain 2002a:16; Harrison 1993:72; Lawrence 2002:16). Alfa bringolwe word gewoonlik geassosieer met gevoelens van geluksaligheid (Benson 2000:110).

Die liggaam is ook meer ontspanne tydens hierdie fase. Dit beteken dat die brein beter kan funksioneer omdat spanning weg is. Die onderbewuste kan dan ook gebruik word vir oplossings en nie net die bewuste nie (Grové 1995:15; MacGrotty 2006:2; Gawain 2002a:17).

Die alfa fase van die bringolwe is die fase waar die brein kontak maak met die onderbewuste. As die brug te nou is om by die onderbewuste uit te kom kan visualisasie gebruik word (MacGrotty 2006:1).

Theta is die onderbewussyn en dit is 4 Hz-8 Hz. Theta kom voor wanneer ons slaap en droom in ons slaap of tydens diep meditasie. Theta is die stoorkamer vir kreatiwiteit, inspirasie en waar jy baiekeer ‘n spirituele konneksie beleef. (Wise 2005:2; Sylwester 2005:36; Bagley 1987:16; Lawrence 2002:16; Muller 2001a:37). Tydens hierdie fase kom daar ook insig in probleme (MacGrotty 2006:2).

Delta wissel tussen 4 Hz-0.5 Hz. Dit is jou onderbewussyn en 'n toestand van slaap wat droomloos is (Wise 2005:2; MacGrotty 2006:2; Sylwester 2005:36; Bagley 1987:16; Muller 2001a:37).

As alfa saam met ander golwe voorkom en jy is wakker kan dit as 'n soort radar funksioneer. Dit soek informasie uit. Dit help ons om dinge te verstaan wat ons nie deur ons normale denkproses kan verstaan nie. Dit kan ook intuïsie of instinktiewe insig gee (Wise 2005:3; MacGrotty 2006:2).

Alfa bringolwe neem toe in intensiteit en frekwensie gedurende die beoefening van meditasie. Dit kom nie tydens slaap voor nie. Daar is dus 'n duidelike verskil in bringolwe tussen slaap en bringolwe tydens meditasie (Lawrence 2002:16; Benson 2000:114; Muller 2001a:37). Ons weet nog nie baie oor alfaolwe nie, ons weet wel dat dit voorkom as mense ontspanne is. Ander bringolwe is ook duidelik anders tydens meditasie as tydens slaap. Tydens slaap sien mens dikwels dat die oë beweeg. Dit kom glad nie voor tydens meditasie nie (Benson 2000:114).

Die toename van laktaat lei toe angsaanvalle. Persoon wat mediteer se laktaat is aansienlik laer, en die persoon is minder gespanne en het minder angstige gevoelens. Bloedlaktaatvlakke daal wesenlik in die eerste tien minute van meditasie, dit het tot gevolg dat dit lei tot 'n daling van aktiwiteit in die simpatiese senuweesisteem. Dit is die sisteem wat verantwoordelik is vir die veg- of vlugreaksie (Benson 2000:116; Muller 2001a:38).

As 'n mens die diep ontspanningsfase ingaan is jou bringolwe theta (alfa is in 'n wakker bewuswees wat om jou aangaan). Theta is algemeen tydens diep ontspanning (Jacobs 2005:125; Lawrence 2002:16). Persone wat in die thetagolwe is rapporteer 'n oorvloedige ryk verbeelding. Dit word hypnagogiese verbeelding genoem (Jacobs 2003:125; Lawrence 2002:16). In die theta fase is die liggaam ontspanne, spiere ontspan, asemhaling en hartklop word stadiger, stadige rollende oogbewegings kom voor (Jacobs 2003:125; Lawrence 2002:16).

Deel van die ontspanningsrespons is stadiger bringolwe en denke wat ophou. Benson wat die pionier op die gebied was, het sekere tegnieke ontwikkel om 'n mens in hierdie diep ontspanne toestand te kry. Hy het die volgende vier sleutelpunte voorgestel:

- 'n stil plek met die oë toe met die minimum aandag aftrekking,
- 'n gemaklike posisie en die ontspanning van die spiere,
- die brein te laat fokus op iets soos asemhaling, 'n woord of 'n beeld wat die denke weg neem van alledaagse gedagtes en
- die passiewe laat gaan van daaglikse gedagtes (Jacobs 2003:128; Brantley 2003:37).

Jacobs (2003:129) het bevind in sy eie studies dat die ontspanningsoefeninge nie net die liggaam ontspan nie maar dat dit ook 'n effek op die brein het. Dit ontmoedig ook neurale aktiwiteite van die frontale korteks, wat nie net die plek in die brein is waar self dialoog voorkom nie maar ook die primitiewe brein se bane na die emosies is.

Dit is die beta bringolf wat gedurende die ontspanning verlaag. Die ontspanning kan dus die emosionele aktiwiteite en die interne dialoog in die frontale lobbe "stilmaak". Hoe meer

die ontspanningsoefeninge gedoen word hoe meer verhoog die voorkoms van die thetagolf. Dit ontspanningsoefeninge het 'n kalmerende effek op die brein. Met die ontspanning van die spiere kry die primitiewe brein die boodskap van die emosionele prosesse wat stres reaksies veroorsaak. Wanneer die spiere tydens ontspanningsoefeninge verslap, kry die primitiewe brein die boodskap dat hy maar die stresrespons kan afskakel. Dit is heel waarskynlik dit wat lei tot die goed voel effek as die ontspanningsoefeninge gedoen word (Jacobs 2003:129; Harrison 1993:18).

Meditasie berus allereers op konsentrasie sodat die aandag op een saak gefokus kan word. Dit bring op sy beurt verandering teweeg van al die ander faktore waaruit bewussyn bestaan, sodat meditasie 'n mens kalmer maak en 'n fisiologiese toestand skep wat vir die liggaam besonder heilsaam is (Harrison 1993:19-23).

Meditasie verlaag 'n mens se breingolwe tot by die alfa vlak (7-12 Hz), vanaf die beta vlak (13-30 of meer Hz) waarin ons verkeer terwyl ons met normale daaglikse dinge besig is. Die alfa vlak is die brein se mees kreatiewe toestand. Dit word gekenmerk deur absolute rustigheid en volkome konsentrasie gelyktydig. In hierdie toestand kommunikeer die twee helftes van die serebrale korteks die regter- en linkere brein op hul beste met mekaar. Normale slaap se breingolwe is veel laer as die alfa vlak (4-7 Hz). Theta vlak vir droomslaap en 1-3 Hz vir diep slaap. Voor 'n mens aan die slaap raak en voor jy heeltemal wakker is, is die breingolwe vir 'n tyd lank in die alfa fase. Die mees kreatiewe fase van die brein. Dit is daarom dat ons dikwels blink idees kry net voor ons slaap of net voor ons heeltemal wakker is.

Klein fluktuasie van energie (soos in die beta vlak) onderdruk die brein dat dit hoofsaaklik dieselfde bly, volgens Prigogine's se teorie. Dit is waarom informasie, suggesties na die bewuste brein, klein of geen effek het - die boodskap is onderdruk deur die bestaande program. "On the other hand, suggestions given to an individual during alpha and theta brain waves levels are more effective. This increased state of 'receptiveness' is why some researchers say, 'A message, a positive affirmation, a suggestion, etc.. Given while a person is in alpha has many times the effect, in terms of modifying behavior, than the same suggestion given while a person is in beta'" (Bagley 1987:18).

Die voordeel van die alfa vlak is dat die menslike brein op daardie vlak besonder vatbaar is vir indrukke en nuwe inligting en outosuggestie. Op daardie vlak hoef jy nie beheer oor jou denke aan iemand anders af te staan nie, maar bly jy ten volle in beheer van jou gedagtes. Jy kan self besluit watter suggesties jy aanvaar en watter nie. Alfa vlak is ook die vlak waarop visualisering die doeltreffendste is en waarin die liggaam die vinnigste herstel (Muller 2001b:11).

In 'n toestand van spanning is die serebralebaan sisteem van die brein oorlaai. "No wonder when we are stressed it is so difficult to focus, concentrate, think logically, or creatively. Forced thinking is trying to solve a problem logically while the mind and body are working in disharmony" (Bagley 1987:18-19).

Meditasie verander die betagolwe na alfa-golwe in die brein. Die brein is dan op sy kreatiefste en vatbaar vir indrukke, inligting en outosuggesties. Ontspanning is die mees direkte roete na die brein toe. Dit is daarom dat die navorser aanbeveel dat daar eers meditasie gedoen word om die brein in die alfa vlak te kry voordat visualisasie gedoen

word. Daarna kan die visualisasie gedoen word want dit is die vlak waar vermoed word dat die primitiewe brein die beste reageer en daartoe lei dat die liggaam vinnig kan herstel van die stresrespons.

‘n Mens se sentrale sensuweestelsel kan nie onderskei tussen wat werklik gebeur en wat hy dink gebeur het nie. Daarom is verbeelding of visualisering so doeltreffend om die liggaam op ‘n sekere manier te laat reageer (Muller 2001b:13). Mense sê dikwels dat hulle met moeite kan visualiseer. Dit is wel die geval in die alledaagse, bewuste toestand, waarin alle mense nie dieselfde vaardigheid vir visualisering het nie. “Maar wanneer ‘n mens eers ‘n dieper (alfa) vlak van breinaktiwiteit bereik, kom die gepaste beelde byna vanself, net soos in ‘n mens se drome” (Muller 2001b:15).

Jacobs (2003:130) sê: “Besides quieting the brain, the relaxation response may have another fundamental therapeutic effect in opening the channels of communication with the Ancestral mind by suppressing the Thinking Mind’s normal, rational thinking processes. This allows us to gain access to stressful emotional stimuli that have been registered unconsciously in the Ancestral mind...”. Verder sê hy: “The aim of many systems of meditation is, in fact, to permit the individual to gain awareness of feelings and emotional stimuli that have previously been inaccessible”.

Meditasie help ons om vry te kom van dit wat ons gedagtes aflei sodat ons meer kan fokus op subtiele stimuli, veral emosionele stimuli wat onbewustelik ons persepsies en gedagtes vorm.

Benson (2000:110) het waargeneem dat "...during meditation there was 'n marked decrease in the body's oxygen consumption". Meditasie laat bloeddruk ook verlaag solank die persoon volhou met meditasieoefeninge (Benson 2000:157-158). "Meditation brings a person to a place of peace and stilness" (Young 2004:12). Ontspanning is die mees direkte roete na die primitiewe brein toe (Jacobs 2003:129).

Die primitiewe brein werk met prentjies en daarom kan ons prentjies gebruik om met die primitiewe brein te werk (Jacobs 2003:140). Op hierdie manier het ons 'n direkte kanaal na die onderbewuste wat baie beheer het oor ons emosies en ons liggaam-brein interaksie. Die primitiewe brein het beelde gebruik nog lank voordat daar taal was. "Visualization may be the most ancient healing technique used by ancestral man" (Jacobs 2003:141).

Daar is verskeie studies gedoen waarin die voordele van visualisering in die mediese wêreld aangetoon is. Daar is onder andere studies wat bewys dat kankerpatiënte wat 'n ontspanningsvisualisering doen voor die ontvang van 'n pynlike behandeling baie meer ontspanne is en minder pyn het as die wat die standaardbehandeling ontvang. Daar is ook bewys dat visualisering die immuunstelsel beïnvloed (Jacobs 2003:129; Lawrence 2002:16). Dit is ook met kankerpatiënte bevestig dat pasiënte wat 'n jaar lank visualisasie beoefen het se bloedtelling baie beter is as die pasiënte wat dit nie beoefen het nie. Studies het getoon dat net die feit dat 'n emosioneel gelaaide beeld in die "geestesoo" gehou word genoeg energie produseer in die brein as ook direkte meetbare veranderinge in die reptielbrein en soogdierbrein en die serebrale korteks (Jacobs 2003:129).

Kosslyn (Jacobs 2003:144) het bewys dat visualisering van 'n objek die breinareas aktiveer op dieselfde wyse as wanneer die ware objek gesien word.

“We know that imagery affects brain activity, heart rate, blood pressure, respiratory patterns, oxygen consumption, carbon dioxide elimination, skin sweating, blood flow, activity in the gastrointestinal tract, sexual arousal, and immune system functioning. It can also affect our thinking (Jacobs 2003:144).

Begeleide visualisasies is ‘n uitstekende manier om ‘n persoon te laat ontspan. Met die metode gee jy vir die persoon ‘n spesifieke beeld, dit dien as ‘n fokuspunt, dit trek die aandag af van die denkende brein se interne monoloog. Wat jy ookal ervaar met ‘n begeleide visualisasie is reg, daar is nie ‘n reg en verkeerd nie (Jacobs 2003:144).

4. SAMEVATTING

In hierdie hoofstuk is daar ondersoek ingestel na die reptielbrein en die werking daarvan. Die reptielbrein is verantwoordelik vir ons veg- of vlugreaksies. Daar is ook gekyk na die soogdierbrein wat die deurwag van die emosies is en geen logika het nie. Trauma en emosies steek gewoonlik in dié deel van die brein vas. Verder is ook gekyk na die amigdala en die gesplete korteks. Die ideaal is om linker- en regterbrein te gebruik. Voorts is daar gekyk na bringolwe en daar is gesien dat die brein in die alfa vlak is as ons mediteer.

Volgende gaan na die vroeë volwassene gekyk word.

Hoofstuk 5**DIE VROEË VOLWASSENE**

“How many roads must a man walk down before you call him a man” (Bob Dylan)?

1. DEFINISIE VAN VROEË VOLWASSENE

Die term volwassene kom van dieselfde Latynse werkwoord as adolescent - adolsecere - wat beteken: “to grow to maturity” (Clark 2001:44). “However it derives from the past participle of that verb - adultus - which means “...grown to full size of strength...” of “matured” (Hurlock s.j.:206).

Vroeë volwassenheid is die periode tussen adolessensie en volwassenheid “where we live in limbo. We are not quite adults, and we haven’t left some of our adolescent games behind” (Jeanine & Sarah 2006:1). Vroeë volwassenheid is die brug tussen adolessensie en volwassenheid. Van die afhanklike kind - tot die selfstandige individu (Stevens-Long & Cobb 1983:36).

Dit is die tyd dat hulle ‘n lewe vorm wat hulle toekoms gaan bepaal. De Klerk (s.j.:36) bespreek hierdie fase onder die opskrif “Tussen bloem en vrucht” en in die paragraaf verwys hy na die fase as die fase “Tussen servet en tafellaken”. Daarmee bedoel hy dat hulle al “groot” begin voel en miskien al ‘n eie mening het maar tog nog tipiese onvolwasse trekke het wat hulle gedrag kan oorheers.

De Jong van Arkel (1989:96) verwys na die vroeë volwassene as: nie meer adolessente nie en ook nie volwassenes nie.

2. DIE OUDERDOM VAN DIE VROEË VOLWASSENE.

Oor die presiese ouderdom van vroeë volwassenheid bestaan daar verskille. Dit is die ouderdomsgroep tussen 18-25 jaar (Jeanine & Sarah 2006:14; Trimmer 1994:15-17) of tussen 18 en 21 jaar (Berke 2002:527; Wait et al 2005:165). “Vroeë volwassenheid strek van 18 jaar tot 40 jaar” (Van der Westhuysen & Schoeman 1986:230; Hurlock s.j.:207). Vir Gerdes (1988:311) strek dit van vroeg in die twintigs tot laat in die dertigs. Die eerste sewe jaar van vroeë volwassenheid word as oorgangstydperk tussen adolessensie en volwassenheid beskou. Die oorgangstydperk is baie belangrik vir die ontwikkeling na volle wasdom. Tydens hierdie tydperk kry die individu die geleentheid om die onvoltooide adolessente ontwikkelingstake te voltooi en die voltooide ontwikkelingstake tot volle verwesenliking te bring (Van der Westhuysen & Schoeman 1986:231-232). Die navorser kies vir 18 jaar tot 40 jaar met die eerste sewe jaar as oorgangstydperk.

Die navorser gaan ook die term jongmense gebruik in die navorsing. Met jongmense word bedoel ‘n persoon van puberteit tot hy/sy ten volle individuele volwassenheid bereik het (Dean 2001:21).

3. EIENSKAPPE VAN DIE VROEË VOLWASSENE

Ons gaan vervolgens na die historiese merkers van vroeë volwassenheid kyk. Die merkers het gewoonlik 'n rites of passage ingesluit en spesifieke opleiding vir 'n adolessent om hulle volwasse rol in die samelewing in te neem (Clark 2001:47).

Volgens Hurlock (s.j.:207) is 'n volwassene 'n individu wat uitgegroeï is en gereed is om sy/haar plek in die samelewing saam met ander individue in te neem.

Drie van die belangrikste take wat in laat adolessensie afgehandel moet wees is: fisiese onafhanklikheid van die ouers, die vermoë om intiem te kan wees en die ontginning van die beroepswêreld (Stevens-Long & Cobb 1983:340).

De Klerk (s.j.:15) sê die vier ontwikkelingstake wat die vroeë volwassene moet kan doen is: die aanvaarding van die self, die aanvaarding van die ander (liefde en huwelik) en die aanvaarding van die andere (medemens en gemeenskap) en die aanvaarding van sin in die lewe.

Volgens De Klerk (s.j:45,46,48) moet die vroeë volwassene in staat wees om nuwe take aan te pak en dit suksesvol te voltooi. Dit gaan oor bekwaamheid en 'n vertrouwe in eie krag. Geestelike volwassenheid is deel van vroeë volwassenheid. Daar moet ook by die vroeë volwassene selfkennis teenwoordig wees. Wie eie verantwoordelikheid vir sy/haar lewenstaak wil aanvaar, sal moet begin by die vraag na wie hy/sy is, oor watter gawes hy/sy beskik of hy/sy nie homself/haarself oor- of onderskat nie. Selfkennis is noodsaaklik vir

menslike handeling en vir volwasse wees. Net so belangrik is die selfaanvaarding. Die mens moet nie alleen weet watter gawes en beperkings hy/sy beskik nie, hy/sy moet die gawes ook in diens stel van ander en homself/haarself.

Soos later in die hoofstuk gesien sal word is die konsep van individualisasie 'n belangrike merker in die bereiking van vroeë volwassenheid. Die term beteken: “a means of uniquely distinguishing or identifying particular items of individuals” (Clark 2001:48).

Individualisasie beskryf 'n unieke menslike ontwikkelingsproses. Die proses is om jou eie unieke persoon te word. Hierdie proses duur jou lewe lank, maar die ontwikkeling begin gedurende adolessensie. Dit is 'n proses waar die persoon 'n vlak van onafhanklikheid bereik met eksterne kontrole en selfvertroue. Die individualisasieproses is ook 'n losmaakproses. Dit is nie 'n losmaak van die ouers nie, om naby die ouers te wees is nog steeds belangrik. Dit is 'n losmaak van die rol en geassosieerde identiteit van 'n kind, om nou 'n eie volwassene te word 'n ander persoon (Clark 2001:48-49; Wait et al 2005:165). In 'n postmoderne samelewing is suksesvolle bereiking van individualisme so 'n persoonlike saak dat dit van persoon tot persoon verskil. Niemand kan sê die persoon het nou “gearriveer” nie. Dit is baie komplekse, vloeibare en interne proses (Clark 2001:51).

Gerdes (1988:311) en Wait et al (2005:165) is van mening dat die eienskappe van vroeë volwassenheid is dat die persoon emosioneel onafhanklik van sy/haar ouers en in staat is om homself/haarself te onderhou en verantwoordelikheid te neem vir verantwoordelike rolle van 'n volwassene soos beroep, huwelik en ouerskap.

Kortliks stel Stevens-Long en Cobb (1983:27) dit soos volg: Adolessensie is 'n periode in die lewe wat begin met biologiese volwassenheid, waartydens mense sekere ontwikkelingstake afhandel en 'n selfstandigheid bereik soos wat die samelewing dit definieer.

Stevens-Long en Cobb (1983:36) en Berke (2002:525-639) sê dat die eienskappe van adolessensie op drie vlakke lê: biologies, psigologies en sosiologies. Die ontwikkeling van adolessensie word gekenmerk deur biologiese puberteit, die ontwikkeling van die skelet en die ontwikkeling van die reprodutiewe sisteem. 'n Psigologiese benadering tot hierdie definisie van adolessensie is dat die adolescent sy/haar eie identiteit moet ontwikkel het. Vroeg in adolessensie ontwikkel sosiale vaardighede met vriende, hulle definieer die geslagsrolle, inkorporeer fisiese veranderinge na 'n konsep van die self en verminder hulle emosionele afhanklikheid van hulle ouers. Later in adolessensie integreer die jongmens seks in sy/haar leefstyl, berei hom/haar voor vir 'n beroep, ontwikkel 'n stel waardes en word 'n sosiaal verantwoordelike lid van die samelewing. Hierdie tydperk word begrens deur die fisiologiese en psigologiese veranderinge wat die begin en einde van die vermoë om voort te plant kenmerk (Stevens-Long & Cobb 1983:36).

Die bereiking van 'n eie identiteit is die belangrikste fase wat die vroeë volwassene moet bereik (Seifert & Hoffnung 2000:493; Clark 2001:55; Steinberg & Belsky 1991:469; Wait et al 2005:165). Clark (2001:55), sê die jongmens vra drie vrae: Randon identiteit: Wie is ek? Randon die aanvaarding van verantwoordelikheid in jou lewe: Maak ek saak? Randon my saamwees met ander mense: Wat is my verhouding teenoor ander mense?

Volgens Erikson (Erikson 1983:157-158) verskaf adolessensie 'n psigo-sosiale moratorium, 'n periode waar die vroeë volwassene vry is van die verantwoordelikheid en "commitments" van die volwasse lewe totdat hy/sy al die sosiale rolle ontgin het. Die doel van die eksperimentering met rolle is om 'n plek te vind wat duidelik gedefinieer is en spesifiek en uniek by die persoon pas. Individue wat suksesvol hulle eie identiteitskrisis hanteer het, wat 'n genoegsame en goed geïntegreerde identiteit ontwikkel het, kan die uitdagings van die vroeë volwassene hanteer byvoorbeeld beroep, intellektuele uitdagings, geloof, en gesinsverantwoordelikhede (Seifert & Hoffnung 2000:494; Berke 2002:600-604; Steinberg & Belsky 1991:472).

Die suksesvolle bereiking van identiteit teenoor die rol van verwarring berei die jongmens voor vir die krisis van intimiteit teenoor isolasie wat in die vroeë volwassenheid verskyn. 'n Duidelike identiteitsvorming lê die basis vir intimiteit in vriendskap en liefdesverhoudings en om die vrees te hanteer om jouself te verloor wanneer intimiteit te intens is en die ondervinding van alleenheid en isolasie wanneer 'n vriendskap beëindig word (Seifert & Hoffnung 2000:495; Berke 2002:600-601).

Erikson (Erikson 1983:135-141; Fowler 1984:25) beskryf die vroeë volwassene se emosionele krisis met die term intimiteit. Intimiteit is die doel waarna vroeë volwassenes moet strewe en identiteitsformasie die ontwikkelingskrisis wat jongmense moet oplos (Dean 2004:12). Dit beteken die gereedheid om die self te waag in verhoudings en nabyheid met ander of die teenoorgestelde geslag (Erikson 1983:135-141; Fowler 1984:25).

Intimiteit is seksuele liefde in die konteks van 'n toegewyde verhouding. Intimiteit vra na sy aard 'n eksklusiewe toewyding en deel met mekaar. Die teendeel van intimiteit is die gevaar van isolasie. In isolasie kontroleer jy situasies van potensiële intimiteit of jy onttrek daarvan. “A third paradoxical failure of intimacy is fushion...” (Fowler 1984:25). Hier word die grense van die persone nie erken nie en die individualiteit van die ander misken en dan verloor hulle die ware betekenis van intimiteit (Fowler 1984:25; Wait et al 2005:166).

Dean (2004:12) stel hier teenoor dat Erikson (1983:157-158) se moratorium teorie nog nie behoorlik grond gevat nie of sosiale institusies soos families, skole en geloofsgemeenskappe het swakker geword. Die nuwe institusie, die elektroniese media, het begin om fragmentasie as normaal te laat voorkom. Dit wat vroeë volwassenes van volwassenes onderskei het, het vervaag. Vroeë volwassenes speel premature volwasse rolle en volwassenes speel adolessente rolle onvolwasse. Vandag se kanaalverandering (chanel hopping), gesplete skerms, en honderde ander momentariese beleggings daag Erikson se aanname oor die geïntegreerde identiteit uit en onderskat sy aanvanklike aanname. Vroeë volwassenes internaliseer die worstelinge van die geskiedkundige moment, dit is presies waarom persoonlike integrasie so baie jongmense ontwyk in die kontemporêre kultuur. Vandag word hierdie proses vervang deur tydelike “commitments” van die self, wat die identiteit minder geïntegreerd maak.

Seifert en Hoffnung (2000:467-471) en Berke (2002:610-612) onderskei ses vlakke van morele ontwikkeling: Eerste vlak (“heteronomous morality”): Hier maak die kind geen onderskeid tussen wat hy/sy dink is reg en wat vir hom/haar vertel word is reg. In vlak twee (“instrumental purpose”) hier het die kind die vermoë om eties te redeneer dit kom baiekeer eers in vlak drie en vier voor. Op vlak drie (“interpretation conformity”) en vier (“social

system orientation”) kom gevorderde morele denke voor. Op vlak drie is die jongmens se grootste vraag wat dink sy/haar portuurgroep hiervan. As die portuurgroep sê dit is reg dan is dit reg. Op vlak vier vra die persoon na wat vir die gemeenskap reg is. Baie min jongmense bereik vlak vyf (“social contract orientation”) en ses (“ethics of self-chosen universal principles). Hier gaan dit oor etiese beredenering verby die oordeel van die samelewing.

Die individualistiese refleksiewe geloof is ‘n tydperk van verskeie ondervindings: dié van objektivering, eksaminering en die maak van kritiese keuses oor die definiëring van die identiteit en geloof. Twee dinge moet gebeur:

- Daar moet ‘n skuif wees in die begronding en oriëntering van die self. As gevolg van die interaksie met ander en die netwerk met ander moet die self nou kom tot self-bemagtiging. Daar moet ‘n self ontwikkel agter die verskillende personas waardeur die self uitgedruk word.
- Daar moet ‘n objektivering en ‘n kritiese keuse-uitoefening wees van een se geloof, waardes, toewyding wat lei tot sistematiese eenheid. Wat voorheen nie geëvalueerde oortuigings en geloof was word nou sake van eksplisiete toewyding en toerekening (Fowler 1984:62).

God is vir die jongmens nie soseer ‘n persoon nie as wat dit abstrak is. God is ‘n verhouding wat sekere situasies en ondervindings transendeer en help om ‘n voller betekenis aan die spesifieke situasie en ondervinding te gee (Seifert & Hoffnung 2000:479).

Vir vandag se vroeë volwassene gaan geloof oor passie. Die vraag wat hulle vra is sal jy sterf vir jou geloof? Hulle wil weet of die Christelike geloof werd is om voor te sterf. Daaragter sit 'n groot verlange en 'n behoefte dat dit waar is: ware liefde is altyd werd om voor te sterf. Hulle wil weet dat iemand hulle so lief het dat hulle hulle nie sal laat gaan nie, maak nie saak wat gebeur nie. Hulle vra: wys my 'n God wat my so liefhet - en wat werd is dat ek Hom terug so passievol liefhet. As Jesus nie die moeite werd is om voor te sterf nie help dit ook nie om vir Hom te lewe nie (Dean 2004:32-33).

Berke (2002:587) is van mening dat die keuse van 'n beroep deel is van die identiteitsontwikkeling van die vroeë volwassene. Volgens Fowler (1984:143) moet die jong volwassene gehelp word om van sy/haar droom 'n roeping te maak. Die uitdaging en uitnodiging van die Christengemeenskap is dat dit laat adolessente en vroeë volwassenes moet uitdaag om hulle droom in terme van sy/haar beroep, roeping in ag te neem. 'n Droom is 'n geprojekteerde visie van die self wat jou die toekoms inrig. Met drome word daar beplan wanneer die persoon sal begin werk, hoe hy/sy die suksesleer sal klim, ensovoorts. Om dit 'n roeping te maak moet daar 'n alternatiewe bewussyn geskep word. Dan word vrae gevra soos: Wat is my gawes? Wat doen ek goed? Wat is dit wat ek doen wat my werklik sinvolheid laat ervaar? Wat is vir my die grootste uitdaging en bring die meeste vervulling? Wat moet jy doen om die meeste getrou aan jouself te voel? Die Christelike gemeenskap sal vroeë volwassenes moet ondersteun wanneer hulle vir hulle 'n roeping kies. Die ondersteuning sal moet help teen die verleiding van die samelewing wat van die suksesleer alles maak. Maar dit sal meer moet gee: "In its testimony to its faith in its communal fidelity through the vocations of its members, it must witness to the faithfulness and power of a providential God who invites, helps to shape, and invests in active

partnership with those who genuinely seek to respond to their callings” (Fowler 1984:144). Dit is waar die wonder van roeping lê.

4. ONTWIKKELINGSTAKE VAN DIE VROEË VOLWASSENE

Tydens die vroeë volwasse fase kry die individu die geleentheid om die onvoltooide adolessente ontwikkelingstake te voltooi. Die ontwikkelingsstadia se hoofaksent lê op die vlak van interpersoonlike verhouding. Wanneer ontwikkelingstake ter sprake is word verwys na vaardighede, kennis, funksies en houdings wat mens op sekere stadiums verwerf om tot volwassenheid te kom (De Jong van Arkel 1989:97). Die volgende ontwikkelingsstake soos geïdentifiseer word in die vroeë volwasse fase afgehandel.

- Bereiking en nuwe meer volwasse verhoudings met mense van jou eie ouderdom en beide geslagte.
- Bereiking van manlike of vroulike geslagsrol.
- Die aanvaarding van jou liggaam en die effektiewe gebruik van jou liggaam.
- Die bereiking van emosionele onafhanklikheid van ouers en ander volwassenes.
- Die bereiking van die versekering van ekonomiese onafhanklikheid.
- Die kies en voorbereiding van ‘n beroep.
- Voorbereiding vir die huwelik en gesinslewe.
- Die ontwikkeling van intellektuele vaardighede en begrippe wat vir burgerlike bevoegdheid nodig is.
- Die nastreef en bereiking van sosiaal verantwoordelike gedrag.

- Die verwerwing van 'n waardestelsel en 'n etiese sisteem as riglyn vir gedrag - die ontwikkeling van 'n ideologie (De Jong van Arkel 1989:97; Van der Westhuysen & Schoeman 1986:222; Murray & Zentner 1985:348; Stevens Long & Cobb 1983:35).

Die vroeë volwasse fase is 'n dinamiese proses wat vir die hele lewensverloop belangrik is (De Jong van Arkel 1989:95). In die adolessente fase ontwikkel 'n gesagstryd "a struggle for control" wat tydens die vroeë volwasse fase van "ek word beheer" na "ek neem beheer" oorgaan (De Jong van Arkel 1989:95; Jeanine & Sarah 2006:14).

Adolessensie word gekenmerk as 'n tydperk waarin dramatiese fisiologiese en psigologiese veranderinge intree (Van der Westhuysen & Schoeman 1986:222). Omdat hierdie veranderinge in die vroeë volwasse fase voortgaan word die belangrikste veranderinge ten opsigte van die fisiologiese en psigologiese vlakke vervolgens bespreek.

4.1 Fisiologiese verandering

Feitlik alle fisiologiese verandering is in die vroeë volwasse fase voltooi (Olds & De Papalia 1986:369; Stevens-Long & Cobb 1983:36). By die vrou het sekondêre geslagskenmerke ontwikkel: borste het klaar ontwikkel. Sy is langer en daar was ook 'n gewigstoename. Haar heupe het verbreed en hare verskyn op die geslagsdele. Sy het ook alreeds begin menstrueer. Primêre geslagskenmerke ontwikkel ook, naamlik geslagsrypheid. (Van der Westhuysen & Schoeman 1986:224; Steinberg 1993:22-33; Berke 2002:528-531; Steinberg & Belsky 1991:438). Van der Westhuysen en Schoeman (1986:224) en Berke (2002:533-539) meen dat die primêre en sekondêre geslagskenmerke 'n belangrike invloed op die selfbeeld van die persoon het.

Die man se geslagtelike ontwikkeling is ook voltooi: die geslagsdele is volledig ontwikkel. Hy is langer met 'n toename in gewig. Hare verskyn op die geslagsdele. Hy het nou 'n baard. Hy het ook alreeds begin ejakuleer en is gereed vir reproduksie (Seifert & Hoffnung 2000:439-441; Steinberg 1993:22-33; Berke 2002:528-531; Steinberg & Belsky 1991:437).

Omdat talle fisiologiese veranderinge in die individu plaasvind lei dit daartoe dat hulle anders oor hulleself begin dink. Hulle het al die liggaam van 'n volwassene, tog voel hulle soms nog baie soos 'n kind. Hy/sy kan soms ure voor die spieël bestee in 'n poging om gewoon te raak aan sy/haar nuwe voorkoms (Richards 1985:30). Hulle het ook die begeerte om alleen te wees en kan baie tyd alleen deurbring. Hulle raak maklik selfbewus en verveeld. Hieruit blyk dit dat fisiologiese verandering psigologiese verandering tot gevolg het (Van der Westhuysen & Schoeman 1986:225).

Berke (2002:539) maak 'n interessante stelling. Volgens haar word vroeër ontwikkelde seuns en laat ontwikkelende meisies wat geadmireer is as adolessente, rigiede, onbuigbare, konformerende en ietwat ontevrede volwassenes. In kontras daarmee sal laat ontwikkelde seuns en vroeë ontwikkelde dogters wat baie stres ervaar het as tieners heel dikwels ontwikkel in volwassenes wat buigbaar is, kognitief kompetent en tevrede met die rigting van hulle lewe. Hoe verduidelik mens dit? Moontlik is dit omdat eersgenoemde nie hanteringsmeganismes ontwikkel wat hulle later kan gebruik om lewensprobleme te hanteer nie. In kontras het laasgenoemde met die pynlike ervaring wat geassosieer word met puberteitsgroei bygedra tot die skerp bewustheid, duidelike doelwitte en groter stabiliteit.

4.2 Psigologiese verandering

In die vroeë volwasse fase word verwag dat die individu al meer verantwoordelike sal aanvaar. Elke individu moet bepaal wie hy/sy is en wat hy/sy in die toekoms wil wees. Die volgende fasette van psigologiese veranderinge gaan bespreek word:

- Identiteit,
- seksualiteit,
- kognitiewe ontwikkeling,
- morele ontwikkeling,
- huisverlating en
- vriendskappe

Volgens Van der Westhuysen & Schoeman (1986:225) is die ontwikkeling van 'n eie identiteit 'n belangrike faset van psigologiese verandering.

4.2.1 Ontwikkeling van identiteit

Vroeë volwassenheid is die tyd waartydens die individu sy/haar eie identiteit ontwikkel (Van der Westhuysen & Schoeman 1986:232; Stevens-Long & Cobb 1983:36; Wait et al 2005:165-168). Van die vroeë volwassene word verwag om nuwe rolle te speel: die van huwelikmaat, ouer, broodwinner en om nuwe houdings, belangstellings en waardes te ontwikkel (Hurlock s.j.:207). Sy/haar doelwitte en gedrag is ook baie meer gerig, byvoorbeeld loopbaanbeplanning en hy/sy het baie meer realistiese verwagtinge van die wêreld en sy/haar rol daarin (Gerdes 1988:311).

Fisiologiese veranderinge veroorsaak verstourings in relatief stabiele omstandighede en noodsaak aanpassings op psigologiese vlak. As daar fisiologiese veranderinge is sal daar van die individu self en mense in die omgewing reaksie kom. Die fisiologiese veranderinge maak van die persoon in ontwikkeling 'n ander mens wat 'n bietjie anders lyk en anders reageer, ander moontlikhede het en anders gehanteer moet word (De Jongh van Arkel 1989:96). Hierdie mens in verandering moet hom/haar opnuut ontdek en dit laat hom/haar vra: Wie is ek? De Jongh van Arkel (1989:96) en Van der Westhuysen & Schoeman (1986:225) beklemtoon dat die soeke na 'n eie identiteit nie in isolasie plaasvind nie maar dat die omgewing ook 'n rol speel. 'n Identiteit word gevorm deur hoe die persoon homself/haarself sien en die reaksie van ander op sy/haar gedrag (Berke 2002:603).

'n Nuwe identiteit word gebou op die basis van wat die persoon vantevore beleef het van homself/haarself en die reaksie van sy/haar omgewing op sy/haar gedrag. Dit is 'n fase waarin daar konflik tussen identiteit en rolverwarring ontstaan (Van der Westhuysen & Schoeman 1986:226; De Jongh van Arkel 1989:96). Die persoon in ontwikkeling moet met twee sake werk: hoe ander hom/haar waarneem en met hoe hy/sy voel hulle werklik is. Teen die invloede en kommentaar veg hulle nou vir 'n nuwe bewussyn van kontinuïteit en eendersheid omdat hulle nie maar net alles oorboord kan gooi wat deur die jare opgebou is en waarmee hulle geïdentifiseer het nie. De Jongh van Arkel (1989:96) meen: "Die 'nuwe' identiteit is die produk van 'n baie fyn balans tussen die ontwikkeling van die kinderjare, die verandering wat gedurende puberteit plaasvind, die reaksie op ander mense en die uitdaging van die volwasse lewe".

Vroeë volwassenes kan in identiteitsfases ingedeel word soos wat hulle identiteit ontwikkel. Dit is: identiteitsbereiking; moratorium, identiteitsafsluiting en identiteitverwarring. Studente

wat verder studeer het meer geleentheid om lewenstyle te ondersoek en maak meer vordering in die formulering van identiteit as wat hulle op hoërskool gemaak het (Berke 2002:603).

Adolesente wat sukkel met aanpassing en die afsluiting van hulle identiteit is dogmatiese, onbuigbare en intolerante volwassenes. Sommige gebruik hulle verantwoordelikheid op 'n defensiewe manier, en beskou 'n verskil van mening as 'n bedreiging. Die meeste is bang vir verwerping van die van wie hulle afhanklik is vir aandag en selfwaarde (Berke 2002:604).

Sodra 'n eie identiteit gevestig is kan die persoon hom/haar toespits op meer intieme verhoudings (Van der Westhuysen & Schoeman 1986:232).

Daarteenoor stel Dean (2004:60) dat vandag se vroeë volwassene, met vandag se informasieontploffing, die vroeë volwassene nuwe verwagtinge het. Psigoloë het 'n verandering in die menslike psige begin agterkom. Die mens se "identiteit" is geatomiseer, tydelik en vervlietend. Identiteit word nie meer "bereik" soos wat Erikson voorgestel het nie, omdat die self min of meer die heelyd onder konstruksie en rekonstruksie is. Die vroeë volwassene kom agter dat daar verskillende "ekke" is. Dit is "ek" by die huis, "ek" by die werk, "ek" wat lief is vir Suzaan. Elke "ek" is verskillend. Om al hierdie "ekke" te integreer is 'n enorme taak onder enige omstandighede. Onder vandag se omstandighede met al die eise wat aan hulle gestel word is dit 'n voltydse werk en dikwels oorweldigend.

Wat nuut is van die postmoderne jongmens is die groeiende aanname dat die flukturende self normatief is. Volwassenheid is nie meer 'n doel wat bereik moet word vir vroeë volwassenheid nie. Al meer volwassenes funksioneer met verskeie "selwe" in plaas van 'n geïntegreerde self. Adollessensie het 'n leefstyl geword - maak nie saak of jy veertien of veertig is nie. Dit maak dat vroeë volwassenes hulle al meer rig tot marginale alternatiewe vir selfdefinisie. Dit beteken dat vir vandag se jongmens volwassenheid nie 'n uitkoms van adollessensie is nie. Dit kan dus voorspel word dat as jongmense nie aangemoedig word om hulleself bymekaar te kry nie hulle "in stukke" val. In die afwesigheid van volwasse volwassenes vandag se vroeë volwassenes 'n "self" leen van die bronne wat beskikbaar is. Hulle dra hierdie identiteite soos t-hemde, hulle het laaie vol daarvan, gereed om dit te verander die oomblik as dit van hulle gevra word. Dit word die laslappie-identiteit genoem. Dit word los by mekaar gehou en 'n nuwe invloed kan maklik oues vervang. Gefragmenteerde identiteite kan nie eg wees in die eie self of teenoor ander nie. Dit maak dat geen emosie baie lank hou nie. Ook nie liefde nie. Sonder integriteit word vroeë volwassenes kwesbaar teenoor buitekragte maar word self destruktiewe kragte (Dean 2004:62).

4.2.2 Ontwikkeling van seksualiteit

In die vroeë volwasse fase is daar 'n strewe na seksuele kontak en die uitlewing van seksualiteit. Dit lei tot intieme verhoudings. Die verhoudings word ook gekenmerk deur 'n groot mate van selfopenbaring deur albei lede van die verhouding (Van der Westhuysen & Schoeman 1986:232; Stevens-Long & Cobb 1983:36; Wait et al 2005:166). In die vroeë volwassene se verhoudings gaan dit in die verhouding oor die maat wat dieselfde belangstelling as ek het, wat dieselfde doelwitte vir die toekoms het en wat moontlik 'n permanente maat kan wees teenoor die adollesent wat aanvanklik uitgaan met die persoon

wat aantreklik is en deur die portuurgroep goedgekeur word (Berke 2002:626). Die gevoel van vertrouwe wat ontwikkel verskaf 'n veilige atmosfeer waarin albei lede groei tot groter volwassenheid. By die meeste jong volwassenes is die huwelik die resultaat van 'n intieme interpersoonlike groeiproses. Die huwelik bring egter mee dat elke individu nuwe rolle en verantwoordelikhede moet aanleer (Van der Westhuysen & Schoeman 1986:232; Hurlock s.j.:207).

4.2.3 Kognitiewe ontwikkeling

In 'n vroeë volwasse fase is die vroeë volwassene besig met formeel-operasionele denke (Van der Westhuysen & Schoeman 1986:228; Fowler 1981:69; Stevens-Long & Cobb 1983:273; Seifert & Hoffnung 2000:465-467; Berke 2002:266; Steinberg & Belsky 1991:454). Die persoon ontwikkel die vermoë om te dink aan moontlikhede wat inherent aan die situasie is. Indien die persoon met 'n probleem gekonfronteer word, ontleed hy/sy dit eers. Hy/sy stel dan moontlike hipoteses op vir 'n oplossing. Hy/sy sal al sy/haar hipoteses toets. Hy/sy redeneer dus hipoteties en deduktief. Dit stel hom/haar in staat om algemene reëls te formuleer. Die reëls word in 'n gegewe situasie getoets (Van der Westhuysen & Schoeman 1986:229; Seifert & Hoffnung 2000:465-467; Steinberg 1993:65-69; Berke 2002:566-569; Steinberg & Belsky 1991:454).

Die vroeë volwassene stel ook nou meer belang in die gemeenskap, byvoorbeeld hoe ander persone dink en voel. Die vroeë volwassene se denke is meer buigbaar en hy/sy dink nie meer egosentries nie, maar daar het 'n ewewig ingetree (Van der Westhuysen & Schoeman 1986:229). In hierdie bereikingsfase word die verworwe kennis van die vroeë volwassene

gebruik om die doelwitte te bereik wat hy/sy vir hom/haar gestel het (Olds & De Papalia 1986:382).

Volgens Van der Westhuysen en Schoeman (1986:229) word morele ontwikkeling onder andere bepaal deur die kognitiewe ontwikkeling van die individu. Die morele ontwikkeling van die kind is, soos die kognitiewe ontwikkeling, aanvanklik baie egosentriek. Teen ongeveer 11 jaar begin die adolessent met die kodifisering van morele reëls. Die adolessent probeer dus om nou algemeen reëls te formuleer (Van der Westhuysen & Schoeman 1986:229). Hierdie proses gaan voort in die vroeë volwasse fase (Berke 2002:56). Vervolgens gaan gekyk word na die morele ontwikkeling.

4.2.4 Morele ontwikkeling

In die vroeë volwasse fase is die persoon besig met die kodifisering van morele reëls. Die persoon se eie morele reëls word nie geformuleer nie maar algemene morele reëls word geformuleer (Fowler 1981:72; Wait et al 2005:166). Hierdie reëls is veranderlik na beredenering en oorlegpleging. So word 'n morele stelsel ontwikkel wat as riglyn vir die individu se gedrag kan dien (Van der Westhuysen & Schoeman 1986:229).

Gewoonlik verander die waardes van meer oop en vry denke na meer tradisioneel en konserwatief. Dit wat as adolessent gedoen is en reg was, sal dieselfde persoon nie toelaat dat sy/haar kinders doen nie (Hurlock s.j.:209).

Geloofstrukture word geëvalueer en in die vroeë volwassene se lewe geïnternaliseer. Daar word besluit of verhale en rituele slegs spel en feeëverhaal is en of dit omvorm kan word tot

persoonlike geloof in 'n persoonlike God wat rigting en betekenis aan die lewe gee. Daar moet vir die vroeë volwassenes kongruensie tussen gedrag en geloof wees. 'n Gebrek hieraan lei tot weerstand teen formele en geïnstitusioneerde godsdiens (De Jongh van Arkel 1989:107).

Murray en Zentner (1985:347) is van mening: "The mid-20's is the least religious period in life". Hulle meen die gebrek van afhanklik wees na onafhanklik wees speel hierin 'n belangrike rol. Hierdie gedrag om onafhanklik te wees is inherent deel van die proses van huisverlating en die vorming van eie identiteit (De Jongh van Arkel 1989:108). Hulle ondervind nog nie ernstige probleme in hulle lewe nie en hulle het nie godsdiens nodig om op terug te val nie (Murray & Zentner 1985:348).

De Jongh van Arkel (1989:107-108) is van mening dat wanneer kritiek oor godsdiens na vore kom dit 'n positiewe teken is. Wanneer daar van ouers se geloofsgroep of kerk weggebreek word is dit nie 'n opstand teen die inhoud van geloof nie, maar teen die gesag en strengheid wat die vroeë volwassene strem. Die groei en ontwikkeling van die identiteitsformasie word nie altyd deur die geloofs- en morele insette ondersteun nie.

Die kloof tussen "Should do" en "Would do" is te groot vir die eise wat die volwasse lewe aan hulle stel en sal planmatig oorbrug moet word om verantwoordelike en kongruente Christelike keuses te bevorder (De Jongh van Arkel 1989:108).

Vervolgens gaan na die proses van huisverlating gekyk word. Nadat die vroeë volwassene sy/haar identiteit bepaal het, sy/haar seksualiteit, kognitief en moreel ontwikkel het is hy/sy gereed om die huis te verlaat.

4.2.5 Huisverlating

Die vroeë volwasse fase word gekenmerk deur huisverlating. Dit beteken nie noodwendig 'n fisiese uitbeweeg nie, maar 'n proses van differensiasie met die familie van oorsprong. Die rol wat die gesinsisteem in hierdie proses speel is belangrik. Daar is die noodsaaklike trekkrag weg van die gesin om 'n eie identiteit te vestig. Aan die ander kant kan identiteitsformasie nie in 'n vakuum plaasvind nie, maar slegs binne 'n sosiale konteks. Die gesin bied die ruimte waarin die belangrike vorming van die persoon plaasvind (De Jongh van Arkel 1989:97-98; Murray & Zentner 1985:346, Van der Westhuysen & Schoeman 1986:232; Stevens-Long & Cobb 1983:36; Steinberg & Belsky 1991:473-474; Wait et al 2005:168-170).

Die behoefte aan differensiasie is vervleg met die behoefte aan kohesie en die onderhouding van 'n eenheidsband met die gesin vir 'n redelike tydperk. Daar moet 'n balans tussen kohesie en differensiasie bewerkstellig word sonder dat die een die ander binne die gesin vernietig. Die ideaal is lidmaatskap van 'n gesin wat genoeg bind (kohesie) en van wie die persoon progressief kan differensieer. So word die persoon minder afhanklik van sy/haar gesin totdat losgemaak kan word en 'n nuwe sisteem met ander funksies tot stand gebring is. Om suksesvol te differensieer is dit nodig om uit te reik en af te grens deur wisselwerking met ander individue en groepe buite die gesin. Hierdie fase is die moeilikste een vir beide die gesin en vroeë volwassene (De Jongh van Arkel 1989:98).

‘n Vroeë volwassene verlaat gewoonlik die huis indien hy/sy met ‘n loopbaan begin. Beroepskeuse is een van die ontwikkelingstake van die vroeë volwassene wat hy/sy moet bemeester. Vervolgens gaan na beroepskeuse gekyk word.

4.2.6 Beroepskeuse

Die keuse van ‘n beroep in die ontwikkeling is vir die vroeë volwassene is ‘n belangrike taak (Van der Westhuysen & Schoeman 1986:232; Stevens-Long & Cobb 1983:36; Wait et al 2005:174-179). Deur suksesvol tot ‘n beroep toe te tree raak die vroeë volwassene meer selfstandig, byvoorbeeld op finansiële gebied.

Dit is belangrik dat die vroeë volwassene wel huis verlaat en ‘n goeie beroepskeuse maak sodat hy/sy ook sinvol met ander persone kan verbind. Vervolgens gaan na vriendskappe gekyk word.

4.2.7 Vriendskappe

Hierdie is ‘n tydperk van intimiteit of as dit nie bereik kan word nie die van isolasie (Gerdes 1988:311). Die voltooiing van skoolopleiding en die betreding van die volwasse wêreld, die wêreld van huwelik en werk, bring mee dat die vroeë volwassene nie meer so baie kontak met sy/haar vroeëre vriendekring het nie. Dit lei daartoe dat dit die eerste keer is sedert babatyd dat hulle sosiale isolasie ervaar. Vir die persoon wat veral gewild was en deel was van sosiale groepe en vriendekringe is hierdie ‘n moeilike tyd. Hierdie isolasie word versterk as die persoon kompetend is en die suksesleer wil klim. Hulle moet dan

nog meer tyd aan hulle loopbaan spandeer wat maak dat hulle nog minder tyd het vir vriendskappe (Hurlock s.j.:208).

Vriendskappe is belangrik vir die vroeë volwassene. Die vriendskappe dien as stimulasie en voorkom eensaamheid (Olds & De Papalia 1986:429; Stevens-Long & Cobb 1983:36; De Jongh van Arkel 1989:105; Steinberg & Belsky 1991:477-479) noem die volgende funksies van vriendskappe:

- Vriendskappe help met die losmaakproses uit die huis en die oorgang tot selfstandigheid.
- Voorsien volwasse tipe verhoudings met die nodige kompetisie.
- Vorm 'n verwysingsgroep waarmee eie gedrag beoordeel kan word en besluite geneem moet word wanneer om te konformeer.
- Bied geleentheid vir die ontwikkeling van seksuele verhoudings. Help om oor eie persoonlike identiteit duidelikheid te kry.

4.3 Karaktereienskappe van vroeë volwassenheid

Hurlock (s.j.:207,209) verwys na die volgende karaktereienskappe:

- Vroeë volwassenheid is 'n periode van aanpassings ten opsigte van nuwe lewenspatroon en sosiale verwagtinge.
- Vroeë volwassenheid is 'n reproductiewe fase.
- Vroeë volwassenheid is 'n tyd om rustig te raak. Kindertyd en adolessensie is 'n tyd van grootword waar vroeë volwassenheid 'n tyd is om rustig te raak. Hulle

ontwikkel dan ook 'n lewenspatroon wat die kenmerk van hulle lewe vir die res van hulle lewe gaan wees. Dit is afgehandel by die middel dertigs.

- Vroeë volwassenheid is 'n probleemtyd. Hierdie tydperk word gekenmerk deur vele aanpassings: loopbaan, huwelik, ouerskap. Die vroeë volwassene sal eers die een aanpassing afhandel en daarna op die volgende een konsentreer.
- Vroeë volwassenheid is 'n tyd van emosionele spanning. Terwyl die vroeë volwassene besig is om sy/haar voete te vind is hy/sy baiekeer emosioneel ontsteld oor die nuwe situasie. Teen hulle middel dertigs behoort die probleme afgehandel te wees en behoort hulle kalmer te wees.
- Vroeë volwassenheid is 'n tyd van waardeveranderinge.
- Vroeë volwassenheid is 'n kreatiewe fase. Noudat die individu nie langer deur onderwysers en ouers voorgeskryf word nie het hulle die geleentheid om te doen wat hulle wil doen. Sommige van die kreatiwiteit kom uit in stokperdjies.
- Vroeë volwassenheid is 'n tyd wat waardes geïnternaliseer word.
- Vroeë konformiteit tot sosiale en kulturele verwagting word nou geïnternaliseer en word deel van die persoon se waardesisteem.
- Vroeë volwassenheid is 'n tyd van "commitment". Dit is die tyd van "commitments" tot doelwitte en verhoudings wat die fondasie vorm vir die persoon se toekomstige rolle en leefstyl.
- Vroeë volwassenheid is 'n tyd van vermeerdering van effektiwiteit en lewensondervinding. Persoonlike ondervinding speel 'n belangrike rol in die ontwikkeling van die volwassene. Dit is deur lewenservaring dat vroeë volwassenes skuif van 'n wete van in staat tot hulle eie effektiwiteit (Gerdes 1988:311).

- Vroeë volwassenheid is die fokus op persoonlike verantwoordelikheid. Die fokus van nou op jou eie groep en jou verantwoordelikheid teenoor hulle (Gerdes 1988:312).
- Vroeë volwassenheid is 'n tyd vir passie. Hoewel die brein se frontale lobbe geregeer word deur rede gaan die ontwikkeling van onderskeiding voort om in die vroeë volwassene te ontwikkel. Die emosionele sentrums van die brein is nog besig om te ontwikkel. Daarom volg die vroeë volwassenes hulle harte. Hulle brein is nou ingestel op passie, hulle spel dit uit in hulle verwagtinge (Dean 2004:6).

5. GENERASIE X

Soos duidelik blyk uit die voorafgaande is hierdie 'n oorgangstydperk tussen adolessensie na volwassenheid. Dit is 'n fase waar belangrike keuses gemaak word: beroep, huwelik, morele waardes word bepaal, ensovoorts. Omdat daar soveel belangrike keuses gemaak moet word is hierdie tydperk dikwels 'n tyd van krisis. Die pastor kan met groot vrug 'n pastorale rol in hierdie tyd van die vroeë volwassene se lewe speel.

Die algemene ontwikkeling van die vroeë volwassene is nou bespreek. Hoewel daar alreeds 'n nuwe generasie is, millennia of generasie Y werk die navorser met die groep vroeë volwassenes wat tot die generasie X-groep behoort. Die X-generasie gaan nou bespreek word asook die potensiële rol wat meditasie en visualisasie in hierdie persone se lewe kan speel.

As daar nou na eienskappe en tendense van die X-generasie en die postmoderne jongmens gekyk word beteken dit nie dat dit 'n veralgemening is nie. Daar is natuurlik uitsonderings, maar die navorser probeer om algemene tendense uit te wys.

Generasie X is gebore 1970-1989 in Suid-Afrika (Codrington 2004:19; 2000:35). Daar gaan nie volledig ingegaan word op al die kenmerke van die generasie nie, maar wel gekyk word na van die kenmerke wat maak dat 'n regterbrein pastorale terapie-strategie verkieslik is bo die tradisionele linkerbreinstrategie. Codrington is die kenner in Suid-Afrika oor die generasies en daarom word daar swaar geleun op die eienskappe wat hy in die Generasie X'sers sien.

Hierdie generasie is ernstig oor die lewe. Die tipe lewensvrae waarvoor hulle te staan kom maak dat hulle ryp gedruk is. Hulle is "stressed out". Skool, familie, groepsdruk, seksualiteit, finansies, selfs politieke korrektheid dra by tot hulle stres. Hulle glo net hulle kan uitmaak waaroor dit gaan. Hulle is skepties, dit is dikwels 'n verdediging teen teleurstelling. Hierdie generasie is realisties en nie idealisties nie (Solomon 2008:2-3).

Die generasie word dikwels beskryf as 'n generasie wat kwaad is, wat woede ervaar. Hierdie woede sit net onder die oppervlak en hulle reageer maklik verbaal baie skerp teenoor ander mense (Codrington 1998:7; Solomon 2008:2).

Die metode wat in hoofstuk 6 voorgestel word kan moontlik gebruik word om suksesvol die woede te ontlont.

Van die generasie is verwag om vinnig groot te word. Hulle moes die lewe en sy uitdagings hanteer soos wat van 'n volwassene in hulle middeljare verwag is (Codrington 2000:36). Omdat hierdie generasie so dikwels teleurgestel is, verbind hierdie generasie hulleself nie. Of as hulle hulself moet verbind is dit baie versigtig en stadig. Hulle verkies korttermyn-“commitments” of klein skaal projekte met presiese objekte en afhandelingsdatums (Martin 2008:3). Soos gesien sal word in hoofstuk 6 is die metode wat voorgelou word 'n metode wat nie so 'n lang verbintenis vra soos linkerbreinstrategieë nie. Dit pas uitstekend by die generasie X.

As gevolg van egskeiding, verwaarlosing, gebroke en swak verhoudings en mishandeling dra hierdie generasie emosionele pyn. Hulle voel hulle is slagoffers en tree daarvolgens op. Hulle het selfs destruktiewe gedrag. Onder die gedrag is 'n nood - 'n nood om van die pyn ontslae te raak. Hulle gedrag is slegter as die vorige generasie s'n omdat hulle nood soveel groter is. Hulle sal enige iets doen vir die verligting van die nood vir 'n paar minute: alkohol, dwelms, seks, harde musiek, rook en baie ander dinge word gebruik vir simptomatiesse verligting van die nood. Hulle sien geen uitkoms nie, daarom gaan hulle vir verdowing. Die probleem is dat hierdie verdowing weer sy eie stel probleme het.

Die samestelling van die metode wat voorgestel word gee onmiddellike positiewe resultate. Die hartklop verlangsaam, die bloeddruk verlaag, die bringolwe daal en die asemhaling raak meer ontspanne, wat alles onmiddellike direkte gevolge is van die metode (Hoofstuk 6).

X'ers vra nie of dit waar is nie. Hulle vra of dit werk. Dinge kan waar wees en selfs deur hulle aanvaar word, maar hulle gee nie om nie, dit moet hulle lewe verander. Hulle vra ware antwoorde op werklike lewensvrae. Hulle gee nie om vir die waarheid van die antwoorde nie, maar of dit werkbaar en toepasbaar is. Hulle vra antwoorde vir hulle alleenheid, vir hulle verhoudingsprobleme. Hulle wil aan hulle lewens betekenis gee en die holtes in hulle hart vul.

Linkerbreinstrategieë het soms die geneigdheid om die antwoorde te gee. Die X'ers aanvaar nie die antwoorde nie. Hulle wil vir hulleself die antwoorde ontdek en beleef dat dit 'n verskil maak. Die voorgestelde metode (Hoofstuk 6) is iets daarvan.

Sommige van die generasie dink dat liefde gevind word deur seksueel aktief te wees. Hulle soek liefde deur seks en word dan uiteindelik misbruik. Dit verval in 'n bese kringloop. X'ers trou later in hulle lewe maar hulle is seksueel vroeër aktief (Codrington 1998:3).

Sonde is nie 'n kwessie vir baie van vandag se jongmense nie. Hulle soek nie antwoorde nie oor hulle sonde nie. As sonde nie 'n kwessie is nie is 'n Verlosser ook nie 'n kwessie nie. Die wêreld het 'n redder nodig maar niemand ken sy naam nie.

X'ers wil hê 'n terapie moet dadelik resultate lewer. Dit "moet werk" vir hulle. Die metode in hoofstuk 6 sal moontlik vinniger tot die probleem deurdring as van die linkerbreinstrategieë. Die feit dat X'ers nie wil weet wat sonde is nie, maak dat met die metode sondebese word sonder dat dit direk vir hulle uitgespel word.

Hulle gee geen respek aan mense op grond van die posisie wat die persoon in die samelewing het of watter titels hy/sy het nie. Respek word deur persone verdien. Hulle respekteer 'n persoon op grond van die manier waarop die persoon hulle hanteer en wie die persoon vir hulle is (Codrington 1998:9). 'n Pastor moenie verwag om deur X'ers gerespekteer te word net omdat hy/sy die "dominee" is nie. Hulle sal nie luister as die pastor direkte terapie met hulle doen nie. Hulle wil die persoon respekteer en wil hê die persoon moet saam met hulle in hulle situasie wees, saam op reis gaan.

X'ers sê: Alles is beelde. Die X'ers werk met beelde en nogmaals beelde. Daarom sal 'n regterbreinstrategie soos visualisasie baie goed by die groep vroeë volwassenes werk. Hulle het groot geword met televisie en rekenaars. Hulle het meer tyd voor die televisie spandeer as saam met hulle ouers gedurende hulle kinderjare. Videospeletjie het verskyn toe hulle in die middel van die laerskool was, die faksmasjien en fotostaatmasjien is deel van die werkomgewing so lank as wat hulle in die wêreld is. Draagbare videospeletjies, skootrekenaars, draagbare musieksentrums, ensovoorts het hulle instaat gestel om die media oral met hulle saam te vat. Hierdie generasie is aan al wat 'n tegnologie is blootgestel. Hulle dink in beelde. Daarom dat visualisasie goed by die generasie pas.

Hierdie generasie is lief vir stories, veral ware stories oor mense se lewens. Omdat hulle meta-narratiewe verwerp forseer dit hulle om hulle eie narratiewe te skep en daaraan betekenis te gee "Stories are intensely important to Generation X. We're not big on descriptions and adjectives. We want the feelings, the action, the story... 'Either our lives become stories', says one Coupland character, 'or there's just no way to get through them.'

Our stories give us identity" (Codrington 1998:3). Omdat die generasie hou van stories word vermoed dat regterbreinstrategieë goed met hulle sal werk. 'n Mens sal die "storie" van Jesus ook weer vir hulle kan vertel deur middel van die regterbreinstrategieë (Martin 2008:4). Buiten vir die metode wat in hoofstuk 6 voorgestel word sal die narratiewe benadering ook baie goed met die groep werk. Stories is vir hulle uitdrukking van hulleself. Hulle beleef gevoelens saam met die storievertellery. In die voorgestelde metode word daar gevoelens saam met die terapie beleef wat weereens maak dat 'n metode soos in hoofstuk 6 voorgestel word baie goed met die vroeë volwasse groep sal kan werk.

Die belangrikste vraag wat die generasie X vra is: Sal jy daar wees vir my (Dean 2004:75)? Dean (2004:78) maak die opmerking dat X'ers graag volwassenes in hulle lewe wil hê, maar dat die volwassenes afstand skeep van die jeug. Die jongmense kies vir Jesus omdat Hy "daar is" al is hulle nie altyd "daar" vir Hom nie (Dean 2004:89).

X'ers is 'n spirituele generasie. Hulle soek 'n geestelike huis waar hulle werklik kan behoort. Hulle het groot geword met die botsing in die kerk tussen die Boomers en die Stil generasie, die voortdurende stryd wat gelei het tot verskillende style van aanbidding, preke en kerkstruktuur. Dit het vir die X'ers 'n siniese beeld van die kerk gegee. Hulle sal die meeste van hulle tyd spandeer om die kerk weer verenig te kry of sal die kerk verlaat en hulle eie kerke begin. Vir hulle is geloof 'n belewenis. Hulle verkies sel-gebaseerde bedienings, hulle word aangetrek deur korttermyn-uitreike, veral in die plaaslike konteks. Teologies is hulle meer tradisioneel, hulle is meer konserwatief, aanbidding gaan nie vir hulle oor die style of die volume nie maar oor die vlak van intimiteit wat daar is, hulle hou van "hoe om"-eredienste en hulle verkies 'n minder gestruktureerde interaktiewe leeromgewing. (Codrington 2000:37,40; Solomon 2008:2). Dit kan moontlik wees hoekom

die charismatiese en pentakostalistiese kerke so baie veld wen onder die X'ers. Die voorgestelde metode in hoofstuk 6 het die moontlikheid dat die generasie iets kan laat beleef van hulle geloof.

5.1 Ander eienskappe van die postmoderne vroeë volwassene

Vandag se vroeë volwassene leef en is deel van 'n postmoderne wêreld. Hulle sien en beleef dinge heeltemal anders as vroeëre vroeë volwassenes. Die waardes waar volgens vandag se postmoderne jongmens lewe volgens Jones (2001:31-37) is:

- Eksperimenteel: Hulle het 'n sterk begeerte om te eksperimenteer. Interaktiewe videospelletjies is 'n groot aantrekkingskrag. Hulle hou van avontuurkampe.
- Spiritueel: Spiritualiteit is in en religie is uit.
- Pluralisties: Vandag se religieuse keuses is oorweldigend daar is God, Allah, Jesus, Jahweh, Buddha, Natuur, ensovoorts. Moderne tegnologie maak dat hulle tot alles toegang het.
- Relatief: Alles is relatief. Eksklusiwiteit is baie moeilik vir die jongmense om te aanvaar. Alle gelowe het elemente van die waarheid in en alle religieë is 'n goeie manier om jou spiritualiteit te ontgin.
- Altruïsties: Om jou tyd en geld en bronne weg te gee aan ander het hoë waarde in hulle oë.
- Kommunaal: Die postmoderne jongmens keer terug na die gemeenskap en die familie.
- Kreatief: Daar is 'n belangstelling onder die postmoderne jongmens in skoonheid en kreatiwiteit.
- Omgewing: Hulle is bekommerd oor die planeet en die toekoms daarvan.

- Globaal: Vir hierdie jongmense is daar geen grense nie. Met geen oorloë en ekonomiese depressies wat ons verenig nie, glo hulle hulle is wêreldburgers en hulle lojaliteit is sterker teenoor die hele menslike geslag as wat dit tot die nasionaliteit beperk is.
- Holisties: 'n Holistiese lewe beteken dat elke area van jou lewe geraak word deur 'n ander area van jou lewe.
- Outentiek: Dit is 'n skuif van "being relevant" na "being real". Hulle houding is: moet nie vir my sê wat die boodskap van die Bybel vir my lewe is nie. Jy kan my niks vertel van my lewe nie. Gee net vir my die betekenis van die boodskap en ek sal dit self toepas.
- Waarheid: Die woord is baie glibberig in die postmoderne wêreld. Alles is relatief. Kan 'n mens dan nie net ooreenkom dat die Bybel outoriteit het en waar is nie? Hiervoor is hulle te vinde maar dit beteken nie dat hulle die waarheid van die evangelie op hulle lewe gaan toepas nie.

Vroeër in die hoofstuk is reeds daarna verwys dat die jongmense vandag 'n passie het vir godsdiens. Vandag se jongmense is spiritueel. Mistisisme is in. Jongmense word nie noodwendig afgesit van 'n godsdiens wat nie sin maak nie. Vir hulle is dit belangriker om te weet of dit hulle nader aan God sal bring. Die beoefening van gebed is vir hulle baie belangrik. 'n Amerikaanse studie het bevind dat hoërskoolstudente woon baie meer kerk by as die Baby Boomer-ouers maar net een uit drie beplan om met die praktyk voort te gaan as hulle volwasse is. (Jones 2001:63).

Dean (2004:79) vra die vraag of daar in vandag se postmoderne era nog fases soos adolessensie en volwassenheid is. Die grense vervaag al hoe meer. Veertienjariges kan die

aandelemark laat tuimel, negentienjariges kan die hele musiekindustrie bedreig - aan die anderkant word die jeug in volwasse rolle geplaas deur armoede, misdaad en ander eksterne faktore. Vroeë volwassenheid lyk skielik irrelevant. Jongmense het nie meer 'n tydperk waar hulle hulself kan vind en rebels kan wees nie. Daar word hedendaags baie druk op jongmense geplaas.

Gedurende die vorming van die formele operasionele denke keer die vroeë volwassene na binne en konsentreer op sy/haar innerlike lewe. Die jongmense fikseer op emosies: hoogtepunte en laagtepunte, ekstase en angs, hemel en hel. Hulle het 'n behoefte aan sensasie. Hulle wil graag sensasie sien soos in die film Titanic waar daar gely word vir liefde. Dit spreek hulle emosioneel aan en dit dryf hulle tot tranes. Trane word weer geassosieer met passie (Dean 2004:96-98).

Vroeë volwassenes wil hê dat hulle godsdiens hulle emosioneel moet raak. Jongmense gaan kerk toe om emosioneel te raak, om te voel jy verander, om God te beleef, om iets te voel, want persoonlike ervaring verteenwoordig postmodernisme. Teologies is dit verkeerd. Aanbidding is tot eer van God, nie primêr tot die voordeel van aanbidders nie. Die jongmense meet iets wat baie goed was aan die vraag: "Het dit jou geraak?" As die konsert jou geraak het maar nie die erediens nie dan wen die konsert (Dean 2004:99).

Jongmense verwerp die uitspraak van postmodernisme dat daar geen waarheid is nie - daar is net so baie waarhede. Die toets vir postmoderne geloof is: watter waarheid is die belangrikste (Dean 2004:103)? Hulle voel daar is nie 'n objektiwiteit om waarheid vas te stel nie. Hoe kan daar onderskei word tussen waarheid en nie-waarheid? Vir hulle is die

“self” en realiteit konstruksies. Die “self” kan verander word soveel keer soos wat jy wil. Hulle wil nie hulle opsies beperk nie. Hulle wil nog steeds hulle besluit later kan verander. Hoe kan ‘n mens “weet” as ons nie werklik objektief kan wees nie? ‘n Mens kan nooit objektief wees nie en daarom kan ‘n mens nooit weet of dit waar is of nie. Die meeste wat ons kan weet is maar net dat ons gedeeltelik weet. As ons die jongmense wil aanspreek sal ons vir hulle moet leer wat die beginsels en waardes is, ons sal hulle moet leer onderskei. Oortuigings kan nie. Oortuigings is gebaseer op persoonlike ondervinding en ons kan dit nie maar net aangee na die volgende generasie toe nie. Dit help hulle om geleenthede te skep waaroor hulle dan kan reflekteer en die beginsels uit die ondervinding kan leer (Codrington 1999:6-7).

Vroeë volwassenes word aangetrek deur die Christelike geloof omdat God na hulle toe uitgereik het, een met hulle geword het, wat saam met hulle in die wêreld is. Hulle soek ‘n geloof wat hulle sal ophef van die alledaagse. Hulle soek na ‘n God in wie dit die moeite werd is om in te glo. Hulle glo in die bo-natuurlike. Hulle het geen probleem om die transendente en misterie te verstaan nie - intendeel hulle floreer op misterie en situasies wat bo hulle begripsvermoë is (Codrington 1999:9).

Sweet (2004:19-20) sê dat vandag se jongmense ‘n behoefte het aan ‘n meer intieme en spirituele wêreld. Tegnologie maak interaksie maklik maar intimiteit moeiliker. Mense praat konstant met selfone en die internet, maar die meeste mense hanteer mense as objekte, nie as subjekte nie. Die ander kant hiervan is ook waar, huweliksmaats ontmoet oor die internet. Die internet het verhoudings verander. In plaas daarvan dat daar gevra word “Wat doen ons vandag” word daar gevra “Hoe gaan dit vandag?”

Hulle dink die manier om die wêreld te red is nie deur reëls wat jou lewe rig nie, maar om te leef vir die regte verhoudings. ‘n Mens verloor die kuns om daar te wees vir die ander een. Daar word nie selfone verkoop nie, daar word ‘n “verhouding” verkoop. Jy word verlei om ‘n verhouding te koop. Jy gaan in ‘n langtermynverhouding met jou selfoon. Eiendomsagente verkoop nie huise nie: hulle verkoop verhoudings. Meer en meer huise word ontwerp met ‘n groot stoep, huise word saam gegroep in ‘n vriendelike omgewing waar mense mekaar kan leer ken. Staproetes, gemeenskaplike speelgrond, gemeenskaplike tuine, alles laat die klem daarop val om meer tyd saam met ander mense deur te bring. Hulle het nie meer waarheid nodig nie, hulle het ware vriendskappe nodig. Om die wêreld te red het jy nie die moed van jou oortuigings nodig nie, maar die moed vir jou verhoudings - veral verhoudings met jou Skepper, die skepping en met ander skepsele (Sweet 2004:1-2).

Die essensie van die Christelike geloof is dat God ons lief het en begeer om in ‘n verhouding met ons te staan deur Jesus Christus. Ons identiteit word gevind in Christus - ‘n verhouding, nie ‘n organisasie nie of ‘n filosofiese sisteem nie (Sweet 2004:16).

Die tyd van vandag se jongmense het verskuif van die industriële-era na die informasie-era. Vandag se vervaardigingsbasis het verander na ‘n diensbasis. Die klem het verskuif van die fabriek na die winkelsentrum, die produksielyn na die rekenaar. Die resultaat is dat die samelewing meer divers is, gefragmenteer en individualisties. Massaproduksie is vervang met massa verbruiking. Hulle beweeg van boeke na die skerm. Hulle kry informasie vinnig en gereeld. Jongmense pas maklik aan by die verandering van tegnologie. Die nuwe “ekonomie” is gebaseer op inligting. Kennis is nie meer mag nie - die speelveld is nou

gelyk met die grootste databasis die internet. Die mag behoort nou aan die persoon wat die vinnigste die inligting kan kry op die mees effektiewe manier en in die kortste tyd en dit in mees aantreklike vorm kan aanbied. Vandag se jongmense is ongeduldig om antwoorde te kry en dring aan op antwoorde. Hulle het die vermoë om inligting vinnig op verskillende maniere te absorbeer. Hulle kan hulle huiswerk doen, met die musiek in die agtergrond en die televisie aan. Hulle het 'n uitstekende aandagspan. Dit is die manier hoe hulle die wêreld, wat oorlaai is met inligting, hanteer (Codrington 1999:3-5).

Vandag se jongmense het 'n behoefte aan die spirituele. Die bewys daarvoor is in geselsprogramme, fliks, tydskrifte, ensovoorts. Hulle is nie van nature religieus nie - hulle is glad nie geïnteresseerd in institusionele religie nie. Hulle besef dat die antwoorde waarna hulle soek in die spirituele lê, maar hulle weet nie hoe om daarna te soek nie. Vandag se jongmense kyk na spiritualiteit as 'n "pick and mix"-tipe spiritualiteit. Hulle neem iets uit elke godsdiens en voeg dit dan saam vir hulle spirituele kode. Geloof kan nie geërf of aangegee word nie - dit kan alleen gemoduleer en geleer word (Codrington 1999:9-10).

Ten opsigte van intimiteit gaan dit vir die vroeë volwassene om "geken te word", die wete dat hy/sy ten volle verstaan word deur ander. Dit stel hulle in staat om vertroue te ontwikkel wat nodig is vir geloof en dit vergroot hulle visie vir die transendente. Die jongmense se behoefte aan vertroue kom van hulle nood aan liefde en onvoorwaardelike aanvaarding (Dean 2004:119-120). Jones (2001:140) merk op: Gestel 'n jongmens is 'n Buddis, en jy praat met hom/haar om hom/haar tot die Christendom te bekeer. Dan gaan die belangrikste vir hom/haar wees die vertroue tussen julle. Hy/sy sal wil weet jy is nog daar vir hom/haar al aanvaar hy/sy nie Christus nie.

Volgens Codrington (1999:10) het outoriteit geskuif. Outoriteit moet verdien word. Dit word nie outomaties gehoorsaam en gerespekteer nie. Hulle is skepties teenoor georganiseerde institusies en die verhoudings met die institusies het 'n kort leeftyd. Hulle hanteer dit dan ook as 'n korttermynverhouding en daarom word hulle dikwels beskuldig van 'n gebrek aan lojaliteit (Codrington 1999:8).

Hulle behoefte aan die transendente gee vir hulle selfwaarde en sin. Jongmense se behoefte aan kommunie verplaas hulle behoefte aan om geken te word en deur ander vergesel te word. Om so geken te word hou 'n risiko in. Om geken te word maak 'n mens kwesbaar, want jy ontbloot jou innerlike self teenoor iemand anders, wat hom/haar mag oor jou gee (Dean 2004:119-120).

Liggaamservaring is ook vir die jongmens belangrik, hulle reageer op liggame - hulle s'n en ook ander mense s'n. Hulle is gepreokkupeerd met hulle fisiese voorkoms, maar hulle beweeg ook deur die wêreld in "liggame": groepe, kliëks, en skares. 'n Deel van hulle geokkupeerdheid met hulle liggame kom van die kultuur af waarin hulle lewe. Die media gebruik fisiese voorkoms om voorwerpe te bemark. Jongmense gebruik baie hulle liggame om met die omgewing sekere verhoudings te kommunikeer. Ekstreme sport, oefensessies by die gimnasium, wys daarop dat die jongmense intens bewus wil wees van hulle liggame. Aan die ander kant kan jongmense hulle ook weer maklik distansieer van hulle liggame, veral om pyn te onderdruk. Die verlange om aanvaar te word in 'n sisteem wat hom/haar nie erken vir sy/haar ware self nie, kan maklik deur bulimia sy/haar ongelukkigheid kommunikeer. (Bulimia is vir vroue veral 'n metode om hulle ongelukkigheid te

kommunikeer). Passievolle “commitment” vir ‘n saak se konkrete uitdrukking vind baiekeer uitdrukking in dié persoon wie se gesig ‘n ikoon of ideaal word: Martin Luther King, Bill Gates (Dean 2004:120-121). In hulle belewenis van godsdiens wil hulle ook “body-mind-spirit”-ondervinding hê (Jones 2001:92).

Dean (2004:128-129) maak verder die opmerking dat in die Amerikaanse media seks as liefde uitgebeeld word. Wat hulle wil regkry is om CD’s te verkoop, nie teologie nie. Die media trou seks en spiritualiteit om geld te maak. Jongmense is bereid om hulle lewe te waag vir gemeenskap. Wat jeug uit die seksuele aktiwiteit soek is verbinding wat verkry word met gemeenskap: fisies, spiritueel, sekuriteit, sensasie ensovoorts. Die postmoderne jeug sal sterf vir hulle metgeselle maar waarvoor hulle sterf is vir iemand wat hulle liefhet, wat daar sal wees vir hulle, iemand wat hulle verby die misterie van “ons” kan vat na “een” met hulle en waar hulle ervaar dat hulle “geken te word”. As die enigste bereiking daarvan deur seks is, sal dit seks wees.

Seks word deur die vroeë volwassene gedefinieer as vaginale gemeenskap. Orale en anale seks word nie as seks gesien nie dit is ook sover jy kan gaan sonder emosionele afhanklikheid. Intieme verhoudings is al meer rede tot kommer. Die vroeë volwassene beleef hulle verloor hulle “self” in die proses van ‘n “verhouding”. Dit is verstaanbaar want waar die een persoon nog nie weet wie hy/sy is - sy/haar eie grense ken nie - kan hy/sy homself/haarself maklik verloor in die ander een. Dit lei dan tot isolasie en depressie. Hulle kies nie noodwendig vir ‘n romantiese verhouding nie, dit gaan vir hulle eerder om intimiteit - om geken te word - nie romanse nie. Hulle soek intimiteit en gemeenskap, nie orgasme nie. Hierdie tipe verhouding, waarin daar seks is, duur sowat drie maande dan is dit verby. Die oomblik as jongmense begin afhanklik raak van die fisiese aspek in ‘n

verhouding is dit alreeds 'n "dooie" verhouding (Dean 2004:131-137). Sweet (2006:17) sê die probleem is nie dat jongmense nie kondome gebruik nie, die probleem is dat mense mekaar soos kondome gebruik: gebruik hulle een keer en gooi hulle weg.

Die postmoderne jongmens soek egtheid meer as relevansie. Die kerk moet wees wat dit veronderstel is om te wees: 'n heilige gemeenskap wat 'n misterieuse en opeisende Jesus volg. Hulle soek na iets wat groter is as hulle self, iets transendent en misties. Die vroeë volwassene word aangetrek deur kerke soos die Rooms Katolieke, Oosters Ortodokse Episkopale kerke omdat hulle iets beleef van 'n transendente aanbidding van God. As jy in 'n Ortodokse kerk instap voel dit asof jy in 'n ander wêreld instap - wat die postmoderne jongmens aanspreek. As daar 'n God is, is Hy in 'n plek wat anders is en lyk as die gewone omgewing. God se wêreld moet anders lyk, ruik, klink as wat ons daaglik om ons beleef. As dit goed gedoen word kommunikeer dit die feit dat God in sy majestieusheid teenwoordig is. Dit word nie net gedoen deur die gesproke woord nie maar ook deur wierook, musiek, beligting, argitektuur en ook om te kniel as jy aanbid (Jones 2001:90,97).

6. MOONTLIKE PROBLEME WAT OPGELOS KAN WORD DEUR MEDITASIE EN VISUALISASIE.

6.1 Ontwikkelingskrisisse

Die navorser is van mening dat meditasie en visualisasie kan help vir al die ontwikkelingskrisisse soos huisverlating, verhoudings en beroepskeuses (Clinebell 1984:35).

6.2 Seks

Die jongmens se siening oor seks is heeltemal skeefgetrek as gevolg van hulle behoefte aan om geken te wees en aanvaar te word.

Daar is bevind in 'n studie in Amerika dat die meerderheid meisies en seuns hulle maagdelikheid verloor voor veertien jaar. Daar is 'n afname aan tienerswangerskappe. Hoewel die infeksie van HIV/Vigs afneem in Amerika het dit nie onder tieners afgeneem nie. Wêreldwyd word daar elke vyf minute 'n jongmens geïnfekteer met HIV (Dean 2004:128).

Dit is 'n skrikwekkende statistiek. Meditasie en visualisasie kan moontlik vir die jongmens alternatiewe leer om aan sy/haar behoeftes te beantwoord wat nie net deur seks bevredig hoef te word nie. Daar sal ook vir die jongmense gehelp moet word om hulle skewe beeld van wat seks is te herstel.

6.3 Spiritualiteit

Meditasie en visualisasie kan help dat die jongmense iets van spiritualiteit beleef sonder die institusie wat hulle in elkgeval nie wil hê nie. Die manier waarop visualisasie en meditasie hanteer word kan voorkom dat die jongmens dink dat dit die enigste waarheid is en dat op hulle afforseer word. Dit is ook 'n manier van eksperimentering. Die geleentheid word geskep waar die jongmens self die waarheid kan ontdek.

6.4 Identiteit

Soos reeds verduidelik is is dit 'n uitdaging om die verskillende identiteite verenig te kry. Die ego is onder konstruksie tydens vroeë volwassenheid, die geskepte self, die self wat die beeld van God reflekteer is 'n gawe, hoewel dit deur die sonde aangetas is. Dit laat die geleentheid vir totale rekonstruksie. Omdat die jongmense gebroke voel, op soek na persoonlike integrasie identifiseer hulle met 'n Christelike spiritualiteit (Dean 2004:65).

Meditasie en visualisasie kan die jongmens help om hulleself weer te anker in een identiteit. Hulle kan dan hulle identiteit in Christus vind. 'n Ontmoeting met God kan vir hulle weer selfwaarde gee.

6.5 Liggaamlike ervaring

Soos bo gesien reageer die jongmense op hulle liggame. Meditasie en visualisasie het baie met die liggaam te doen. Tydens meditasie kan 'n persoon ervaar hoe sy/haar liggaam ontspan.

6.6 Depressie

Dit is die mees algemene probleem by adolessente. Depressie neem in getalle toe tydens puberteit. Dit is verstaanbaar as mens dink aan die baie uitdagings wat adolessente die hoof moet bied. Depressie weerhou jongmense daarvan om sekere ontwikkelingsstake te bemeester. Die jongmens se onvermoë om 'n toekoms wat die moeite werd is in die vooruitsig te stel onderbreek sy/haar identiteitsontwikkeling. Depressie kom meer onder

dames voor as mans, heelwaarskynlik omdat dames moeiliker deur puberteit gaan as mans (Berke 2002:628-269; Steinberg & Belsky 1991:490-491).

7. SAMEVATTING

In hierdie hoofstuk is daarna gekyk dat die ouderdom van vroeë volwassenes wissel tussen 18 en 40 jaar, waarvan die eerste sewe jaar 'n oorgangstydperk is. Daar is gekyk na die verskillende ontwikkelingstake, fisies en psigies wat in hierdie tyd afgehandel moet word. Die pastorale terapie gaan gedoen word op studente wat uit die X-generasie kom, en daarom is dus gekyk na algemene eienskappe van generasie X en die postmoderne jongmens. Ten slotte is gekyk met watter tipiese probleme van die vroeë volwassene meditasie en visualisasie moontlik kan help as pastorale terapie.

In die volgende hoofstuk gaan gekyk word na basisteoriebeginsels vir 'n pastorale benadering.

Hoofstuk 6

BASISTEORETIESE BEGINSELS VIR ‘N PASTORALE METODE

Daar word baiekeer geargumenteer dat meditasie van Oosterse oorsprong is. Dit is van vroegs af die kritiek teen meditasie. Die vooroordele is in hoofstuk 2 afgebreek deur daarna te verwys dat meditasie Bybels verantwoordbaar is en dat uit die kerkgeskiedenis die gebruik van meditasie duidelik blyk. So ook is daar na visualisasie gekyk. As gevolg van onkunde kan daar ‘n veroordelende houding teenoor meditasie en visualisasie in die gebruik in pastorale terapie wees. In die hoofstuk gaan gekyk word na ‘n basisteorie vir meditasie en visualisasie, aan die hand van ‘n metode wat die navorser voorstel.

1. BASISTEORIE VIR MEDITASIE EN VISUALISASIE

1.1 Gesprek(ke) vooraf

Janse van Rensburg (1987:225) verwys na Goulooze wat meen dat die pastor in die eerste instansie bedienaar van geestelike aangeleenthede is maar dat dit nie verabsoluteer moet word nie. So ‘n onderskeid kan gevaarlik wees wanneer die pastorale taak vergeestelik word. Die gevolgtrekking kan gemaak word dat as meditasie en visualisasie as terapie aangebied word dit nie minder “geestelik” is as byvoorbeeld pastorale vertroosting nie. Allerlei lewensvrae kan tot ‘n indringende pastorale geprek lei. Gesprekke oor “sekulêre” aangeleenthede is pastoraal as die persoon begelei word tot die totstandkoming of instandhouding van die verhouding met God, homself/haarself en sy/haar naaste.

Voordat meditasie en visualisasie gedoen word moet daar vooraf gesprek(ke) wees. In hierdie gesprek(ke) sal van die eduktiewe model se metodes gebruik word wat dan baie sterk funksioneer op die kliënt-georiënteerde metodes van Rogers. Dit beteken dat die persoon aanvaar sal word soos hy/sy is. Daar sal verheldering wees. Deur kreatiewe vrae moet die persoon gehelp word om homself/haarself in perspektief te sien. Daar word uitgegaan van die standpunt dat daar wederkerigheid van gespreksgenote is. Volgens Rogers beteken dit 'n gelykheid tussen gespreksgenote. Daar moet 'n gevoel van vryheid wees om sy/haar gevoelens en houdinge te openbaar. Daar moet verantwoordelikheid wees. Die kliënt moet verantwoordelikheid aanvaar vir sy/haar eie probleem. Die kliënt moet self daartoe gelei word om die verantwoordelikheid te aanvaar (De Klerk 1978:37-38).

Daar moet nooit 'n oormaat van vertroue in terapeutiese tegnieke gestel word dat die vertroue in God gerelativeer word nie. Dit gaan in die terapie om 'n soeke na die beste manier waarop die saak van Jesus in die huidige wêreld en lewensomstandighede gedien kan word.

Buiten die kliënt-gesentreerde metodes van Rogers verwys Janse van Rensburg (1987:231-247) na kenmerke van Jesus se optrede wat op terapie van toepassing gemaak kan word.

- Liefdevol en vol ontferming was Jesus daar vir ander mense. God stuur juis sy Seun om die mens in sy/haar nood die volk by te staan, te versterk en te vertroos. Jesus se menswording beteken juis dat God hom met ons nood vereenselwig. Analogies

moet die terapeut homself/haarself binne die raamwerk van die kliënt se lewensomstandighede plaas om sodoende volle insig te kry in die kliënt se stryd.

- God is geduldig en lankmoedig met ons, ons moet genoeg geleentheid gee tot bekering. Dit word ook die terapeut se motivering om met geduld die genesingsproses af te wag en tegemoet te tree. Met visualisasie moet die kliënt dikwels die proses herhaal vir 'n aantal dae/weke. Die kliënt moet dus voorberei word om in geduld te volhard.
- Jesus het uitnodigend en nie dwingend met mense omgegaan. Meditasie en visualisasie is 'n interpersoonlike terapie en as sodanig is persoonlike betrokkenheid na analogie van Jesus se optrede belangrik in die terapie. Jesus se optrede was nie dwingend nie. Net so min kan meditasie en visualisasie as dwingend beskou word. Slegs die interpersoonlike aksie en reaksie, en onderhewig aan die medewerking van die kliënt kan meditasie en visualisasie as terapie geslaagd maak. Tydens meditasie en visualisasie as pastorale terapie neem die kliënt ook self verantwoordelikheid vir sy/haar genesing. Die onus op genesing berus op die kliënt self. Tydens die voorafgaande gesprek waar meditasie en visualisasie as terapie verduidelik word behoort die kliënt daarop gewys te word dat hy/sy ten spyte van sy/haar sondige aard en probleme oor die inherente vermoë beskik om by sy/haar eie genesing betrokke te wees. As die terapeut daarin kan slaag om die kliënt hiervan bewus te maak sal dit die terapie vergemaklik. Die interpersoonlike gebeure moet as 'n driehoek verhouding gesien en benader word. Dit is die Goddelike werking en die mens is medeverantwoordelikheid ten opsigte van sy/haar gesondheid en welwese.
- Die mens in nood is deur Jesus aanvaar. Die kliënt word aanvaar in sy/haar nood en dit is 'n vereiste vir elke pastorale gesprek. Soos Jesus die mens in liefde vergewe, aanvaar soos hy/sy is en hom/haar verander tot dit wat hy/sy kan wees; so is dit ook

die taak van die pastor om hierdie aanvaarding en begrip in sy/haar benadering teenoor die kliënt te projekteer. As die persoon ervaar dat hy/sy aanvaar word kan dit daartoe bydra dat die persoon homself/haarself aanvaar ten spyte van sy/haar skuld en probleme. Hy/sy besef iets van dat as God hom/haar in Jesus Christus aangeneem het, mag hy/sy homself/haarself aanvaar. Hierdie benadering vergestalt iets van die Rogeriaanse terapeutgesentreerde benadering. Die benadering kan tog 'n heilsame uitwerking op die pastorale gesprek hê. Die terapeut dikteer nie die gesprek op outoritêre wyse nie, maar hy/sy luister ook na die kliënt. In die eerste fase van die terapeutiese gesprek behoort die kliënt die geleentheid gegee te word om ongestoord sy/haar probleem en ervaring daarvan uiteen te sit. Die ervaring dat iemand na jou probleem luister lei tot 'n katarsis en oortuig die kliënt dat ten spyte van alles wat aangehoor is die terapeut hoogstens agting vir hom/haar as mens het. Die inskakeling van die persoon by sy/haar eie genesingsproses is noodsaaklik. Selfaanvaarding is hiervoor belangrik, waarsonder meditasie en visualisasie hulle krag en effektiwiteit verloor.

- Gesag is die kenmerk van Jesus se bediening. Jesus het die mens ten spyte van sy/haar toestand aanvaar. Dit het egter nie beteken dat Sy bediening 'n element van swakheid gehad het nie. Sy wonderwerke het van krag gespreek, so ook sy leringe. Die pastor kan ook vanuit gesag optree omdat Jesus die model geword het vir die pastor se eie optrede van eenheid en integriteit. Integriteit en gesag van die terapeut in die terapie word deur sy/haar geloofwaardigheid bepaal. Laasgenoemde beïnvloed die kliënt se siening van die terapeut en die verwagting wat gekoester word. Die pastor se eie geloof in die krag van God wat hom/haar geroep het moet oortuigend aan die kliënt geprojekteer word. Die pastor moet vertrou in homself/haarself hê en dit wat hy/sy doen.

- Die bemoeienis van God met die mens vind plaas as gevolg van genade. Soos wat die mens homself/haarself nie kon red nie, so kan die kliënt op sy/haar eie nie die proses van innerlike genesing van die psige ontketen nie. Dit is die taak van die terapeut om die ruimte en atmosfeer te skep vir die proses van selfontdekking. Die feit dat God bereid was om Homself in Christus aan ons te openbaar behoort as motivering vir die kliënt te dien om homself/haarself ook bloot te stel deur die ontboeseming van innerlike worstelinge. Openbaarmaking van innerlike worstelinge is noodsaaklik vir die genesingsproses. Die pastorale gesprek berei die kliënt hiervoor voor vir die herroep van sekere gebeure. Daar kan aan die kliënt verduidelik word dat God se openbaring van Homself in Jesus dit vir ons moontlik maak om ook die innerlike en geheime worstelinge van ons hart bloot te lê, wanneer dit vir die genesing nodig is. God se openbaring van Homself in Jesus is vir ons genesing 'n vereiste. Sou die ontboeseming nie tydens 'n normale gesprek kon plaas vind nie, is meditasie en visualisasie hiervoor nodig? Meditasie bring die persoon in 'n ontspanne toestand waar hy/sy kan visualiseer en die geheue oopgesluit word om dinge te onthou, wat vergeet is of na die onderbewussyn verban is.

Tydens die pastorale gesprek vooraf is dit nodig dat ook aan die kliënt se verhouding tot God drie-enig aandag gegee sal word.

- Die verhouding tot die Vader. Hy word voorgestel as die Almagtige wat die hemel en die aarde geskep het. Hy is in staat om die mens in sy/haar nood te help en en hom/haar daarvan te verlos. Sy Vaderskap impliseer dat Hy ook omgee en dat Hy sal sorg en voorsien. Selfs die teëspoed wat ons oorval kan Hy tot ons voordeel en beswil aanwend. Die wete dat Hy my Vader is help my om in voorspoed dankbaar te wees en in teëspoed geduldig.

- Die verhouding tot Christus moet in elke voorbereidende pastorale gesprek aan die orde gestel word. Jesus se liefde vir sondaars en Sy onvoorwaardelike vergifnis aan elkeen wat Hom aanroep behoort verduidelik en beklemtoon te word. Dit spreek mense se behoefte aan liefde en verlossing van skuldgevoelens aan.
- Die Heilige Gees is 'n gawe aan elke gelowige. Sy Gees woon in ons, en getuig voortdurend dat ons kinders van God is en ons wil lei. Hierdie waarheid kan vir die gelowige van groot betekenis wees.

1.1.1 Posisionering vir terapie

In die gesprek vooraf met die kliënt is dit belangrik om jouself as terapeut te posisioneer ten opsigte van jou uitgangspunt rondom die antropologie. Dit is deur daardie bril waarna jy na die kliënt voor jou gaan kyk.

1.1.1.1 Antropologie

‘n Pastorale antropologie benader en behandel die mens as skepsel van God. Die wyse waarop die mens uit die stof van die aarde geskape is, om in ‘n bepaalde verband tot sy/haar Skepper te staan is van rigtinggewende belang vir die behandeling van die mens, in die besonder vir pastorale hulpverlening (Janse van Rensburg 1987:208). Die navorser sluit aan by Heitink se bipolêre model (Hoofstuk 3). Die mens word gesien in ‘n verhouding met God. Die liggaam moet nie net as siel of gees bestudeer word nie maar die mens in totaliteit. Die mens word in relasie tot God gesien. Die eduktiewe model se antropologie speel vir die navorser ook ‘n rol waar die mens gesien word in die lig dat hy/sy self ook verantwoordelikheid moet neem vir sy/haar heling. Die kliënt beskik wel oor vermoëns tot selfhelp. Dit moet beide deur die terapeut en die kliënt ontsluit word (Hoofstuk 3).

Die konvergensiemodel het ook 'n bydrae. Die mens is 'n eenheidswese, liggaamlike en geestelike kwaliteite is nie afsonderlike komponente nie maar is vervleg. Dit het implikasies vir die pastoraat. Dit beteken dat in die pastoraat nie slegs op die geestelike eienskappe 'n beroep gedoen behoort te word nie, maar dat die mens, soos Clinebell (1984:26-27) ook sê, holisties in die pastorale proses betrokke is. Die mens se totale menswees, geestelik en liggaamlik en ook sy/haar totale breinvermoë, behoort in die pastorale proses betrokke te wees. God het dit nie net geskep nie maar Hy sluit ook daarby aan as Hy met die mens kommunikeer. Dink maar aan die beeldryke taal waarmee Hy met die mens kommunikeer (Janse van Rensburg 1998:69-70) (Hoofstuk 2). Dit is die Heilige Gees wat deur die Woord die regterbrein aanspreek en die moontlikhede daarin ontsluit. Die Heilige Gees maak dat Christus Heiland word vir die mens. Dit is op grond van die inwoning van die Heilige Gees dat die mens in sy/haar volledige mensheid en beeld van Godwees voor God herstel kan word. Die beloftes van God heers oor die skuld en gevalle sondaar. Die nuwe persoon lewe vanuit verlossing en genade. Die mens besit nie net potensiaal nie, hy/sy ontvang ook potensiaal en dit transformeer hom/haar tot sy/haar bestaande moontlikhede. Die uitgangspunt van die eskatologie bring mee dat die mens vanuit 'n opstandingsperspektief van hoop lewe (Hoofstuk 3).

Vanuit die narratiewe model word die mens gesien as iemand wat kennis het van sy/haar eie lewensstorie. Daar is egter nie 'n oorskatting van die menslike potensiaal en 'n na-binnerigte selfhandhawing, wat tipies is van die hermeneutiese model nie.

1.1.1.2 Sondeval

Dit is ook belangrik dat die terapeut homself/haarsel sal posisioneer ten opsigte van sonde, want dit bepaal ook hoe hy/sy die kliënt voor hom/haar sal hanteer. 'n Mens kan aan die sondeval dink as die vervreemding, die vervreemding van God, homself/haarsel en sy/haar naaste. Met die sondeval moet daar rekening gehou word in die terapie waar meditasie en visualisasie gebruik word. Dit is nie iets waaroor maar ligtelik gegaan word nie. Die mens moet sy/haar skuld besef en dit bely. Daarmee saam kan dan die verlossing van Jesus Christus verkondig word. Dat Hy gekom het om alle mense heel te maak, en te genees, ook van emosionele probleme. Die bipolarêre model maak nie veel van sonde nie. Heitink sien die mens as skepsel van God en nie as sondaar nie (Hoofstuk 3). Die eduktiewe model gee wel aandag aan sonde. Die sondeval het nie die vermoëns waarmee die mens geskape is verwoes nie, maar slegs geskend. Christus herstel ook hierdie gawe van die mens (Hoofstuk 3). Ook die konvergensiemodel maak nie veel van sondevergifnis nie. Die klem val eerder op geloofsvolwassenheid (Hoofstuk 3). As mens met die sondeval rekening hou in meditasie en visualisasie kan dit net bydra tot die sukses van die terapie. Die narratiewe model kan maklik sonde ignoreer omdat daar geen "waarheid" is om "sonde" aan te toets nie. Die mens moet egter begelei word dat hy/sy self die ontdekking van sonde maak.

1.1.1.3 Verlossing

'n Mens moet daarmee rekening hou dat Christus se verlossing deur meditasie en visualisasie kan bydra tot die verlossing van die mens se probleme. Die verlossing van Jesus stel juis die voorbeeld vir die terapeut wat die terapie beoefen in terme van 'n herderlike bewoënhed, om die fisiese, psigiese en geestelike nood van die kliënt te dien. Janse van Rensburg (1987:219) verwys na Oden en kom dan tot die gevolgtrekking dat Jesus se inkarnering in die vlees die waarborg bied vir selfbegrip en aanvaarding, terwyl dit

ook impliseer dat die mens oor die innerlike vermoë beskik om self van binne-uit genesende selfontdekkings te maak. Daarom word die kliënt-gesentreerde terapie nie onaanvaarbaar gevind nie.

In die eduktiewe model se versoeningsleer word analities op die uitwerking en funksie van die versoening binne die vlak van die menslike eksistensie konsentreer. Christus se sterwe dien as voorbeeld en die mens kan anders optree omdat sy/haar omstandighede verander het. Hoe Christus vir ons versoening bewerkstellig het is belangrik. In die lyding van Christus en hoe Hy dit hanteer het kan die kliënt juis hoop kry vir sy/haar omstandighede. Daar word baie klem gelê op die voorbeeld van Jesus en wat daaruit geleer kan word (Hoofstuk 3). Daar moet egter gewaak word daarteen dat dit net afgeskaal word tot voorbeeld. Dit is dieselfde gevaar wat by die bipolarêre model teenwoordig is. Daar moet verder by die model opgepas word vir werkheiligheid (Hoofstuk 3).

In die konvergensiemodel word die verlossing nie net 'n vlak van moraliteit nie. Verlossing werk met die dinamika van genade en die sondige natuur. Gelowiges is geregverdig deur die genade en is 'n nuwe persoon in Christus en nie meer 'n sondaar nie. Die gelowige lewe nou vanuit die opstandingskrag (Hoofstuk 3). In die narratiewe model moet die mens daarin begelei word om tot 'n sondebeseft te kom en die terapeut moet nie vasval in die versoeking om stil te bly oor die sonde nie, maar moet juis die boodskap oordra dat alle mense gesondig het en die verlossing van Jesus Christus nodig het en dat die mens hom/haar nie self kan verlos nie.

‘n Manier hoe sonde en verlossing in meditasie en visualisasie gehanteer kan word is as volg:

‘n Damesstudent wat verloof was het agtergekom haar verloofde verkul haar met ‘n ander meisie. Sy was seergemaak daardeur en het nie geweet hoe sy hom sou kon vergewe en weer met hulle verlowing sou kon aangaan nie. Sy was nog lief vir hom.

Na die ontspanningsoefening met meditasie is vir haar gevra om Christus aan die kruis te sien en vir ‘n oomblik te dink wat dit vir haar beteken. Daar is toe vir haar gesê dat Christus juis gekom het om versoening te bring tussen mense. Ook man en vrou. Sy moet sien hoe ly Hy aan die kruis ter wille van sonde - haar verloofde se sonde maar ook haar sonde. Daar is toe oorgegaan na visualisasie. Sy is gevra om ‘n gesprek te hou rondom ‘n denkbeeldige kampvuur. Die kampvuur is ‘n omgewing van veiligheid, liefde, aanvaarding en vrede. Sy en haar verloofde is teenwoordig by die kampvuur. Sy kry die eerste geleentheid om te praat en vir haar verloofde te vra hoe hy by nog ‘n meisie kon betrokke raak. Die verloofde antwoord dan. Sy het nog vrae gevra en gesê wat dit aan haar doen en hy kon dan antwoord. Die proses gaan aan totdat sy alles gesê het wat sy wou sê en hy geantwoord het. Die gesprek het daarop uitgeloop dat haar

verloofde vir haar om vergifnis gevra het. Sy het toe daarop gereageer deur ook vir hom vergifnis te vra.

Na die terapie het sy gesê sy voel sy het haar verloofde nou vergewe en dat sy kans sien om met die verhouding voort te gaan. Dit het gelei tot 'n herstelde verhouding met haar verloofde maar ook tot die belewenis dat God haar vergewe het, daarom kan sy haar verloofde vergewe.

1.1.1.4 Eskatologie

Jesus kom na die wêreld en daarmee stuit Hy die kwaad wat van die sondeval gegroei het. Hierdie bevrydende werking van God het die eskatologie weer laat opvlam. In die tussentyd het ons 'n hoopvolle uitsig op alles wat nou in 'n gebrekkige en voorlopige gestalte is. Met Jesus se tweede koms sal die verwoestende werking van die sonde verdwyn, die skepping sal nuut te voorskyn tree, en sal die volheid van God se oorspronklike bedoeling na vore tree. Al is die volheid nog nie geopenbaar nie kan dit tog nou al beleef word. Daarom hoef die kliënt nie sy/haar toestand as onveranderbaar te aanvaar nie. Jesus het die lewe in die aanloop tot 'n fees kom omskep, daarom mag sy kinders nou reeds bly wees en die volheid geniet. Jesus kom gee nou alreeds die lewe in sy volheid en sy doel is dat ons nou alreeds iets van daardie lewe moet ervaar. Dit is die terapeut se taak om hierdie waarheid aan die kliënt oor te dra. 'n Kliënt wat nie glo dat hy/sy op grond van die wederkoms nou reeds in die lewe in volheid kan deel nie, het weinig hoop op 'n suksesvolle terapie. Visualisasie kan juis gebruik word om hierdie element by die kliënt baie sterk tuis te bring. Die ontspanningselement van meditasie en die visualisasie behoort hiertoe by te dra. Hierdie element sluit aan by die konvergensiemodel (Hoofstuk 3). In die narratiewe model moet die

mens besef dat sy/haar storie ook deel is van God se storie en daarom kan hy/sy ook verwagtinge hê rondom die wederkoms van Christus.

‘n Voorbeeld van die gebruik van die eskatologie is soos volg:

‘n Damesstudent het haar pa, aan wie sy baie geheg was na ‘n lang siekbed verloor.

Na die ontspanningsoefening van meditasie is daar vir haar gevra om te dink aan Jesus, hoe Hy vir die eerste keer na die wêreld toe gekom het. Sy is daaraan herinner dat Hy die dood oorwin het en dat die dood sy angel verloor het. Die dood is soos ‘n giftige slang maar sy giftande is getrek. Toe is vir haar gevra om te dink aan alles wat Hy belowe het voordat Hy weer opgevaar het. Sy is opnuut daarvan bewus gemaak dat Hy gesê het Hy gaan om vir ons wonings te gaan voorberei. Hy het gesê Hy is by ons al die dae van ons lewe tot aan die voleinding en daarom is Hy nou ook in haar pyn en smart. Toe is vir haar gevra om te dink aan sy tweede koms, hoe dinge dan gaan lyk. Daar is aan haar gesê dat alles nuut sal wees. Ook haar pa se liggaam sal anders maar nuut wees. Ons sal dan iets van God se volkome heerlijkheid ervaar. Ons sal verenig word met ons geliefdes. Sy is gevra om te dink hoe haar en haar ontmoeting met haar pa sal wees en wat sy alles vir hom sal wil sê. Toe is sy daaraan herinner

dat hoewel ons nog nie die wederkoms volledig beleef nie sy daarna kan uitsien en nou alreeds iets kan ervaar van hoe dit sal wees om met haar pa verenig te wees.

Sy het na die terapie gesê dat sy 'n groot vrede beleef. Dit is vir haar makliker om te aanvaar dat haar pa dood is en dat haar pa nou vrede het en nie meer pyn nie. Sy het gesê sy beleef dat God haar vashou en vertroos.

1.2 Verduideliking van metode

Die proses van meditasie en visualisasie sal aan die kliënt verduidelik word. Daar sal seker gemaak word daar is nie vooroordele teenoor die proses nie. As die kliënt die proses met agterdog bejeën en nie veel vertrou daarin het nie, kan nie veel verwag word nie.

2. BEGIN VAN MEDITASIE

Die volgende opmerking is in die laat 1800's gemaak deur die vader van die Amerikaanse psigologie, William James: "The greatest discovery of my generation is that human beings, by changing the inner attitude of their minds, can change the outer aspect of their lives" (Bagley 1987:9).

Henri Nouwen (1979:16-17) skryf in sy boek *The wounded healer* dat die moderne mens iemand is wat naïewe geloof in die tegnologie verloor het en pynlik daarvan bewus is dat

dieselfde kragte wat mens in staat stel om nuwe lewensstyle te ontwikkel ook selfvernietiging inhou. Vir hierdie mens om vryheid te ervaar van sy/haar omstandighede soek hy/sy na iets substansieel. Daarom wend hy/sy hom/haar tot meditasie en meditasiesentrums om sy/haar behoefte aan leegheid te vervul. Die moderne mens soek na iets wat die onderskeid tussen lewe en dood kan transendeer en wat hom/haar in kontak met die natuur en geskiedenis hou. Hiervoor word dan meditasie gebruik.

In ons skole word ons aangemoedig om ons linkerbrein te ontwikkel. Daar word nie veel aandag gegee aan ons regterbrein, wat die setel is van intuïtiewe, kreatiewe, en holistiese (Gawain 2002a:78). Die rasionele brein is soos 'n rekenaar - dit prosesseer net die inligting wat dit van die eksterne wêreld kry en maak dan berekeninge en gevolgtrekkings. Die intuïtiewe brein het toegang tot baie meer informasie, ook informasie wat ons kry van persoonlike ervarings. Dit kan kennis en wysheid onttrek van die - universele wêreld. Dit is ook moontlik om die inligting uit te sorteer en ons te voorsien van die inligting wat ons nodig het wanneer ons dit nodig het.

Die navorser dink dit is belangrik dat die regterbrein ontwikkel word in terapie, omdat dit meer toegang het tot persoonlike ervarings en dit wat 'n terapeut graag wil aanspreek in die terapie. Hiervoor kan meditasie en visualisasie gebruik word.

Baie mense dink dat hulle nie kan verander aan die manier waarop hulle denke funksioneer nie. Die wêreld se kontemplatiewe tradisies en moderne wetenskap demonstreer dat deur deeglike opleiding en dissipline ons aandag, emosionele intelligensie, kreatiewe en intuïtiewe intelligensie kan verbeter. Die ontwikkeling van hierdie kwaliteite gee die

voordeel van verbeterde gesondheid, vitaliteit, effektiwiteit en welwese. Dit verbeter ook die individu se vermoë tot kreatiewe probleemoplossing (Levey 2003:3). Vandag moedig baie professionele beraders hulle kliënte aan om meditasie te beoefen as deel van die terapeutiese proses (Brantley 2003:85).

Bodian (1999:196) sê dat die klassieke Freudiaanse terapie bestaan net uit praat en die doel is om insig te kry en om 'n dieper vlak van emosies aan te raak en 'n innerlik skuif of emosionele ontlading te bewerkstellig. "The problem is, talk-only therapy gets there more slowly - and sometimes not at all". Verder skryf hy dat 'n terapeut dit moet kombineer met tegnieke wat dieper en vinniger daar kom soos byvoorbeeld: Met hipnoterapie, begeleide visualisasie en "sand tray". Hiermee stem die navorser saam. 'n Terapeut kan die kliënt net beter help as hy/sy 'n verskeidenheid van tegnieke gebruik waaronder meditasie en visualisasie.

"In pastoral care and counselling the question of what one is doing with one's life is of central importance" (Hulme 1981:129). Waarom die gebruik van meditasie in die metode? Kelsey (1995:9) gee vir ons die antwoord: om nuwe weë te vind om ons oop te stel vir die Goddelike en Hom te ervaar en om te weet dat jy in 'n verhouding met Hom kan staan.

"The word meditate comes from the Latin word *mederi*, which means "to remedy". *Dhyaba* is the term for meditation in Sanskrit, the ancient Indian language that is used in the Hindu traditions and in some Buddhist traditions. *Dhayana* translate to "prolonged one-pointed attention" (Austin 2003:11).

Meditasie het nog nie sy geestelike wortels verloor nie. Inteendeel, die rede hoekom meditasie so effektief is, is omdat dit jou in aanraking bring met 'n geestelike dimensie, wat verskillende name kan hê. Sommige noem dit “om net te wees” (Bodian 1999:13). Meditasie is die proses waar die Here my lei na die areas toe waar ek my kreatiwiteit kan uitdruk en waar Hy vir my gee wat ek nodig het. Die doel in Christelike meditasie is om 'n mens se fokus te konsentreer op die teenwoordigheid en die krag van Christus, om vervul te word met sy liefde en om hierdie liefde na die wêreld toe aan te gee (Miley 1996:22).

Meditasie in die Weste en Westerse kloostertradisie beteken wanneer 'n persoon verby sy/haar gedagtes beweeg na 'n nie-verbale gevoel. Dit word kontemplasie genoem (Harrison 1993:80). Bodian (1999:48) sê: Kontemplasie gaan terug tot by Jesus wat veertig dae en nagte gevas en gebid het in die woestyn. Kontemplatiewe gebed beteken jy raak bewus van God en jou hart is op God gerig.

Kontemplatiewe gebed is vir Keating (1999:17,135) 'n vorm van “divine psychotherapy” wat die vals self ontmantel. Dit heel emosionele wonde van 'n leeftyd en maak ons oop vir die moontlikheid om intimiteit met God te ervaar, selfs “Divine union”. Kontemplasie is vir die studie 'n wisselterm vir meditasie. Vir die navorser is dit die verby beweeg van gedagtes na waar jy oopgestel is vir die werking van God in jou lewe.

Keating se “Centering prayer” is dit wat ons hierbo kontemplatiewe gebed noem. Volgens hom is dit 'n dissipline wat ontwerp is om jouself van gewone vloei van gedagtes te onttrek. Ons identifiseer ons dikwels met die vloei van ons gedagtes. Daar is egter 'n dieper deel van onself. Dit open 'n bewustheid van ons spirituele self. Aangesien ons nie normaalweg

met dié vlak in onself kontak het nie, moet ons iets doen om bewus te wees van die vlak in ons. “It is...allowing our ordinary thoughts tot recede into the background and to float along the river of consciousness without noticing them, while we direct our attention toward the river on which they are floating” (Keating 2002:32).

Met die vyf kliënte wat gesien is was die doel dat meditasie ‘n innerlike proses is wat ons help om bekend te wees met ons gedagtes en ons te help om insig te ontwikkel in onself, wat ons dink en voel (Farrer-Halls 2002:21). Dit is om aan die eksterne wêreld te onttrek en op die innerlike te fokus. Ons gedagte-wêreld is in onself en nie buite nie. So dit help nie om ekstern die oplossings te soek nie (Farrer-Halls 2002:13). Meditasie help ons om intern na die oplossing te soek (Miley 1996:23).

Met die terapie wat met die vyf kliënte gedoen is, is ervaar dat die meditasie die voorspel is tot diep insig in hulle lewe of probleme waarmee hulle op daardie tydstip worstel (Muller 2001a:40). Hoe meer ontspanne hulle was hoe gouer het hulle by die einddoel van innerlike ontspanning uitkom, naamlik om dieper van die teenwoordigheid van God bewus te wees en daarin rus te vind. ‘n Mens kom volledig tot rus as jy besef jy is in God se teenwoordigheid (Nicol 1989:64). As ‘n mens stil raak kan jy nie langer die binneste lae van jou persoonlikheid wat pyn ervaar het verdring nie. Wat met meditasie gebeur is dat jy nou veiligheid in jou geloof vind, sodat jy nie meer bang is vir die pyne wat oppervlak toe kom nie. Voor die Almagtige Vader word alle dinge in jou lewe en in jou binneste in perspektief gestel. Jy beleef wat die pyne en emosies se werklike grootte en plek is (Nicol 2002:164).

Nicol (1989:17) sê verder as 'n mens innerlik stil word, is dit nie net inkering wat moontlik word nie, maar ook oopstelling. 'n Mens word op 'n nuwe manier bewus van God se teenwoordigheid, sy liefde, leiding en heling. Die doel met die vyf kliënte was dat as hulle hulself na binne gekeer het, hulle hulself beter kan oopstel en gevoeliger waarneem. As 'n mens rus in jouself gevind het, is jy juis gereed om na God te luister (Nicol 1989:17,29,46; 1996:49). "But if we wait out the unloading process, the emotional junk will gradually dissipate along with the confusion that it created in our mind and the disruption it might have caused in our relationships with others" (Keating 1999:25). Meditasie is nie psigoterapie nie. Dit is nie om vrae te vra en om analyses te doen en om te ontdek wat die oorsprong van die probleem is wat die emosionele skade veroorsaak het nie. Dit is slegs 'n proses om ontslae te raak van 'n leeftyd se gemors. Dit maak ons diepste wonde gesond en maak ons bewus van die Goddelike teenwoordigheid wat al die tyd by ons teenwoordig was (Keating 1999:25).

Die navorser wou gehad het dat daar 'n selfversameling voor God en 'n gesprek met Hom plaasvind. Om jou lewe voor die aangesig van die Here bymekaar te maak en voor Hom te lê kan meebring dat innerlike genesing plaasvind. Dit gee jou kans om die onrus in jou hart te verdryf. 'n Mens se diep psigiese wonde en gebreke word soms tydens meditasie ontbloot. Jy kan bewus word van sekere emosionele pyn waaraan jy van jongs af ly. Dit kan daartoe lei dat jy die seer voor God kan oopstel sodat Hy dit genesend kan aanraak. Jy kan dalk daarvan bewus raak dat jy jaloers is. As die skaamte in berou oorgaan dwing dit jou na die kruis waar die sonde nie teen die bloed van Christus bestand is nie - en innerlike genesing kan begin plaasvind. Meditasie kan help dat jy van jou onrus genees word (Nicol 1989:3,44).

Met gebed vra ons dikwels gunste van God. Meditasie is 'n manier om in verhouding te staan tot die Een tot wie ons bid. Om God te ontmoet en om te leer wat God van ons verwag is baie belangriker as wat ons van God wil hê (Kelsey 1995:11).

“Tydens die meditasie proses word 'n mens gekonfronteer met herinneringe wat jare lank in jou onderbewussyn onderdruk is. Daarom dat meditasie nie as ontspanningsoefening kan dien nie. Elke meditasie hou die moontlikheid in dat iets uit jou onderbewussyn na jou bewussyn deurgegee kan word. Dit bring juis genesing vir baie traumas uit die verlede deurdat dit jou dwing om weer na vergete ervarings te kyk” (Muller 2001a:37).

In meditasie gaan die inhoud deur ons verstand en verder as ons verstand. Ons mediteer nie net met die verstand nie, maar ook nie sonder die verstand nie (Nicol 2002:100). Meditasie werk teen die oorheersing van die intellek, maar nie teen die intellek self nie. Daar is geen rede waarom die analitiese brein nie ook in meditasie sy rol kan speel nie (Nicol 1989:46).

Die navorser stem saam dat die hele brein eintlik by meditasie betrokke moet wees. Omdat daar hoofsaaklik op die regterbrein gekonsentreer word is die linkere brein nie uitgesluit nie. Daar moet opgepas word om nou nie weer soveel klem op die regterbrein te plaas dat die saak weer uit balans is nie.

Benson (1997:160) sê die Skrif (Mk 5:25-34; Lk 8:43-48; 17:12-19; Hd 14:9) belooft heling. “The word heal derives from an Old Saxon word meaning “whole” and for millennia, a “whole” person has been a person who demonstrated faith”. In bogenoemde

skrifgedeeltes word daar elke keer gepraat van “geloof wat gesond gemaak het”. Hy sê waarop die evangelieskrywers een is, is dat geloof gesond maak en die liggaam heel.

In stilte aanvaar ons dat God ons behoeftes ken en dat hierdie kennis die liefde is wat ons skep en uiteindelik ook sal vervolmaak (Muller 2001a:41). Christelike meditasie gaan oor God. Dit is ’n meditasie wat jou lewe sal verander omdat jy op God fokus - en wanneer jy God ervaar, verander God jou (Townes 1998:21). Deur meditasie laat ons toe dat God ten volle in ons manifesteer (Austin 2003:13). Meditasie kan my bewus maak van God se teenwoordigheid elke dag in my lewe, in goeie en slegte tye.

Met teksmeditasie help die teks jou om jou gedagtes op een punt saam te trek, en so te laat bedaar sodat jy kontak het met dit wat dieper in jou hart leef soos jou gevoelens, behoeftes en oortuigings. Jy maak kontak met jouself (Nicol 1989:40). Wanneer ’n oop innerlike en ’n oop Boek by mekaar uitkom bereik meditasie sy hoogtepunt. Die aard van die Bybel vra dat ons daarvoor sal mediteer. Daar word dikwels daarna verwys dat ons net ons logiese rasionele denke (linkerbreinlob) gebruik met die Bybel. As ek slegs met my rede funksioneer is dit hoofsaaklik ek wat besig is. Ek probeer die teks verstaan en toepas. Die Bybel vra dat ons ook ons intuïtiewe en emosionele kant (regterbreinlob) sal gebruik. Die teks moet met my ook werk en nie net ek alleen met die teks nie. Ek stel my volle waarnemingsvermoë op God sodat Hy deur die teks met my kan doen wat Hy wil. Wat God deur die teks wil doen is ’n misterie wat ek nie beheer, voorspel of verstaan nie. Ek moet verstaan hoe die teks in my situasie met my praat. Ek verstaan die teks nuut soos geen ander persoon dit in sy/haar situasie ervaar nie. Op die manier maak ons van die hele brein gebruik tydens meditasie. Meditasie is oorgawe en lewensverandering. Die Bybel wil iets in my lewe doen (Nicol 1989:70-72; 2002:97).

2.1 Ontspanning

Ontspanning is baie belangrik. Gawain (2002b:44) sê dat meditasie altyd begin moet word met 'n periode van diep ontspanning. Meditasie kan in twee fases ingedeel word. Eerstens is dit stilword, ontspanning en inkering, wat die hoofsaak is, en tweedens oopstelling (Nicol 1989:51).

2.1.1 Liggaamlike Ontspanning

In meditasie word die aandag van buite na binne verskuif. As jy jou fisieke aktiwiteite staak en jou liggaam laat ontspan neem jou spanningsvlak af en kan jy na binne verskuif (Nicol 1989:40). As jou liggaamlike ontspanning goed is vloei dit in jou innerlike in nog voordat jy aan jou innerlike aandag gegee het. Die gedagte is dat 'n groot stilte jou innerlike moet vul sodat God nader aan jou kan kom. 'n Mens kom nader aan alles wat dieper in jou hart leef, sodat jou hele innerlike beter verenig kan wees. Dan kan jy ook jou innerlike vir God oopstel sodat Hy jou tot in jou hart kan aanraak (Nicol 1989:59).

Die navorser stem saam met Nicol dat liggaamlike ontspanning nie losstaan van meditasie nie. My lyf is ook 'n ervaring van God. Dit is Hy wat vir my lewe en gesondheid gee. Hy laat my organe werk, die feit dat ek lewe kan vir my 'n ervaring van die Lewe wees (Nicol 2002:138). Die liggaam vorm nie 'n skeiding tussen mens en God nie. Die liggaam is deel van die gebed. Die liggaam is die tempel van die Heilige Gees (Muller 2001a:48).

Dit is belangrik om die liggaam ook te ontspan tydens meditasie. Jou liggaam, jou gedagtes en jou hart is verweef. As jou gedagtes aanmekeer terugkeer na bekommernis sal dit later

lei tot spanning in jou liggaam: die hart, keel en die maag. As die ongemak intens genoeg is sal dit later registreer as 'n emosie: vrees, woede of hartseer (Bodian 1999:95). Dit is daarom nodig dat daar 'n doelbewuste ontspanning met die liggaam gedoen word (Bodian 1999:95-96).

Om die liggaam te laat ontspan moet 'n gemaklike posisie ingeneem word sodat jy nie aan jou liggaam sal dink nie. Posisies wat die bloedsirkulasie afsny moet vermy word, want dan gaan jy ongemak ervaar (Keating 2002:33). Die aanbeveling is dat jy regop op 'n harde stoel, met jou rug reguit en die voete plat op die vloer sit. Dit is die beste liggaamshouding vir meditasie. Die posisie moet spierontspanning sover as moontlik bevorder. Gevoude bene veroorsaak spanning in sekere spiere (Lawrence 2002:10; Muller 2001a:45; Nicol 2002:74; Bodian 1999:109; Levey 2003:88; Farrer-Halls 2002:30). Hande lê los in die skoot (Muller 2001a:45; Lawrence 2002:10; Bodian 1999:119; Farrer-Halls 2002:31).

Sommige skrywers is van mening dat in enige liggaamsposisies gemediteer kan word. Wat belangrik is, is dat dit gemaklik is, die liggaam gebalanseerd en paraat is (Harrison 1993:62-66). Die navorser verkies egter die liggaamsposisie op die stoel omdat: "By aligning the spine and opening the channels that run through the center of the body, upright sitting encourages an unimpeded circulation of energy which in turn contributes to wakefulness on all levels - physical, mental, and spiritual" (Bodian 1999:110). Gawain (2002b:11) is van mening dat 'n reguit rug nie net die energievloei verbeter nie, maar die brein help om makliker in die alfa fase te kom.

Die mond moet toe wees maar nie geklem nie met die tong teen die boonste verhemelte (Bodian 1999:119). Die oë moet toegemaak word, want anders word ons gedagtes maklik afgetrek (Nicol 1989:54). Die toe oë help dat jy die aandag na binne keer. So word die persoon van die eksterne omgewing afgeskakel (Shumsky 2002:65). Toe oë help ons om op die innerlike te konsentreer, maar dit kan lei tot dagdrome. Om die oë heeltemal oop te hou is ook 'n moontlikheid maar 'n baie moeilike posisie omdat jy dan gekonfronteer word met eksterne en innerlike distraksies. Die beste is om die oë net half oop te hê, en om op iets te fokus teen 'n 45 grade hoek (Bodian 1999:119; Levey 2003:88).

Ons gedagtes is baiekeer onrustig met gedagtes wat heen en weer deur ons kop kruis. Om dit tot bedaring te bring is dit die beste om net op een ding te konsentreer (Nicol 1989:40). Enige gedagte of voorwerp kan geneem word. Om meditasie te beoefen plaas jy jou gedagtes op 'n enkele voorwerp. Dit kan 'n woord wees, 'n kers, 'n beeld in jou kop, musiek, of jou asemhaling. Dit help ons om afstand te kry van ons gedagtes (Brantley 2003:60; Harrison 1993:6; Nicol 1989:60). Asemhaling het die voordeel dat dit die mens se gerigtheid van buite na binne keer.

Liggaam en gees is een. Die oorsprong van spanning is gewoonlik geestelik. Dit het onmiddellik 'n liggaamlike uitwerking: frons, spierspasma, versnelde hartklop, depressie, ensovoorts. Baiekeer het die oorsaak van die spanning al verdwyn dan sit die liggaam nog met die gevolge daarvan. 'n Manier hoe die liggaam bewustelik daarvan ontslae kan raak is deur asemhaling. Soos die gees die liggaam kan aantast kan die liggaam die gees help genees (Nicol 1989:38-39) (Hoofstuk 4).

2.1.2 Konsentreer op asemhaling

“Die maklikste manier om te begin mediteer is om die asemhaling aandagtig dop te hou” (Muller 2001a:45). Asemhaling help om te ontspan en die gedagtes gefokus te kry. Die gedagte is dat jy met jou asemhaling vriende sal maak (Nicol 2002:79). Asemhaling is die sleutel tot lewe, vrede en kalmte. Dit reguleer energie en ervaring van welwese (Shumsky 2002:65,125). Tradisioneel word asem geïdentifiseer met lewenskrag. Byvoorbeeld: Die Latynse woord *spiritus* die Griekse woord *anima* die Hebreeuse woord *ruachalmal* beteken asem sowel as gees van die siel (Spirit of the soul) (Bodian 1999:99).

As op die asemhaling gefokus word, verstadig die gedagtes sodat dit in pas kom met die ritme van die liggaam (Bodian 1999:99). Deur die asemhaling te tel kry jy dit reg. Dit dra daartoe by dat daar gekonsentreer word - dit help om telkens agter te kom as die gedagtes dwaal (Bodian 1999:95). Die asemhalings kan getel word deur in 'n gemaklike posisie vir 10-15 minute te sit. 'n Paar diep asemhalings kan dan geneem word. Die lug word dan stadig uitgeblaas. Sonder om die asemhaling te kontroleer laat dit sy natuurlik verloop neem, laat dit toe om sy eie ritme te vind. Dit is verkieslik dat deur die neus asemgehaal word, behalwe as daar een of ander rede is waarom dit nie kan gedoen kan word nie. Die asemhaling word nou getel. As ingeasem word begin met een en uitasem twee hou tot by tien daarmee aan en dan weer van voor af (Bodian 1999:100; Levey 2003:105).

'n Ander manier om op die asemhaling te konsentreer is soos dit kom en gaan, soos wat die maag styg en daal met elke asemhaling. Fokus die volle aandag hierop. Nadat op die asemhaling gekonsentreer is kan die sensasies nou verbreed word byvoorbeeld: Om te luister na die klanke rondom jou, liggaamsensasies, ensovoorts (Bodian 1999:103; Levey

2003:106). As daaraan gewoon geraak is om sensasies in te sluit kan die bewustheid verbreed word deur elke ondervinding en emosie te verwelkom sonder om dit te beoordeel of te veroordeel (Bodian 1999:103; Levey 2003:106).

As gedagtes opkom word dit net waargeneem (Farrer-Halls 2002:35). Wanneer daar 'n gedagte opkom word dit toegelaat sonder dat daarop gekonsentreer word. As dit 'n pynlike gedagte is word dit toegelaat om in die bewussyn te wees. Laat dit net daar wees sonder om daarop te konsentreer. As daar gesukkel word om dit reg te kry keer terug na jou asemhaling (Farrer-Halls 2002:38).

2.1.3 Mantra

Nicol (2002:120-121) sê buiten asemhaling staan hy die gebruik van die herhaling van een woord voor, dit laat die aandag rustig word. Hy verkies dat dit 'n woord met geloofsinhoud is. Byvoorbeeld Jesus, Immanuel, God met ons, ensovoorts. Die woorde maak jou dadelik bewus van God se teenwoordigheid: "...it does not attacking the thoughts directly but by reaffirming your attention to consent to God's presence and action within" (Keating 2002:34).

Dit word 'n mantra genoem in Indië. Dit word saggies gebid of net gedink, dikwels op ritme van die asemhaling (Nicol 1989:61). Mantras word herhaal. Indien jou gedagtes dwaal bring jy dit net weer terug na die mantra (Levey 2003:189). Mantra beteken "mind protection". As 'n mantra tydens meditasie herhaal is die gedagtes daarvan beskerm dat hulle gekeer word deur negatiewe gedagtes (Levey 2003:187; Van der Merwe 2004:204).

Die navorser gaan vir die res van die studie die woord mantra gebruik. Daarmee koppel ek dit glad nie aan die Indiese betekenis van die woord nie. Daar word slegs bedoel dat dit een woord is wat herhaal word.

'n Mantra hou aandag in die huidige, die hier en nou (Van der Merwe 2004:204). As 'n mantra eenvoudig gedoen word lei dit vinnig tot ontspanning (Harrison 1993:85). Harrison (1993:81-85) gaan van die standpunt uit dat 'n mantra niks beteken nie. Dit is slegs 'n geluid waarop gefokus word dit gaan nie oor die inhoud van die woord of die geluid nie. Hiermee stem die navorser nie saam nie. As jy 'n woord wat Christelik is gebruik bring dit jou onmiddellik in die teenwoordigheid van God. Mantras het ook 'n kalmerende effek op die gebruiker (Levey 2003:187).

Party mense vind dit weer makliker om met 'n visuele beeld te fokus op God se teenwoordigheid (Keating 2002:39,42). "The purpose of the repetition is to prevent distracting thoughts. Meditators are told to assume passive attitude and if other thoughts come into mind to disregard them, going back to the mantra" (Benson 2000:109). Muller (2001a:47) staan ook die gebruik van 'n mantra voor vir ontspanning. Hy kies ook vir 'n twee- of vier lettergrepige woord. Hy gebruik onder ander die woord Maranata.

Die navorser kies egter om meerendeel asemhaling te gebruik, in plaas van die mantra, as ontspanningstegniek. Asemhaling is een van die Godgegewe wyses van ontspanning. (Nicol 1989:54).

Benson (1997) noem die gebruik van die herhaling van 'n woord, klank en frase die “relaxation response”. Sodra ander gedagtes in die die gedagtes opkom word die gedagtes teruggebring na die woord, klank en frase. Dit het enorme voordeel vir die liggaam. Dit verbreek die daaglikse bekommernis, verbreek 'n oorlaaide gedagtestroom bekend as “monkey mind” (“...like jumping from tree limb to tree limb, our minds often leap from on thought to thought with little reprieve. When one has a monkey mind, excessive brain activity can overload the system, making it difficult to concentrate, to learn new things, and to fall asleep...”), die liggaam ontvang toestemming om te ontspan (Benson 1997:133).

2.2 Fokus op gedagtes

Indien daar op die asemhaling of mantra gekonsentreer word sal die persoon agterkom sy/haar gedagtes dwaal. Dit is normaal dat die gedagtes sal afdwaal. Die geheim is egter dat dit nie 'n mens insuig nie maar dat 'n mens daarvan sal bewus wees en die gedagtes dan sal laat gaan (Nicol 2002:89-90). 'n Baie belangrike element van meditasie is om die gedagtestroom onder beheer te kry (Muller 2001a:35-36; Brantley 2003:47). Gedagtes het krag. Dit het ook sekere konneksies - die brein-liggaam-konneksie - waar dit invloed uitoefen (Brantley 2003:41).

Gedagtes en emosies het 'n onmiddellike inpak op die brein. Angstige gedagtes sal aanhou om die amigdala te lei tot vlug- of vegreaksies. As die denke kans gegee word kan dit die amigdala uitskakel, wat die vrees dan laat afneem en die brein se funksies toelaat om na normaal terug te keer (Brantley 2003:42). Dit is duidelik dat as daar geleer is om die gedagtes te identifiseer dit vrees en angs kan beheer. As die gedagtes beheer kan word, is

dit 'n kragtige gereedskap om die brein se funksies te verander (Brantley 2003:42) (Hoofstuk 4).

“When we have become quite still, with all inner activity quieted so that alpha rhythms take over in the brain, images will often appear spontaneously and unplanned. In this way we enter the realm from which dreams arise, a realm of spiritual reality, partly personal, partly archetypal, and partly coming from an objective reality separate from any individual psyche. These images sometimes tell a story, and sometimes they tumble out in confusion. We have a choice of either dismissing them or trying to find meaning in them” (Kelsey 1995:273).

Moenie ontsteld raak as die gedagtes afdwaal as daar gemediteer word nie, moet dit nie beveg nie. As mens nie aandag gee aan die onrustige gedagtestroom nie bou daar spanning op tussen die bewussyn en die dieper bewegings in die hart. Die bewegings wil aandag hê, en as hulle dit nie kry nie oefen dit druk op die bewussyn uit om dit te probeer afdwing. ‘n Mens probeer gewoonlik hiervoor wegvlug en die resultaat is dat daar nie net uiterlike faktore is wat jou jaag nie maar ook innerlike faktore (Nicol 1989:41). Groet dit en vra dat dit wag totdat jy klaar is en bring rustig die aandag terug na die saak waaroor daar gemediteer word (Nicol 1989:62; Epstein 1989:4). Soms het 'n mens negatiewe ervarings van jou gedagtes. Dit kan ontstellend wees. Daar kan pynlike emosies, wat nie goed verwerk is nie uit die verlede opkom. Sulke onaangename ervarings is teken dat daar belangrike ontwikkeling in die persoonlikheid aan die gang kom wat baie gaan beteken (Nicol 2002:90).

Meditasie kan die gedagtes bring by 'n punt van vrede en stilte. Meditasie kan die bewussyn versterk en help om te konsentreer, wat ons help om na ons intuïsie te luister (Young 2004:12). As 'n persoon mediteer word dit 'n katalise vir die verandering van houdings en gedrag. Dit is gewoonlik bevrydend want dit stel die persoon in staat om sekere gebruike te laat gaan en dit kan vervang word met 'n nuwe manier vanselfuitdrukking (Young 2004:13).

Die ontspanning wat meditasie meebring is noodsaaklik sodat die gedagtes nie afgetrek word deur spanning, stres en ongemak in enige deel van die liggaam nie. Daar word ook van emosionele spanning ontslae geraak. As die liggaam ontspan is die natuurlik balans herstel. Dit maak dit moontlik om in harmonie te funksioneer wat die inherente moontlikheid het van heling. Ontspanning is die doelbewuste en sistematiese vrystelling van spanning en stres wat in die liggaam gehou word (Young 2004:35-36).

Fokus is as die gedagtes op een spesifieke objek of taak gevestig is en die gedagtes na die agtergrond verskuif. As gefokus word is die gedagtes stadiger. In die ontspanne toestand word daar aandag gegee (Harrison 1993:53). As die gedagtes dwaal van die meditasie objek is daar spanning. Ontspanning vind plaas as daar fokus is (Harrison 1993:58).

Dit is nie so maklik nie. 'n Mens kan gou verveeld raak met byvoorbeeld die fokus op ons asemhaling, dan is daar weer 'n gedagte. Dan moet die gedagtes weer na die objek van fokus terugkeer. Elke keer wanneer daar nie meer aan 'n gedagte gedink word nie, is dit 'n oomblik van bevryding. Geleidelik word die gedagtes helder en duidelik en kan daar 'n oomblik van insig wees. Goeie konsentrasies is baie "sag", dit is feitlik moeiteloos. Die

essensie van natuurlike fokus is om te laat gaan. Dit is egter moeilik om nie gedagtes te hê nie, dit is soos 'n klomp skoolkinders wat dadelik aandag wil hê van die onderwyser. Deur te fokus op iets kan jy vir hulle sê: ek is nou besig kom later terug. Net soos kinders sal sommige gedagtes gaan en nooit weer terugkom nie en sommige gedagtes sal later weer terugkom. Fokus beteken nie alles word uitgeblok nie. Dit is in elk geval onmoontlik. Die beeld wat 'n mens kan gebruik is dat dit soos 'n kamera is wat op 'n nabyvoorwerp fokus, wat skerp in fokus kom. Die agtergrond is nog daar maar dit is vaag (Harrison 1993:54). Stelselmatig is gedagtes minder veeleisend en is daar meer gemak. Meditasie is meer as 'n ontspanningstegniek. Dit maak die verstand meer helder en gereed. Daar word meer sensitief geraak vir die gevoelens en die detail van die wêreld rondom. Hierdie toestand van die verstand word "bewus wees" genoem. Dit onderskei 'n mediteerder van iemand wat net ontspan (Harrison 1993:6).

Hoewel baie mense hulle gedagtes as steurend kan beleef, kan dit 'n goeie en interessante objek van meditasie wees. Deur die gedagtes die objek van meditasie te maak word daar agtergekom ons is nie ons gedagtes nie. "We realize that thoughts are merely bubbles floating in the vast ocean of one's mind, or simply clouds that arise, change, and pass in the sky of the mind" (Levey 2003:108). Die meeste persone is so opgesuig deur dit wat rondom ons gebeur dat ons vergeet wat in die gedagtes, liggaam en hart gebeur. Ons is gekondisioneer om geluk buite ons self te soek (Bodian 1999:94).

Levey (2003:108-109) bring 'n nuwe perspektief by rakende meditasie en gedagtes. Hy sê indien gedagtes opkom moet jy vir jouself sê dink, dink. As dit geherorganiseer is sal dit die gedagtes help om stil te word. Neem die gedagtes vinnig waar voordat jy daarvoor begin dink en keer jou gedagtes terug na jou asemhaling. Vir ander persone help dit om hulle

gedagtes te etiketteer. As gedagtes opkom kan jy dit etiketteer: “onthou”, “verbeelding” of “beplanning”. Om gedagtes so te etiketteer bring helderheid in die gedagtes en versterk die fokus en help jou om predominerende gedagtepatrone te identifiseer wat gereeld deur jou hele lewe kompulsief in jou gedagtes voorkom (Levey 2003:109). Om te leer om jou gedagtes te herken as: gedagtes as gedagtes, beplanning as beplanning, blamering as blamering, onthou as onthou kan ons help om te leef in die huidige oomblik en kan ons ons bevry van die beperkte patrone van ons gedagtes. Op hierdie manier kan gedagtes verstaan word en kan dit help om ‘n mens te energieer en iets te laat besef van die ontwikkeling as ‘n mens en die dieper kwaliteite wat as ‘n mens het. Daar word gekonsentreer op die proses van gedagtes eerder as die *inhoud* van die gedagtes (Levey 2003:109).

As ‘n mens op die gedagtes konsentreer, let op die “stories” wat dit vertel oor die teenwoordige sowel as die toekoms. As dit ‘n gedagte is met ‘n negatiewe inhoud, glimlag en sê: Hierdie storie hoef nie te gebeur nie. As dit ‘n gedagte is met ‘n positiewe inhoud kan jy sê: Hierdie is ‘n helende storie (Levey 2003:112).

Die navorser maak meer daarvan gebruik dat die persoon nie oor sy/haar eie gedagtes moet dink nie maar dit net moet herken en later daaraan aandag gee. Dit is vir die navorser belangrik dat die persoon hom/haar kan losmaak van sy/haar gedagtes.

2.2.1 Losmaking

Losmaking (detachment) is die vermoë om onemosioneel na die gedagtes te kyk, dit waar te neem en dit van ‘n afstand te sien soos om na ‘n verhoogstuk te kyk (Young 2004:99). ‘n Mens raak bewus van gedagtes en gevoelens. Om te laat gaan is om los te maak - die

vermoë om betrokke te bly by die objek of saak sonder dat jy vas is, geheg is daaraan. Om dit te verduidelik gebruik Ortiz (1997:250) die voorbeeld van 'n skilder wat sy lewe uit sy skilderye maak. Die skilder moet skilderye kan maak en dit kan verkoop sonder dat hy geheg raak aan die skilderye wat hy gemaak het. Hy moet dit kan "laat gaan".

"...letting go is about release. As a concept, letting go does not consist of actively 'doing' any thing in particular, but allowing, yielding, or surrendering. 'Being' rather than 'trying to be' As a process, however, 'letting go' can involve actively working toward changing unwanted, unhealthy, or even dysfunctional thought patterns, behavioural habits, or emotional trapping that interfere with our quality of life. In a way, letting go is about doing by way of not doing" (Ortiz 1997:252).

As enigeiets ongewoon of onverwags opkom tydens meditasie, is die beste ding om daarna te kyk, dit te beleef sover as wat jy kan. Dit verloor dan die negatiewe inpak. Vrees kom van dinge wat nie gekonfronteer word nie. Sodra 'n mens gewillig is om ten volle en diep na die oorsprong van 'n vrees te kyk hoe gouer verloor dit sy krag (Gawain 2002b:21). Brantley (2003:49) gaan van die standpunt uit dat 'n mens van oomblik tot oomblik bewus moet wees van emosies en gevoelens en dit dan oomblik vir oomblik weeg en beoordeel. Dit lei dan daartoe dat 'n mens kalmer is en nie vreesresponse het oor goed wat jy dink in die toekoms kan gebeur nie. Die gedagtes word dan beheer.

In alle selle van die liggaam word informasie gestoor nie net in die brein nie. Dit behels dinge soos ervaring, hoe om te oorleef, watter reaksie patrone werk en watter nie. Daarom is dit so dat 'n mens se lyf in enige aktiwiteit, ook stilword, 'n groot hulp of hindernis kan

wees. Soms het 'n mens sterk ervarings daarvan. Gees en liggaam is verweef. Wat 'n mens dink beïnvloed die emosies en wat gevoel word beïnvloed die denke. Onverwerkte emosies word gewoonlik in die lyf gestoor. As die emosies loskom kan dit aanvanklik pynlik wees. Tydens terapie of meditasie word 'n mens weer gehelp om in sekere gebiede van die liggaam die emosies weer te kan ervaar (Nicol 2002:74). Met meditasie wat pynlik is kan die trane soms loop as 'n besondere pynlike episode onthou word, selfs sonder enige duidelike rede; alles tekens van spanning wat opgelos word (Muller 2001a:37). Die bewus raak van die gedagtes is deel van die genesingsproses (Muller 2001a:45).

“Intense presence is needed when certain situations trigger a reaction with strong emotional charge, such as when your self-image is threatened, a challenge comes into your life that triggers fear, things ‘go wrong’ or an emotional complex from the past is brought up. In those instances, the tendency is for you to become ‘unconscious’ (Tolle 2002:27). Die reaksie of emosie neem 'n mens oor en 'n mens “word” dit. 'n Mens reageer daarop. 'n Mens regverdig, val aan, verdedig...hoewel dit nie jy is nie is die reaktiewe patroon die gedagtes 'n oorleewingsmeganisme.

“As gelowige ken jy God as jou Vader wat beter vir jou sorg as wat jy vir jouself kan sorg. Dus behoort pyn jou nader aan Hom te bring. Die voel van jou pyn behoort tegelyk vir jou die van jou behoefte aan God en sy nabyheid te wees. Die feit dat die ding my pyn aandoen, is dikwels 'n aanduiding dat ek God nog nie genoeg daarmee vertrou nie...” (Nicol 2002:104).

2.2.2 In die oomblik

Die doel van meditasie is verder om 'n mens te bring by 'n "mindfulness". Dit beteken om ten volle teenwoordig te wees in alles wat hier en nou gebeur byvoorbeeld in die liggaam, sensasies, ondervindings (Bodian 1999:98). As gemediteer word word daar geoefen om hier en nou te wees. 'n Mens kan maar net "wees". Om te wees maak dat 'n mens jousef makliker aanvaar sonder om jousef te de-evalueer. Om dit te doen word 'n mens gesond deur meditasie (Farrer-Halls 2002:18).

Jon Kabat-Zin (Brantley 2003:55) definieer in die oomblik soos volg: "Simply put, mindfulness is moment-to-moment awareness. It is cultivated by purposefully paying attention to things we ordinarily never give a moment's thought to. It is a systematic approach developing new kinds of control and wisdom in our lives, based on our inner capacities for relaxation, paying attention, awareness, and insight".

"Mindfulness"-meditasie (bewustelikeheidsmeditasie) beteken om aandag te gee op so 'n manier dat 'n mens teenwoordig is in die oomblik, die hier en die nou. Dit is om aandag, sonder beoordeling, te gee aan dit wat op die oomblik uit jou gedagtes opkom (Brantley 2003:66). 'n Mens bly by emosies en ignoreer hulle nie. 'n Mens sien emosies vir wat dit is (Brantley 2003:70-72; Tolle 2002:11). Dit beteken verder die bewus wees van elke beweging, gedagte en asemhaling (Austin 2001:17; Van der Merwe 2004:117). Dit bring 'n mens in die teenwoordige oomblik die hier en die nou. 'n Mens raak 'n waarnemer van jou eie denkprosesse en dit skep onmiddellik die gevoel van innerlike rus en vrede (Van der Merwe 2004:117).

Een van die vrugte van “mindfulness”-beoefening is die ontdekking oor tyd van harmonie en vrede in die sentrum van die innerlike. “Mindfulness” nooi ‘n mens uit om by die onaangename gebeure kalm en ontspanne te bly in plaas daarvan om daarvan weg te vlug (Brantley 2003:126). “With mindfulness, even the most disturbing sensations, feelings, thoughts, and experiences - including fear, anxiety, panic, and worry - can be viewed from a wider perspective as passing events in the mind rather than as ‘us’, or as necessarily true. By simply being presenting this way, you support your own deep healing, and you will discover and dwell more steadily in your own inner space of peace and equanimity” (Brantley 2003:58).

2.3 Doel van meditasie

Wat is die doel van meditasie? Kom daar enigsins iets goed voor uit meditasie of is dit maar net ontspanning?

Meditasie verlewendig kreatiewe kragte in ons. Daar is ongekende krag in die dieper lae van die innerlike. Byvoorbeeld as ‘n mens iets vergeet het en hard probeer om dit te onthou kry ‘n mens dit nie reg nie. As ‘n mens nie probeer onthou nie skiet dit jou soms onverwags te binne. Oplossings vir kwellende probleme kom ook soms so onverwags uit die binneste op nadat ‘n mens opgehou het om jouself hewig oor die saak te ontstel. Ingewings kom dikwels onverwags as ‘n mens in ‘n toestand van rus verkeer. Met dit in gedagte is dit moontlik dat tydens meditasie ‘n mens kan beleef dat God jou denke verlig en nuwe moontlikhede laat sien. ‘n Mens se kreatiewe kragte raak beweegliker en Hy kan dit dan gebruik (Nicol 1989:48).

Volgens Bodian (1999:14,35-40) en Harrison (1993:29) is die resultaat van meditasie: sterk fokus en konsentrasie; verminderde spanning, angs en stres; helderder denke en minder emosionele onrus; laer bloeddruk en cholesterol; verhoging van die alfabreingolwe; verbeterde sinchronisasie tussen regter- en linkerbrein; stadige, diep asemhaling, spierontspanning, vermindering van pyn, verhoogde kreatiwiteit, vermindering van akute en chroniese stres, verhoogde verstaan van jouself en selfaanvaarding, meer liefde, vreugde en spontaniteit, groter intimiteit met vriende en familielede, dieper wete van gevoel, doel en waarde en 'n geestelike ervaring; ervaringfokus en -vloei; verbeterde werk en spel.

“Meditation naturally feeds creativity by helping you to bypass your analytical mind and tap into a deeper wellspring of energy, vitality, and intuition. Ideas and images may spontaneously bubble up in meditation as though from some collective source” (Bodian 1999:290). Daaglikse gebeure veroorsaak stres. 'n Mens word uitgedaag, versteur en potensieel bedreigende situasies duik op. Hormone soos kortisoon 'n adrenalien word geproduseer en die veg- of vlugreaksie ontstaan. As die situasie na wense hanteer is en die hormone het hulle funksie vervul keer die liggaam terug na sy balans toe. As die situasie nie na wense opgeklar is nie veroorsaak dit stres. Hierdie stres word in die liggaam gehou. Dit veroorsaak dat die liggaam nie in balans is nie. “Meditation brings a person to a place of peace and stillness” (Young 2004:12). As hierdie balans herstel word gee dit die liggaam kans om te herstel (Hoofstuk 4).

Die suksesvolle beoefening van meditasie lei daartoe dat 'n mens bewustelik insig kry en patrone wat skadelik en onproduktief is herken. Dit versterk die verstand se potensiaal tot wysheid, kompassie en kreatiwiteit. As dit gebeur is daar waardering vir ons ware aard,

potensiaal van onself en groei. Inner- en uiterlike konflikte verdwyn en ons word meer vreugdevol en meer bemagtig om ander te help (Levey 2003:5).

Moenie verwag dat die omstandighede gaan verander as jy begin mediteer nie. Wat verander is jy: hoe jy reageer, voel en dinge hanteer (Brantley 2003:88). Meditasie wys nie vir 'n mens wat die doel van die lewe is nie. Dit laat 'n mens toe om dit self te ontdek. Niemand kan jou vertel watter betekenis die lewe vir jou het nie, net jy kan dit vir jouself ontdek (Brantley 2003:176). Meditasie sal jou help om alles te wees wat jy kan wees (Van der Merwe 2004:200). Meditasie help jou om antwoorde diep in jouself te kry (Van der Merwe 2004:200). "...meditation practiced correctly has no purpose other than to transform and awaken us. In connecting with the wholeness of experience in this moment, you are able to discover what matters most. The mystery and the beauty of living are experienced directly. Understanding and wisdom follow this direct experience" (Brantley 2003:176).

Benson (1997:152), wat veral bekendheid verwerf het vir sy "relaxation respons" het bevind dat meer as 80% van sy pasiënte vir wie hy die "relaxation response" leer, kies gebede (Christelike woorde of verse uit die Bybel) as hulle fokus vir herhaling. Tot 25% van die pasiënte het gesê hulle voel meer spiritueel as gevolg van die "relaxation response" ongeag of hulle 'n godsdienstige of sekulêre fokus gekies het nie. Hulle het verder gesê hulle beleef 'n teenwoordigheid van 'n energie, 'n krag, God wat bo hulleself is. Die teenwoordigheid het naby aan hulle gevoel. Dit is die persone wat hierdie "teenwoordigheid" gevoel het wat die grootste mediese voordeel daaruit getrek het (Benson 1997:157). Daar is 'n gesondheidsvoordeel in kort periodes van gereelde gebed en meditasie (Benson 1997:215). "Belief in God, in the ultimate conceivable greatness, is the most influential form of remembered wellness" (Benson 1997:299).

Tydens meditasie maak 'n mens beter kontak met jouself en dit bevorder kontak met God (Nicol 1989:30). Tydens meditasie word 'n mens meer mens, meer soos God jou geskep het om te wees. Ten diepste het Hy die mens geskep vir gemeenskap met Hom. Daarom kan meditasie gemeenskap met God bevorder (Nicol 1989:49). In die lig van wat Nicol hier sê kan dit ook in die woorde van Clinebell (1984) vertolk word dat die mens geskep is met baie potensiaal en dat God wil hê dat sy skepsele 'n lewe van oorvloed sal lewe.

Hoe onrustiger die lewe 'n mens maak hoe meer verloor 'n mens kontak met jou innerlike en dit lei tot groter onrus. Dit kan lei tot allerhande psigiese en liggaamlike kwale. Meditasie kan hier verligting bring. 'n Mens kom nader aan jou hart. Dinge wat in 'n mens se binneste lê kom in die bewussyn op en word daarin geïntegreer. Daar kom meer kontak tussen die bewussyn en die dieper dinge in die innerlike. Stilte lei daartoe dat die innerlike spanning beter onder oë geneem, aanvaar en verwerk word. So kom daar integrasie in die innerlike jy word meer heel en een (Nicol 1989:42). Meditasie help om moeilike probleme op te los. Dit stel die mens in staat om terug te staan, dit is soos om op 'n berg te staan en die vlakte daaronder te sien. 'n Mens kan wegstaan van die pynlike situasie en die groter prentjie kry. Hierdie is nie 'n proses van om "dinge te deurdink" nie. "Answers often come in a flash when the mind is tranquil" (Harrison 1993:22).

Die rustigheid van meditasie gee aan die innerlike 'n kans om wat aandag moet kry uit te lig. Dit is soos die see wat vreemde voorwerpe mettertyd uitspoel. As die innerlike die kans kry doen dit sy eie werk en hou homself gesond. Die bewuswording van die dieper dinge is al 'n belangrike deel van hul verwerking. Die innerlike verwerk die spanning deur dit ook

in die vorm van gedagtes onder die aandag van die bewussyn te bring. So bewaar en bevorder die innerlike sy eie integrasie. 'n Innerlike met 'n klomp onverwerkte rommel op die bodem is nie goed geïntegreer nie, en ly gevolglik aan onnodige spanning. As 'n mens dit verstaan kan hy/sy die ingeboude meganisme gebruik om die spanning te ontlaai.

In hierdie sin word meditasie dikwels 'n versameling genoem. 'n Mens maak die innerlike aan die kant en bymekaar. Dit kan vergelyk word met 'n kamer wat deurmekaar raak en van tyd tot tyd aan die kant gemaak moet word. So is dit ook met die innerlike van die mens. Jy moet in die sentrum van jou innerlike indaal.

As 'n mens die pad betree van innerlike inkering en jouself bymekaar maak, of van innerlike spanning wat in jou bewussyn opkom betree jy 'n lang pad wat baie moontlikhede inhou vir die persoonlikheid. Ou probleme kan verdwyn. Meditasie kan soms nie alleen gebruik word vir die taak nie maar kan sielkundige terapie aanvul (Nicol 1989:42-43). Sielkundiges het bewys (soos Hjalmar Sunden) dat meditasie die bewussynsvlak verdiep (Nicol 1989:36-37). "When the mind is strong and tranquil it often throws up buried memories and emotions, allowing them to be acknowledged and cleared. In its own way, meditation covers exactly the same ground as psychotherapy" (Harrison 1993:23-24).

Kontemplasie het psigologiese voordele vir baie deelnemers. Keating het van kontemplasie gepraat as "divine therapy". As die kunsmatig distraksies en gewone gedagtes uit die weg is "...deeper issues and emotions are likely to emerge from under the wraps of repression and forgetting" (Nelson 2001:38). Dit is 'n natuurlike deel van spirituele groei en purifikasie maar kan soms ontstellend wees. Johannes van die kruis het dit die donker nag van die siel

genoem. Keating praat daarvan as “the unloading of the unconscious” en dat die ontdekking van ou pyn deel is van die helingsproses. Keating is van mening dat kontemplatiewe gebed die wonde van die verlede kan genees en dat dit geïntegreer word in die persoon se lewe. As ‘n mens daaglik kontemplatiewe gebed beoefen sal jy gesond word sonder dat jy weer getraumatiseer word (Nelson 2001:32). Kontemplatiewe gebed is vir persone wat gemotiveerd is om die innerlike reis aan te pak en om deur duisternis te gaan. ‘n Mens moet deur die egoverdedigings gaan en ontslae raak van die vals self en kom by die ware self wat korreleer met God se karakter.

Oor ‘n lang tyd word die onbewuste gesond deur die beoefening van kontemplasie. Net soos die liggaam ‘n natuurlike metode het om van toksisiteit ontslae te raak en na gesondheid te beweeg, so het die psige ook die vermoë om van psigiese toksisiteit ontslae te raak wat uit onverwerkte emosionele probleme kom. “When the rest in prayer is deep, the defence mechanisms that keep these emotional blocks in place start to loosen up. The psyche releases them using our awareness during the time of Centering Prayer as the channel of evacuation” (Keating 1999:23).

Tydens meditasie kom daar ‘n groter mate van eenheid tussen die verskillende lae van die innerlike. Die waarneming word vergroot. Dit is nie bloot bewus en rasioneel nie, maar ook intuïtief aanvoelend. Jy laat die wese van die saak op jou inwerk. Dit is ‘n holistiese waarneming: ‘n mens probeer die geheel van sy/haar psige aan die geheel van die bekende blootstel (Nicol 1989:46).

Meditasie verskerp die sintuie se waarnemingsvermoë. Die brein hanteer dinge wat herhaaldelik gebeur werktuiglik. 'n Ervare motorbestuurder voer naderhand die aksies werktuiglik uit. Dieselfde gebeur met gehoor. Jy hoor naderhand nie meer die geluide om jou as jy gereeld in 'n spesifieke vertrek werk nie. Ons hoor naderhand nie die mooi voëlgesang wat saam met die geluide gaan nie. Ons raak afgestomp. Dit gebeur ook met die Bybelgedeeltes en geloofswaarhede wat ons elke dag sien en ken. In meditasie word die bewussynsvlak verdiep, sodat die werktuiglike verswak word. Meditasie help die brein om van die aksie-modus na die reseptiewe-modus oor te skakel (Nicol 1989:45-46). Meditasie se einddoel moet nie wees om iets te bereik nie, maar om iets te ontvang (Nicol 1989:8).

2.4 Oorgang tussen meditasie en visualisasie

Gebed speel 'n belangrike rol tydens meditasie en visualisasie as pastorale terapie. Gebed dien as motivering vir die kliënt om sy/haar hulp van God te verwag. Dit is kan ook as "brugbouer" van meditasie na visualisasie toe gebruik word. 'n Voorbeeld hiervan is:

Die ontspanningsoefeninge van die meditasie word gedoen.

Dan word die kliënt gevra om die Here te vra wat hy/sy graag nou sal wil hê. Die persoon kan dan in stilte by homself/haarself 'n gebed doen. Daarna kan oorgegaan word tot visualisasie.

2.5 Samevatting van meditasiemetode

Die navorser gee ter wille van duidelikheid weer 'n kort opsomming van dit wat hierbo bespreek is. Die metode van meditasie is 'n samestelling van Benson (1997:136,153,170,171), Harrison (1993:27), maar ook van my eie insette.

- Kies 'n stil plek met so min as moontlik aandag afleibare goed as moontlik. 'n Stil kamer of plek van aanbidding is goed. Dit dra by tot die effektiwiteit en help dat die aandag minder afleibaar is.
- Sit gemaklik op 'n harde regop stoel met die voete plat op die vloer. Dit is belangrik dat daar geen spanning op enige spier is nie. Jy moet gemaklik en ontspanne wees maar ook nie sodat jy aan die slaap raak nie.
- Maak jou oë toe.
- Ontspan jou spiere. Begin van jou tone af en werk dit deur tot by jou kop en laat jou spiere stelselmatig ontspan.
- Fokus nou op jou asemhaling, woord (godsdiensig), frase (teksgedeelte), Bybelvers of gebed. Gee die gedagtes 'n eenvoudige taak om te doen om hulle mee besig te hou. Jy kan byvoorbeeld jou asemhalings tel, 'n woord herhaal, ensovoorts. As ons gedagtes dwaal trek ons onself terug na die anker.
- Wees passief. Moenie bekommerd wees of jy goed doen of nie. As dwalende gedagtes voorkom moet nie bekommerd wees oor dit nie. Dit sal voorkom. Verwelkom die gedagtes en laat gaan. Moenie daarop fokus nie. Raak net bewus daarvan en keer terug na die voorwerp van fokus.
- Bly gefokus en herhaal hierdie proses vir ongeveer 5 minute. Die ideaal is dat die persoon se bringolwe alreeds in die alfa fase is wat dit gereed maak vir beelde en suggesties (Hoofstuk 4).
- Nou word die persoon ingelei in die teenwoordigheid van God. Dit kan gedoen word deur 'n gebed, 'n teksvers, die visualisasie van Jesus, ensovoorts.

Die persoon is nou gereed vir visualisasie.

2.6 Beveiliging van persoon

Young (2004:79) stel 'n borrel of 'n goue lig wat jou omring voor. Sommige boeke sal ook daarvan praat dat jy vir jouself 'n heiligdom (sanctum) skep waar jy veilig voel en waar jy toelaat wie jy wil toelaat. Jy hoef dit nie noodwendig te sien nie solank jy net 'n gevoel daarvan kry. Dit is belangrik sodat die persoon altyd veilig voel en kan weet as die beeld van die visualisasie te erg raak kan die persoon hierheen terugkeer.

3. VISUALISASIE

Vervolgens gaan gekyk word na visualisasie as regterbreinstrategie.

Bagley (1987:1) sê voor woorde was daar beelde. “The human brain programs and self programs through images”. Beelde is die manier waarop ons dink. Dit is 'n normale funksie van die brein om visuele beelde te produseer. Ons het so afhanklik en gepreokkupeerd met woorde geraak dat ons die meeste van die tyd nie bewus is van ons vermoë om beelde te produseer nie. “The most powerful vehicle for change is the image; it is central, pivotal part of mind” (Bagley1987:1). Visualisasie is om ons verbeelding te gebruik om beelde te skep (Farrer-Halls 2002:40). “...human beings think in images...” (Carruthers 2000:118). Beelde dra betekenis en het emosionele waarde (Lusebrink 1990:4).

Beelde gee informasie van die individu se self, sy/haar fisiese, emosionele, verstandelike en geestelike ervarings en behoeftes. 'n Beeld kan 'n interne of eksterne verteenwoordiging wees van 'n gevoel, gemoedstoestand, skema, abstraksie, objek, beeld of persoon. Ongeag of hulle interne of eksterne oorsprong van die visuele of verbale beskrywing kom, word beelde intern ervaar (Lusebrink 1990:27).

Beelde is belangrik by dagdrome in 'n positiewe-konstruktiewe konteks om skuld en mislukking te hanteer. Hulle is baie effektief in probleemoplossing veral as die probleme baie kompleks is. Beelde dra by tot genesing en verminder stres. Hulle gee nie net insig in persoonlike funksionering en probleemoplossing nie maar fasiliteer kreatiewe verstaan en insig veral in die ontdekkingsfase. Kreatiewe insig en verstaan word dikwels gefasiliteer deur verbeeldingryke beelde (Lusebrink 1990:33,45,47).

Uit die literatuur blyk dit dat positiewe visualisering vir die persoon van belang is hoofsaaklik om die volgende redes:

- Dit help die persoon om sy/haar doelwit te bereik (Meyer 1993:7-8).
- Die persoon bly gemotiveerd (Meyer 1993:9-10).
- Dit help die persoon om verandering in sy/haar lewe te maak (Tice 1983:11-12).
- Positiewe visualisering is 'n kragtige tegniek wat teen negatiewe tegnieke gebruik kan word (Smith 1992:90).

Visualisasie is 'n stap verder as positiewe denke (Bagley 1987:23).

3.1 Verskillende soorte visualisasies

Naparstek (1995:48-65) noem die volgende verskillende vorms van visualisasie:

- Gemoedstoestand: Dit is die basiese vorm van visualisasie, dit kan jou gemoedstoestand verander.
- Einddoel in gedagte: Hierdie is ook 'n eenvoudige visualisasie, tydens die visualisasie sien jy jou einddoel wat jy in gedagte het asof jy dit reeds bereik het.
- Energievloei visualisasie: Hiervolgens word die liggaam gesien as 'n vloei van energie. Daar vind dan êrens 'n blokkasie in die vloei plaas, wat byvoorbeeld kan lei tot depressie, angs, ensovoorts, en dit moet verwyder word sodat die energie vry kan vloei en dat die welstand van die liggaam bevorder word. Die visualisasie het te doen met charka's en chi uit die Ooste wat vandag ook in die Westerse wêreld algemeen aanvaar word.
- Sellulêre visualisasie: Met die visualisasie moet 'n mens kennis hê van die werking van liggaamselle. Die visualisasie rondom die gebruik van liggaamselle kan dan gebruik word vir genesing of verligting van simptome byvoorbeeld: kanker, suikersiekte, ensovoorts.
- Fisiologiese visualisasie: 'n Basiese kennis van fisiologie is nodig om te verstaan wat die liggaam weer in balans sal bring, dit moet dan in die visualisasie geïmplementeer word.
- Metaforiese visualisasie: Hierdie visualisasie kan begin as sellulêre of fisiologiese visualisasie. Mettertyd word dit metaforiese visualisasie. So kan "Pac-Man" byvoorbeeld kankerselle vang en insluk. Die regterkant van die brein gebruik van nature simbole. 'n Metafoor is 'n tipe "shorthand". Dit verskaf 'n vinnige kragtige manier vir die beeld om deur die liggaamselle te gaan, omdat 'n klomp psigiese informasie gestoor kan wees in een beeld. Dit het 'n effek op die liggaam en die siel.

- Psigologiese visualisasie: Psigologiese visualisasie is visualisasie wat ons persepsie van onself verander. Dit kan ons help om met langtermyn psigologiese dilemmas klaar te speel en so ook met tydelike emosionele ongemak.
- Geestelike visualisasie: Dit is 'n visualisasie wat jou help om kontak te maak met God. Sommige mense sal sê alle vorme van visualisasie is geestelike visualisasie omdat hulle tydens visualisasie die teenwoordigheid van God beleef/ervaar.

Ons liggame diskrimineer nie tussen sensoriese beelde in die gedagtes en dit wat ons realiteit noem nie (Naparstek 1995:18). Beelde het dieselfde intense impak op die liggaam as dit wat werklik gebeur het. Beelde herroep die essensiële kwaliteit van die ondervinding in die liggaam. Chemoterapie, byvoorbeeld, het nuwe-effekte soos naarheid, sweet, moegheid, ensovoorts tot gevolg. Dieselfde simptome kan verskyn in die motor op pad na die terapie toe of net as die pasiënt die chemikalieë ruik. Die wonderlike nuus is dat mense positiewe assosiasie aangeleer kan word deur visualisasie. Beelde in die kop is werklike gebeurtenisse in die liggaam. As ons die gevoel het dat ons beheer het oor 'n situasie in ons lewe, voel ons beter en hanteer dit ook beter. As ons meer beheer het oor wat met ons gebeur hoe meer voel ons selfversekerd en optimisties (Naparstek 1995:18,21,26-27).

“Visualisering word daagliks aangewend en kan positiewe of negatiewe gevolge hê. Jare voordat Napoleon hom op 'n werklike oorlogsveld bevind het, het hy in sy verbeelding soldaat gespeel. Hy het homself as 'n magtige bevelvoerder gesien en in sy verbeelding presiese kaarte van die eiland Korsika opgestel, waarop hy elke moontlike defensiewe stelling en aanvalsplan volledig uitgewerk het. Toe hy werklik as bevelvoerder moes optree, was dit alreeds “ou nuus”. Sy onderbewuste kon nie tussen werklikheid of

verbeelding onderskei nie” (Bierman 1999:24). As ’n mens voor sy/haar geestesoog ’n duidelike beeld kan sien, neem sy/haar suksesmeganisme oor en voer hy/sy die taak meer suksesvol uit as wat hy/sy dit ooit deur doelbewuste aksie of wilskrag sou kon doen. (Maree 1995:17). Tydens visualisering is dit belangrik dat die beeld so duidelik en gedetailleerd moontlik “gesien” word. Die beeld behoort so na as moontlik aan die ware ondervinding te wees. ’n Mens behoort dus aan klein besonderhede soos klanke en kleure in die gevisualiseerde omgewing aandag te skenk. Gedetailleerde besonderhede van die verbeelde omgewing is belangrik aangesien dit vir alle praktiese doeleindes ’n “ware ondervinding” voorstel. Nuwe data word sodoende as gebergte data in ’n mens se onderbewuste vasgelê (Bierman 1999:35).

Visualisasie is ’n metode wat lei tot spontane en ’n verskeidenheid potensiele beelde, nuwe lewens- en emosionele idees. “A relaxed mind generates its own ideas, and the distinguishing feature of such ideas is that they are invariably energizing and potent” (Bagley 1987:22-23). Die daarstel van ’n beeld maak dat die ondervinding (probleemsituasie) stadig voor jou verby speel, dit gee meer detail en gee beter begrip van die gebeurtenis. ’n Gebeurtenis wat minder as die helfte van die oorspronklik spoed deur jou gedagtes gaan kan beter geanaliseer word en is daarom meer hanteerbaar. Dit gee inligting wat verbale/logiese denke nie kan gee op so ’n versoek aan die brein nie. Die beeld word gekenmerk deur die kwaliteit van insig en die duidelikheid van die detail. Dit gee die optimum konkreetheid aan die visualiseerder omdat dit die gebeurtenis oor en oor oproep op ’n helder, duidelike manier sodat dit oordink kan word.

As gevolg van bogenoemde meen die navorser dat visualisasie ’n bydrae kan lewer tot pastorale terapie.

'n Beeld bestaan uit drie dele:

- die beeld, wat 'n prentjie is;
- somatiese respons, wat 'n emosionele gevoel is wat aan die beeld gekoppel word en
- die betekenis, wat 'n konseptuele idee is, persepsie of 'n nuwe gedagte word gegenereer (Bagley 1987:23).

Visualisasie is 'n hoogs kreatiewe handeling. Dit is baie effektief om nuwe idees te kry, die versterking van die selfbeeld en die ontspanning van die gedagtes en liggaam. Die beeldingsproses het geen grense nie.

3.2 Beelde

Daar is twee soorte beelde: Die van geheuebeelde en verbeeldingsbeelde:

- Geheuebeelde is wanneer die persoon sekere beelde en vorige ondervindings, sekere feite in detail kan herroep. Die beelde gaan gewoonlik gepaard met een of ander sensoriese stimuli soos woorde, prente, sekere smaak of reuk. Iemand sal iets sê wat dan die geheue 'n sekere situasie laat onthou of 'n reuk kry wat 'n sekere situasie oproep.
- Verbeeldingsbeelde het geen spesifieke verwysingspunt soos die geheuebeelde nie. Dit hou nie noodwendig verband met 'n sekere soort situasie of gebeurtenis nie. Verbeeldingsbeelde is spontane, vry, ongestruktureerde, kreatiewe ondervindings wat die verlede en huidige ondervindings integreer met nuwe georganiseerde breinpatrone. Dit is verbeeldingsbeelde wat die hoeksteen is vir kreatiewe

probleemoplossing. Dit is miskien die moeilikste van die twee omdat dit vra dat jy “moet laat gaan” van rasonele en liniêre denke. Wanneer ‘n mens hierdie verbeeldingsbeelde vertrou en suksesvol ontdek sal hulle al meer hulle eie potensiaal ontdek (Bagley 1987:26).

Visualisasie is nader en meer direk as ‘n verbale gedagte. Woorde is gewoonlik “etikette” om ‘n gebeurtenis te beskryf, waar ‘n beeld die persoon weer die gebeurtenis laat beleef. Dit laat die mens toe om van verskillende kante die probleem te beskou. Dit help om vry te kom van die “normale” manier om na dinge te kyk (Bagley 1987:29; Sheikh & Jordan 1983:391).

Sheikh en Jordan (1983) sê beelde dra intense affektiewe verandering en wek emosionele reaksies wat geassosieer word met psigologiese veranderinge. Beelde en emosie dra by tot die betekenis van woorde en gee gedetailleerde informasie, veral oor die verlede en van die pre-verbale geheue. Woorde, daarteenoor het die geneigdheid om abstrak te wees. Beelde is weer die verbinding tussen die bewuste en onbewuste; dit is effektief in die verteenwoordiging van die kliënt se probleemarea en om onderdrukte materiaal en verdedigings te oorbrug. Beelde het ‘n dimensie van motivering tot aksie en ‘n predikatiewe dimensie om idees en aksies te laat manifesteer later in kognitiewe gedrag. Beelde abstraheer. In terapie verskaf begeleide visualisasie terapeutiese veranderinge. (Lusebrink 1990:9).

As gebeure in taal omgesit word, word dit abstrak en verloor die onmiddellike impak van die ervaring. Dit word dus minder emosioneel, stel minder eise, stel nie die hier en nou aan

die orde nie en dring nie aan op die werking daarvan nie. “Bruner (1968, p. 407) notice that once language becomes a medium for the translation of experience, there is a progressive release from immediacy. Forish (1979, p.3) warns that verbal processes alone fragment experience by dividing it up into preconceived categories, which separate us from our immediate experience” (Sheikh & Jordan 1983:392).

Beelde word nie so maklik gekeer deur die bewussyn se kritiese ingesteldheid nie. In die meeste gevalle moet woorde en frases bewustelik verstaan word voor dit gesê word, om die grammatikale vorm reg te kry moet dit eers deur die rasonale sensor gaan. Beelde is nie deel van hierdie filteringsproses nie, en daarom is dit ‘n meer direkte uitdrukking van die onbewuste. Jellinek sê: “imagery...has a special function as the ‘direct voice of the unconscious”” (Sheikh & Jordan 1983:393).

Die navorser meen dat bogenoemde bydra tot die sukses van visualisasie as metode in pastorale terapie. Die terapeut kom direk by die probleem uit sonder dat dit gefilter is.

Pastorale terapie is hoofsaaklik gebaseer op kommunikasiegebeure tussen die pastor en die kliënt. Visualisasie dra daartoe by dat die kliënt die gebeurtenis baie duideliker “sien” en beleef. Dit kan nie met woorde so goed verwoord word nie. Dit het daarom ook nie dieselfde inpak as wat visualisasie het nie. Visualisasie help nie net dat die kliënt die beeld “sien” nie maar ook die emosies ervaar wat daarmee saamgaan.

Een van die mees fassinerende eienskappe van beelde is dat elke keer wat jy die beeld herhaal, jy 'n verskillende perspektief kry. Dit is 'n outomatiese proses wat sal aanhou solank as wat die belangstelling in die beeld daar is.

Anders as tradisionele probleemoplossingsmetodes het visualisasie nie verbale tekens, speletjies, ander mense, geskrewe stimuli, ensovoorts nodig nie. Al die aksie vind in die gedagtes plaas. Dit is die persoon wat die beelde gebruik en manipuleer, verander en verskillende beelde oproep wat die deur van die verbeelding en kreatiewe probleemoplossing open (Bagley 1987:30).

Visualisasie stel die persoon in staat om na 'n ou probleem op 'n nuwe manier te kyk (Bagley 1987:31). Deur na die ou probleem op 'n nuwe manier te kyk kan ook nuwe insigte gebring word vir die terapie daarvan.

Kreatiewe visualisasie is 'n tegniek om jou verbeelding so te gebruik dat jy dit skep wat jy in jou lewe wil hê: vreugde, liefde, vervulde verhoudings, gesondheid, om jou selfekspresie, vrede, harmonie en vervulling.

Verbeelding is die vermoë om 'n idee, 'n gedagtebeeld of 'n gevoel van iets te skep. In kreatiewe visualisasie gebruik jy jou verbeelding om 'n duidelike, helder beeld of gevoel van iets te skep. Jy hou aan om op die idee te fokus, positiewe energie te gee, totdat dit 'n objektiewe realiteit word, totdat jy bereik het wat jy gevisualiseer het. Dit kan op enige vlak lê: fisies, emosioneel, verstandelik of spiritueel (Gawain 2002b:3-4).

As 'n kliënt dus sy/haar fokus geplaas het op heel word is die kans goed dat dit sal gebeur. Die kliënt is dus in 'n groot mate verantwoordelik vir die sukses van sy/haar eie terapie. Dit verander die situasie waar die onus altyd op die terapeut gelê het om die terapie suksesvol te maak.

Kreatiewe visualisasie kan nie gebruik word om die gedrag van ander te beheer en hulle iets teen hulle wil te laat doen nie. Kreatiewe visualisasie is meer as positiewe denke. Dit is die verandering van ons basiese houding teenoor die lewe. Die enigste ding wat nodig is vir visualisasie is 'n begeerte om jou kennis te verbreed en ondervinding en 'n oop genoeg verstand om iets te probeer met 'n positiewe gees.

Baie mense val vas in die term/gedagte visualisasie. Hulle is bang hulle doen iets verkeerd, dan kan hulle nie visualiseer nie. Hulle blokkeer dan juis die visualisasieproses. 'n Mens moet nie vasval in die term visualisasie nie. Dit is nie nodig om 'n helder beeld te sien nie. Sommige mense sê hulle sien 'n duidelike beeld as hulle hul oë toemaak. Ander sien nie iets nie maar hulle kry 'n gevoel van iets, of dink net daaroor. Dit is ook reg. Sommige mense is meer visueel georiënteerde, ander meer ouditief en ander meer kineties (Gawain 2002b:6,11,18-19).

Mense is partykeer bang om te visualiseer omdat hulle 'n vrees het om in hulleself in te kyk. Hulle is bang vir dit wat oppervlakte toe kan kom: die gevoelens en emosies. Die waarheid is dat niks in ons ons kan seermaak. Dit is slegs ons vrees om ons eie gevoelens te beleef wat ons gevange kan hou (Gawain 2002b:21).

Daar is twee tipes kreatiewe visualisasie: reseptief en aktief. In die reseptiewe fase ontspan jy net en laat toe dat die beelde en indrukke na jou toe kom sonder om iets spesifiek te kies. In die aktiewe fase kies jy spesifiek en skep wat jy wil sien.

Probleme met visualisasie is eintlik baie skaars. As 'n reël kom visualisasie eintlik maklik en hoe meer jy dit beoefen hoe makliker word dit. Die vier basiese stappe vir kreatiewe visualisasie is:

- Kry 'n doelwit. Besluit op iets wat jy wil hê werk daarna toe om dit te realiseer. Kies vir eers doelwitte wat redelik maklik vir jou is om in te glo. Op die manier het jy nie te veel weerstand in jouself wat jy moet hanteer nie en kan jy jou gevoel van suksesse maksimaliseer.
- Kry 'n duidelike idee of beeld. Kry 'n idee of 'n “gedagtebeeld”, 'n gevoel van die voorwerp en situasie wat jy graag wil hê. Jy moet daaraan dink in die teenwoordige tyd asof dit alreeds bestaan op die manier wat jy dit wil hê. Gebruik soveel detail as moontlik.
- Fokus baie op die idee of beeld. Kry die idee of beeld herhaaldelik in jou gedagtes, tydens meditasie maar ook soos wat jy met jou daaglikse taak besig is. So word dit 'n integrale deel van jou lewe en word dit al meer 'n realiteit.
- Gee dit positiewe energie. As jy daarop fokus, dink daaraan op 'n positiewe bevestigende manier. Maak sterk positiewe stellings teenoor jouself: dat dit bestaan, dat dit gebeur het of dat dit nou gaan gebeur. Sien jouself dit ontvang of bereik. Die positiewe stellings word bevestiging genoem. As jy bevestigend daarvoor dink verban alle gedagtes van ongeloof, wantroue uit jou gedagtes, minstens vir die

oomblik, en konsentreer daarop om die gevoel te kry van wat jy begeer (Gawain 2002b:20-24).

Bagley (1987:31) noem die volgende as voordele vir kreatiewe probleemoplossings waar visualisasie gebruik word.

- Daar is nie irrelevante spanning teenwoordig nie, dit verhoog die konsentrasie op 'n spesifieke probleem.
- 'n Beeld is die vinnigste en maklikste manier om van ons kreatiewe potensiaal gebruik te maak.
- Visualisasie is nie afhanklik van suiwer verbale denke wat beperkend kan wees nie.
- Visualisasie is nie afhanklik van eksterne bronne soos lyste, ander mense, speletjies, ensovoorts nie.
- Daar is geen beperking op die hoeveelheid manipulasies wat gedoen kan word op die beeldinhoud nie.
- Die beeld het 'n sterk emosionele komponent en die emosionele komponente is belangriker as die rasonale komponent.
- Visualisasie kan alleen gedoen word en het nie ander mense nodig nie.
- Visualisasie verhoog die gedagte-inhoud van subjektiewe ondervindings bo dit wat gewoonlik moontlik is in 'n sekere tydseenheid.
- Visualisasie kan nie “misluk”nie. Alle mense is reg. Daar is nie 'n verkeerd nie.
- Visualisasie is pret. Dit is energerend en laat jou goed voel.

Bogenoemde, meen die navorser dra by tot die sukses van terapie waar visualisasie gebruik word.

3.3 Beginsels wat geld by visualisasie

Visualisasie is 'n sensitiewe proses. Jy kan nie iemand dwing dat 'n beeld “nou moet” verskyn nie. Jy moet die beeld “laat” verskyn. Ons leef in 'n kultuur waar alles gou en vinnig moet gebeur. Ons is ongeduldig. Dit is 'n houding wat aanleiding gee tot dwang en so 'n houding is minder suksesvol.

Bagley (1987:43-44) het agtergekom dat die volgende drie konsepte goed werk: “Let, Wait and Flow”. Die eerste konsep, “toelating”, suggereer dat die visualiseerder aan die proses ruimte laat om te gebeur. Dit beteken jy is bewus daarvan dat die beelde beskikbaar is en gereed is in om na vore te kom op 'n gemaklike manier. Jy het die kapasiteit en al die kreatiewe krag wat jy nodig het om die beeld op die skerm van jou geestesoog te laat verskyn. Jy hoef nie jou spiere styf te maak, jou asem op te hou of so iets nie. Jy laat net in afwagting die beeld insweef, soos 'n wolk in jou bewussyn.

Die volgende konsep is om op 'n beeld te “wag”. Die beeld sal outomaties verskyn sodra die brein die voorwerp, die inhoud wat gevisualiseer word gekies het, as jy in 'n gereedheidsfase is. As die gedagtes met iets anders besig is of die aandag word afgetrek deur eksterne stimuli sal die beeld nie onmiddellik verskyn nie. Dit is wanneer die visualiseerder geduldig moet wees, diep moet asemhaal, en die opdrag moet laat gaan en net passief wag. In 'n oomblik sal die beeld op die skerm verskyn. As jy wag vir 'n beeld

om te verskyn gaan altyd terug na jou asemhaling toe - fokus op jou ontspanne asemhaling en dan sal die beeld gou verskyn.

Die laaste konsep “vloei”. Beelde is baie sag en het ’n vloeibare eienskap. ’n Beeld vloei op jou skerm. As jy konsentreer op een beeld sal ’n ander een net in jou gedagtes invloei en kan net so maklik weer vrylik uitvloei. As ’n negatiewe beeld verskyn kan jy dit ook maar net van jou skerm laat af vloei. Moenie aandag daaraan gee nie. As ’n mens ’n “toelaat - wag - vloei”- houding het sal jou visualisasie verbeter.

Voorstelle om die vaardigheid van visualisasie te verbeter:

- Skep ’n nie-veroordelende, veilige, oop en vertroulike atmosfeer.
- Bewys respek en demonstreer die belangrikheid van visualisasie in die lewe.
- Verduidelik visualisasie in klein suksesvolle stappe.
- Wees geduldig met hulle wat meer tyd nodig het om visualisasie-vaardighede te ontwikkel.
- Moedig persone aan om op hulle eie te visualiseer.
- Verduidelik die “toelaat - wag - vloei”-konsep.
- Moedig persone aan om die resultate van hulle visualisasie neer te skryf (Bagley 1987:45).

Visualisering stuur boodskappe na die brein wat nie van die liggaam of van die omgewing kom nie maar van die geheue en die verbeelding. Baie mense maak gebruik van

bevestigende gedagtes nadat hulle ontspan het, dan is die verstand oop daarvoor en gereed vir nuwe konsepte. Fisiologies is dit die perfekte tyd om positiewe boodskappe aan jou gedagtes te stuur, om jou gedagtes se herstruktureer en om ontslae te raak van destruktiewe gedrag (Benson 1997:143). As 'n mens ontspanne is, is dit 'n geleentheid vir intense heling, groei en verandering (Naparstek 1995:22).

Bevestigende stellings is die belangrikste element van visualisasie. Ons is die hele tyd met innerlike dialoog in ons kop besig. Ons is baiekeer nie daarvan bewus nie, tog is dit wat ons “onself vertel” die basis van die realiteit soos ons dit beleef. Hierdie innerlike dialoog beïnvloed ons denke, gevoelens, persepsies oor dit wat aangaan in ons lewe en dit is deur dit wat jy dinge na jou toe aantrek. As 'n mens meditasie doen kom 'n mens agter hoe moeilik dit is om die innerlike dialoog stil te kry en om daarby verby te fokus. Tydens meditasie raak 'n mens bewus van die inhoud van hierdie dialoog. Hierdie gedagtes is soos 'n bandopname wat oor en oor speel. Die opnames kan handel oor dinge van lank gelede in ons lewe gebeur het, maar dit het nog steeds 'n invloed op ons lewe (Benson 1997:275). Bevestigende stellings maak dit vir ons moontlik om hierdie negatiewe dialoog met positiewe dialoog te vervang. Dit is 'n kragtige tegniek en kan in 'n kort periode baie van ons houdings en verwagtinge oor die lewe verander. Bevestigende stellings kan hardop gesê word, geskryf word, in stilte herhaal word. Die herhaal daarvan vir 10 minute elke dag kan jare van negatiewe stellings uitwis. 'n Negatiewe stelling is byvoorbeeld: Ek sal nooit kry wat ek wil hê nie. Jy kan dit dan vervang met 'n positiewe stelling: Ek verdien om gelukkig en vervuld te wees. Die bevestigende stellings kan enige positiewe stelling wees algemeen of spesifiek (Gawain 2002b:27-31).

Kragtige stellings kan baie effektief in terapie gebruik word veral waar persone dan worstel met negatiewe gedagtes byvoorbeeld 'n swak selfbeeld. Die moeilike van bogenoemde stelling is dat dit elke dag vir 10 minute herhaal moet word. Dit vra baie dissipline van die kliënt.

Daar is 'n paar belangrike dinge om te onthou met bevestigende stellings:

- Die bevestigende stellings moet altyd in die teenwoordige tyd geformuleer word en nie in die toekoms nie. Jy moet dit formuleer asof dit reeds bestaan. Moenie sê: Ek sal 'n wonderlike werk kry nie. Sê: Ek het nou 'n wonderlike werk. Dit is nie om te jok nie, dit bevestig net dat dinge in jou gedagtes ontstaan en vandaar af leef jy dit na die uiterlike toe.
- Formuleer bevestigende stellings op die mees positiewe manier. Bevestig wat jy kan doen en nie wat jy *nie* kan doen nie. Byvoorbeeld: Ek gaan nie langer in die môre verslaap nie. Moet eerder wees: Ek staan nou in die môre op die regte tyd op en voel energiek vir die dag. Dit verseker dat jy die mees positiewe visualisasie kry. Soms moet jy negatief formuleer as jy werk om sekere emosionele blokke en slegte gewoontes te verwyder. Byvoorbeeld: Ek hoef nie gespanne te raak om goed gedoen te kry nie. So 'n stelling moet altyd deur 'n positiewe een gevolg word. Byvoorbeeld: Ek is nou ontspanne en gesentreerd en ek kry alles maklik en sonder moeite gedoen.
- In die algemeen moet die stelling kort en eenvoudig wees dan is dit die effektiefste.
- Kies bevestigende stellings wat reg voel vir jou. Wat vir een persoon werk kan nie vir die ander een werk nie.
- Onthou dat jy iets nuut en vars skeep.

- Bevestiging is nie veronderstel om jou gevoelens en emosies te opponeer nie.
- Probeer om soveel as moontlik 'n gevoel van geloof te skep, die potensiaal dat jou bevestigende stellings waar is en kan wees (Gawain 2002b:32-33).

Bevestigende stellings kan alleen gebruik word of saam met visualisasie. Baie bevestigende stellings is meer kragtig en inspirerend as daar 'n verwysing na God ingesluit is. Byvoorbeeld: Waar ek ookal is, is God daarom is alles wel.

Moenie moedeloos voel as jy nie onmiddellik sukses met visualisasie het nie. Die meeste mense het jare se negatiewe patrone wat hulle moet verander. Dit neem tyd om sulke lewenslange gewoontes te verander.

Daar is drie elemente wat bepaal hoe suksesvol jou visualisasie sal wees:

- Begeerte. Jy moet begeer om te hê wat jy visualiseer.
- Geloof. Jy moet glo dat jy dit kan bereik. Hoe meer jy dit glo, hoe sekerder sal jy dit bereik.
- Aanvaarding. Jy moet aanvaar dit waarna jy soek en wil hê sal jy kry (Gawain 2002b:49-50).

Hierdie drie elemente word intensie genoem. As jy die begeerte het na iets, die geloof het dat jy dit sal kry en jy is gewillig om dit te aanvaar is dit moontlik dat dit sal manifesteer in jou lewe. Hoe duideliker en sterker jou intensie hoe vinniger en makliker sal jou visualisasie werk.

Epstein (1989:14) sluit hierby aan om ons verstand voor te berei vir heling is daar vier dinge nodig voordat 'n mens begin met die visualisasie; intensie (intention), stilword (quieting), skoonmaak (cleansing) en verandering (changing). Voordat ons met 'n visualisasieoefening begin sal ons ons intensie duidelik en helder kry.

Intensie is gebaseer op wil; wat ons in staat stel om keuses te maak. As ons aan onself wil 'n rigting gee dan het ons 'n intensie. Intensie is 'n gerigte wil, en dit is noodsaaklik vir selfheling deur visualisasie. Gewoonlik is intensie na buite gerig. Ons strewende daarna om iets van die buitewêreld te kry, wat ons behoeftes bevredig. Ons kan dieselfde wil na binne rig. Deur visualisasie te gebruik word die wil na binne gerig en vind ons 'n nuwe manier om onself te heel en te lei tot vervulde lewens. Ons is dan in beheer van ons lewens.

“Creative visualisation can be an effective tool for healing because it goes straight to the source of the problem - our own mental concepts and images” (Gawain 2002b:79). Kelsey (1995:165) toon aan dat Jung en sy navolgers alreeds ontdek het dat beelde en verbeelding 'n helende effek op die meeste van ons kan hê.

Logika en verbeelding gaan hand aan hand. Verbeelding word benodig deur die persone wat logies dink. Logiese beredenering word benodig deur die intuïtiewe mens om die wêreld ten volle te ken (fisies en spiritueel) en om al die ondervindings en ervarings wat beskikbaar is vir ons te herken en te deel (Kelsey 1995:225).

Kelsey (1995:229-230) beskryf hoe Jung 'n jong kunstenaar geleer het hoe om sy verbeelding te gebruik. Die kunstenaar het nadat hy die tegniek verstaan het en hom in sy

verbeelding begin inleef het religieuse beelde gesien. Kelsey se gevolgtrekking is: “If religion truly matters to us, imagination will produce religious images regardless of our original intent”.

Kelsey (1995:237) is van mening dat die psigiatrie die gebruik van beelde in kontemplasie weer opnuut ontdek het. Hulle het opgemerk dat die groot klem op rasionalisme van die moderne tyd baie van ons afgesny het van ons innerlike wêreld en dat die skeiding die hoofrede is vir geestesiektes, neuroses en fisiese siektes. Beelde en emosies is so vervleg dat dit onmoontlik lyk om met die een te werk sonder om met die ander te werk (Kelsey 1995:239).

Begeleide visualisasie is ‘n manier om die verbeelding baie spesifiek te gebruik om die liggaam en gees te help om gesond te word, om gesond te bly en ook te presteer soos nodig. Dit kan beelde wees, van ‘n gewas wat verklein, bloeddruk wat daal, emosies wat kalmeer en herhalende beelde van ‘n suksesvolle uitkoms. Dit is duidelik dat dit nie net visuele beelde is nie maar dat die sig, klank, reuk, smaak of tas kan wees (Naparstek 1995:4; Sheikh & Jordan 1983:392). Visualisasie help baie mense op dramatiese maniere. Dit verminder die simptome van isolasie, depressie en angs. Dit genereer hoop, optimisme en vrede. Dit is ‘n teenvoeter vir siekte (Naparstek 1995:12). In ‘n ontspanne fase is ons meer in staat tot heling, groei, leer en verandering (Naparstek 1995:22).

Ons voel beter oor onself wanneer ons ‘n gevoel het dat ons in beheer is van dit wat met ons gebeur. As ons die gevoel het dat ons beheer het oor ‘n situasie in ons lewe, voel ons

beter en hanteer dit ook beter. As ons meer beheer het oor wat met ons gebeur voel ons selfversekerd en optimisties (Naparstek 1995:26-27).

Die navorser is van mening dat visualisasie die beheer in die kliënt se hande plaas en dat die kliënt bemagtig word om te voel hy/sy kan self iets aan sy/haar omstandighede verander.

Kreatiewe visualisasies gebruik jou bewussyn in sekere scenarios en verbind dit met die onderbewussyn (Young 2004:84). As jy mediteer is jy in aanraking met jou onderbewussyn. Dit laat jou toe om die visualisasie te neem waarna toe jy wil. Dit word kreatiewe visualisasie genoem. Dit is kreatief in die sin dat jy jou eie ondervinding skep. Dit is jou plan wat jou op die pad van visualisasie sal lei, 'n pad wat jy gekies het. Jou visualissie kan wees oor gevoelens, sensasie of beelde (Young 2004:65). Kreatiewe visualisasie is 'n manier om meer te ontdek van jouself en om jou onderbewussyn te leer en om jou te help om te verander. Visualisasie gee jou die gevoel dat jy in beheer is van jou terapie. Dit sorg dat die kliënt meer in beheer voel oor die terapie wat positief is.

Om afstand te kry (detachment) beteken die vermoë om te observeer sonder betrokkenheid. Die gebruik om afstand te kry van jou gedagtes en emosies maak jou bewus van jou houding daarteenoor. Observasie van jou gedagtes en emosies met gepaardgaande afstandneming daarteenoor gee jou 'n kragtige stuk gereedskap om jou gebruike en gedrag te verander. Afstand ontwikkel 'n selfbewussyn wat lei tot groter selfbeheer (Young 2004:107).

3.4 Dinge wat visualisering meer effektief maak

Naparstek (1995:29-40) noem die volgende dinge wat visualisasie meer effektief maak:

- Oefening

Visualisering verbeter met oefening. “The more you use imagery, the more your response to it deepens, intensifies, and becomes more controllable” (Naparstek 1995:29). Met oefening bedoel hy 25 minute per keer een of twee keer per dag, vir minstens twee tot drie weke en verkieslik deel van jou daaglikse patroon. Die beste tyd is net wanneer jy wakker word in die oggend of net voor jy gaan slaap in die aand. Hoe meer jy dit gebruik hoe effektiewer sal dit raak. Hierdie is die beste tyd want dan is die brein in die alfa fase (Hoofstuk 4).

- Toelating teenoor dwang

Hierdie feit is vroeër ook bespreek. Visualisasie werk die beste in 'n ongedwonge atmosfeer. “It is a gentle, amorphous, right brain activity that thrives on a soft, receptive state of mind” (Naparstek 1995:31). Wat die beste werk met visualisasie is 'n houding van toelating, wat respek het vir jou eie outonomie van die keuses. Vra vir jouself: wat wil daar wees. Die duidelikste egte beeld kom op as 'n mens 'n reseptiewe houding het en net toelaat dat die beelde kom.

- Bly by jou waardes

Visualisasie werk die beste wanner iets reg voel vir jou as dit kongruent is met hoe jy lewe.

- Speel van musiek

Om na musiek te luister terwyl jy visualiseer is 'n ander manier om dit effektief te maak. Dit help die brein om meer met die regterkantste breinlob te werk.

- Emosionele konneksie

As 'n mens gebruik maak van visualisasie bring dit jou in kontak met jou emosies. Die emosies is meer “beskikbaar”. Ons onthou nie die gebeure van ons vroeë kinderjare nie, maar die emosies doen dit wel. As daar later in ons lewe dieselfde gevoelens waargeneem word wat vir ons gevaarlik is of potensiële verwerping laat ervaar, pynlik beloop te wees kom dieselfde emosie na vore. Ons is nie altyd bewus waar dit vandaan kom nie (Keating 2002:137).

- Aanrakingsvisualisasie

Dit is waar 'n hand of iemand anders se hande op 'n spesifieke liggaamsdeel geplaas word waar daar byvoorbeeld genesing moet plaas vind.

Alle visualisasie begin gewoonlik met 'n doelbewuste diep asemhaling wat dadelik die liggaam laat ontspan. Jy kan ook van dieselfde plek elke keer gebruik maak. Dit help met assosiasie en dat jy onmiddellik ontspanne is as jy by die plek is. Na 'n rukkie van inoefening sal jy nie meer bogenoemde benodig nie (Naparstek 1995:74; Lusebrink 1990:33).

Dit is waarom die navorser meditasie doen voordat die visualisasie gedoen word, sodat die liggaam ontspanne is as begin word met die visualisasie.

Ons laat ons dikwels deur ander persone help omdat ons gekondisioneer is om nie ons wil te gebruik nie. Visualisasie gee ons die vermoë om meer onafhanklik en vry te wees (Epstein 1989:14-15).

Daar is 'n eksterne en interne stilword nodig vir visualisering. Eksterne stilword help ons om te konsentreer op die taak wat ons vorentoe laat beweeg. Innerlike aspek van stilword is ontspanning. Epstein verkies 'n ligte ontspanning. Hy sê diep ontspanning maak jou slaperig en nie baie paraat nie en dan is jy minder geneig om te reageer op die visualisasie (Epstein 1989:16).

Om onself gesond te maak moet ons begin om ons self skoon te maak. "This is part of the conscious act of will that precedes the opening of the imaginable eye, part of the decision to take a hard, clean inward look at ourselves and be open to understanding what our bodies and feelings are telling us" (Epstein 1989:19).

Ons moet bereid wees om te verander. Ons koester baiekeer die pyn. Visualisasie wil juis hê dat 'n persoon pynlike emosies moet kan laat gaan ten einde beter te voel. Visualisasie en verandering is met mekaar verbind. Daar tree verandering in as jy visualiseer.

Beelde is 'n vorm van emosies. 'n Beeld is 'n verstandelike vorm van 'n gevoel. 'n Gevoel het fisiese sensasies wat daarmee saamgaan, so ook 'n beeld. Daar is geen beeld sonder sensasies wat dit vergesel nie. In visualisasie gebruik jy beelde om jou emosies en sensasies te verander (Epstein 1989:24-25).

Soos wat jy aan jou beeld werk en dit verander, verander jy die sensasie en emosies wat dit vergesel. As die beeld verander, verander die emosies en sensasie (Epstein 1989:25). Ons het almal die vermoë om iets nuuts te skep en so die fisiese samestelling van ons liggaam te verander. Die merkwaardige van visualisasie is dat dit fisiese verandering kan meebring (Epstein 1989:4; Lusebrink1990:221; Sheikh & Jordan 1983:392). Emosies kan die gesondheid van 'n persoon beïnvloed. Emosies van vreugde en hoop dra by tot fisiese gesondheid en versterk die immuunsisteem. Negatiewe emosies soos woede, depressie en angst word geassosieer met ongesteldheid (Lusebrink 1990:221; Nucho 1995:10).

Die navorser is van mening dat visualisasie nie net emosionele trauma kan aanspreek nie maar dat dit ook psigo-somatiese simptome aanspreek. Visualisasie in 'n ontspanne fase is die brug tussen liggaam en gees. 'n Ontspanne houding word geassosieer met 'n helder bewuste, wat deur visualisasie, emosie en liggaamlike funksies verbeter. Herhaalde gebruik van visualisasie beïnvloed die funksionering van die liggaam en die outonome senuweesisteem en immuunstelsel. Visualisasie kan gebruik word as 'n toevoeging tot konvensionele medikasie. Visualisasie verhoog die individuele betrokkenheid in heling en verminder die kans dat hy/sy passief in die terapie is (Lusebrink 1990:220-221).

'n Beeld is 'n teken. Beelde is soos telegramme wat ons dieper instuur in ons liggame in, gewoonlik na dele van ons liggaam wat onbereikbaar is. Ons liggame reageer op visualisasietegnieke soos wat hulle reageer op gebeure in die werklike wêreld. Nucho (1995:24) gebruik as voorbeeld dat indien 'n mens 'n beeld het van 'n rustige omgewing jou asemhaling outomaties dieper en meer gelykmatig is, jou hartklop is stadiger jou spiere

ontspan en jy het 'n goed-voel gevoel. Die teenoorgestelde is waar as jy gekonfronteer word met 'n situasie wat vir jou onaangenaam is.

Beelde laat voetspore in ons bloedstroom en vorm ons gedrag. Beelde kan streshormone produseer en stelselmatig die sisteem erodeer. Beelde kan ook die produksie van endorfines daarstel - die natuurlike morfiensubstans wat gepaard gaan met 'n gevoel van welwese (Nucho 1995:25).

'n Beeld is soos 'n tou. As jy daaraan trek sal net nog meer volg. Met die hulp van visualisasietegnieke kan jy die monsters wat jy vrees ontmagtig. Jy kan waarneem waar die plek is waar dit voorkom en later terugkom om dit te hanteer as jy meer toegerus is daarvoor. Visualisasie word al hoe meer gebruik in psigoterapie (Nucho 1995:26).

Die woord terapie kom van die Griekse woord "therapon" wat beteken "companion in arms or a comrade". The original meaning of the word 'therapy' is to 'foster and nurture'" (Nucho 1995:66). Dit is oorspronklik gebruik in terme van siekes en die woord is eerste deur die mediese professie gebruik. Tans word aan die woord gedink nog steeds in terme daarvan dat die ontvanger passief is en dat hy/sy afhanklik is van die versorger om die antwoorde en oplossings te gee. Met visualisasie is die kliënt en die terapeut altwee in die proses betrokke. Hier doen die kliënt die hardste werk terwyl die terapeut net ondersteun en die werk fasiliteer. Die kliënt bepaal die uitkoms van die proses. Die terapeut is slegs die begeleier (Nucho 1995:9).

Sommige sien die psigoterapeut as 'n onderwyser en 'n tegnikus. "Still the therapist's role is to help the patient not only find out about himself, but also try out new ways of relating to others and new ways of looking at a variety of life situations. The therapist, like the teacher, has a background of formal knowledge beyond the patient's, as well as his personal experiences. These he has to communicate to the patient in a fashion that can be as useful as possible" (Singer 1974:247).

Die objek van psigoterapie is gedragsverandering. Daar moet 'n manier gevind word om vir die kliënt sistematiese metodes te leer om sy/haar probleme buite die konsultasiekamer te kan hanteer. Die terapeut moet die posisie inneem van 'n tegniese vaardige ekspert wat sy/haar dienste aanbied vir sy/haar kliënte op die wyse dat dit die beoefening is van 'n wetenskaplike dissipline. Navorsing toon aan dat empatie, sensitiwiteit, vry wees van persoonlike probleme bydra tot die sukses van die terapeut (Singer 1974:246).

"The patient who comes for...therapy of relief of symptomatic difficulties bring with him generally the same basic capacity for imagery as all human beings" (Singer 1974:249). 'n Ander belangrike bydrae van visualisasie is dat die kliënt anders oor die mense rondom hom/haar begin dink, van sy/haar fantasieë en verwagtinge en sy/haar oordele wat uit sy/haar verlede kom wat nie meer geldig is vir sy/haar huidige lewe nie. Die kliënt begin dan fokus op gedagtes en gedrag wat geldig is vir sy/haar huidige situasie. 'n Ander belangrike aspek is dat die kliënt agterkom dat hy/sy baie meer inligting gestoor het as wat hy/sy ooit gedink het. Baie van sy/haar verlede is baie meer toeganklik as wat hy/sy gedink het. Die herroep van sekere gebeurtenisse uit die verlede gaan gepaard met emosies. Hy/sy kom dan agter dat gebeure en emosies verweef is. 'n Ander ontdekking wat die kliënt maak is dat subjektiewe negatiewe ervarings deur visualisasie met positiewe ervarings vervang

kan word. Die kliënt ontwikkel sekere vaardighede om sy/haar eie ondervindinge positief te interpreteer. Die kliënt sal ook tye ontdek wat hy/sy voel dat daar niks te rapporteer is nie. Die eendag is soos die ander. Hy/sy kan vind dat daar verskeie beelde deur sy/haar kop gegaan het wat kan lei tot 'n positiewe verandering en ontginning van sy/haar situasie (Singer 1974:249-251). Visualisasie maak dikwels nuwe deure oop vir eksplorاسie as dit lyk of terapie tot 'n stilstand gaan kom (Sheikh & Jordan 1983:392).

“Guided Affective Imagery” (hierna GAI genoem) is 'n intensiewe en kragtige terapeutiese prosedure. “The basic level (of symbol drama) is also effective for persons with little education, who can have a character armor...” (Leuner 1984:10).

As Leuner (1984:25-30) GAI doen vra hy die persoon om gemaklik in 'n stoel te gaan sit. So gemaklik dat die persoon 'n uiltjie sou kon knip. Daarna vra hy dat die persoon sy/haar oë toemaak. Daarna word die spiere deur die hele liggaam ontspan. Dan word daar gelet op die in en uit asemhaling van die pasiënt. Die stem van die terapeut is “...natural, but expressly calm, slow, somewhat monotonous, and not too loud; it should have a calming quality. If possible each word is to be accentuated in a somewhat resonant voice with clear and distinct pronunciation, with pauses between sentences that make it possible for the patient to concentrate fully...” (Leuner 1984:29).

Leuner (1984:13) sê dat as die oë toe is flits daar beelde verby. Dit is amper soos 'n “internal movie” of “private theater”. Dit is egter nie al nie daar is ook emosies gekoppel aan die beelde wat hy/sy sien. Die emosies is gekoppel aan die spesifieke beeld.

Leuner (1984:35) sê dat 'n mens baie geduldig moet wees in die proses van visualisasie en baie gebruik moet maak van pouses en op geen manier die pasiënt aanjaag nie. Die effektiwiteit van die behandeling lê juis in die beelde. Die beelde kom redelik vinnig en die persoon kan vinnig by die beelde aanpas. Die emosies wat die beelde begelei kom stadiger. Emosies gaan hulle eie gang en kan nie beheer word nie. As die terapeut effektief wil wees moet hy/sy die reëls van die emosies volg. Dit beteken dat tyd toegelaat sal word vir die emosies om te ontwikkel.

Aan die einde van die visualisasie sessie laat Leuner (1984:36) die kliënt sy/haar vuis klem en ontspan en drie keer sy/haar arms te strek. Dan moet hy/sy diep asemhaal en sy/haar oë oopmaak. Volgens hom is dit 'n belangrike psigologiese handeling: dit reaktiveer die serebrale korteks wat tydens GAI gedeaktiveer is en dit help dat die persoon vinnig tot sy/haar bewuste terugkeer. 'n Pasiënt het altyd tyd nodig om tot verhaal te kom en helder bewus te wees van sy/haar omgewing en die werklikheid. Die pasiënt is egter nog steeds vasgevang in die wêreld van sy/haar innerlike beelde en die emosies wat daarmee gepaard gaan. Dit is dalk wys om die pasiënt nie dadelik aan die buitewêreld bloot te stel en motor te laat bestuur nie, maar om hom/haar so 'n rukkie (10-15 minute) in die spreekkamer te hou, totdat hy/sy weer in kontak is met die werklikheid.

Bagley (1987:34) praat van agteruit tel aan die einde van 'n visualisasiesessie. Is dit nodig om die persoon wat visualiseer "terug te tel" na die visualisasieoefening? Ja dit is baie belangrik dat dit gedoen word. Tydens visualisasie ontspan die liggaam dit verstadig ons breinenergie (alfagolwe). Ons gedagtes word gefokus op die objek van ons visualisasie. Dit lei daartoe dat die normale staat van bewustheid op die agtergrond geskuif word. Op sy beurt lei dit daartoe dat die liggaam sy metabolisme verstadig (hartspoed verstadig,

suurstofverbruik verminder). Sodra 'n visualisasie klaar is, is dit nodig dat die liggaam weer terug keer na sy normale energie produksie (betagolwe). Die terug tel gee die persoon die geleentheid om terug te keer van sy beeld af na die normale omgewing.

Marks (1983:104) sê een van die maniere hoe beelde op 'n nie bedreigende manier by die bewussyn kan uitkom is deur meditasie. "Another less dramatic means for stopping or slowing down the rate of processing of information is provided by various methods of meditation or relaxation. ...the limited attention span can be used to shut off or limit extraneous thought and its associated anxieties (Ornstein, 1972)".

Nie alle persone visualiseer effektief nie. Lusebrink (1990:40) beweer dit hang saam met die bringolwe. "The vividness of imagery and whether the individual is a visualizer of non visualizer influence brain activity. High visualizers generally have greater alpha amplitude than the low visualizers. Low visualizers experience great difficulty in producing images".

Volgens Leuner (1984:185) is die prognose nie baie goed as onder andere van die volgende aspekte voorkom:

- "Deficient intelligence with an IQ lower than 85
- Severe depressive mood
- Insufficient motivation, even for a simple nondisclosing therapy".

4. SAMEVATTING VAN 'N MOONTLIKE MEDITASIE- EN VISUALISASIEMETODE IN PASTORALE TERAPIE.

Die navorser gee 'n samevatting van die metode wat voorgestel word en wat moontlik gebruik kan word as hulpmiddel in pastorale terapie.

- Daar sal begin word met 'n gesprek sodat die terapeut en die kliënt kan vasstel wat die probleem is en dat dit verhelderend is vir al twee.
- Die proses van meditasie en visualisasie sal verduidelik word. Daar sal seker gemaak word daar is nie vooroordele teenoor die proses nie.
- Daarna sal begin word met die meditasie en die meditasie sal daar uitsien soos dit vroeër in die hoofstuk verduidelik is. Ter wille van volledigheid word dit hier herhaal.
- Kies 'n stil plek met so min as moontlik aandag afleibare dinge in die omgewing. 'n Stil kamer of plek van aanbidding is goed. Dit dra by tot die effektiwiteit en help dat die aandag minder afleibaar is.
- Sit gemaklik op 'n harde regop stoel met die voete plat op die vloer. Dit is belangrik dat daar geen spanning op enige spier is nie. Jy moet gemaklik en ontspanne wees maar ook nie sodat jy aan die slaap raak nie
- Maak jou oë toe.
- Ontspan jou spiere. Begin van jou tone af en werk dit deur tot by jou kop en laat jou spiere stelselmatig ontspan.
- Fokus nou op jou asemhaling, woord (godsdiensig), frase (teksgedeelte), Bybelvers of gebed. Gee die gedagtes 'n eenvoudige taak om te doen om dit besig te hou. Jy

kan byvoorbeeld jou asemhalings tel, 'n woord herhaal, ensovoorts. As ons gedagtes dwaal trek ons onself terug na die anker toe.

- Wees passief. Moenie bekommerd wees of jy goed doen of nie. As dwalende gedagtes voorkom, moenie bekommerd wees daaroor nie. Dit sal voorkom. Verwelkom die gedagtes en laat gaan. Moenie daarop fokus nie. Raak net daarvan bewus en keer terug na die fokusobjek.
- Bly gefokus en herhaal hierdie proses vir ongeveer 5 minute. Die ideaal is dat die persoon se breingolwe alreeds in die alfa fase is wat dit gereed maak vir beelde en suggesties (Hoofstuk 4).
- Nou word die persoon ingelei in die teenwoordigheid van God. Dit kan gedoen word deur 'n gebed, 'n teksvers, die visualisasie van Jesus, ensovoorts.
- Beveilig die persoon. Young (2004:79) stel 'n borrel of 'n goue lig wat jou omring voor. Sommige boeke sal ook hiervan praat dat jy vir jouself 'n heiligdom (sanctum) skep waar jy veilig voel en waar jy toelaat wie jy wil toelaat. Jy hoef dit nie noodwendig te sien nie solank jy net 'n gevoel daarvan kry. Dit is belangrik sodat die persoon altyd veilig voel en kan weet as die beeld van die visualisasie te erg raak kan die persoon hierheen terugkeer.
- Nou moet die kliënt afstand kry van sy/haar probleem. Dit doen hy/sy deur die probleem op die tafel te sit. Dit kan gedoen word deur vir die kliënt te sê hy/sy moet sien hoe die gebeure op 'n groot filmskerm voor hom/haar afspeel. Die kliënt neem dit net waar en ervaar al die emosie wat daarmee saamgaan (Young 2004:101-102; Bays 1999:186).
- Bogenoemde lei gewoonlik tot 'n katarsis.
- Die skerm word dan skoongemaak.

- Nou word die kliënt sekere vaardighede gegee om die probleem te hanteer. Nou kry die kliënt weer ‘n beeld van die probleem maar die keer hanteer hy/sy die probleem met sy/haar vaardighede wat hy/sy ontvang het. Deel van die vaardigheid is dan “vaardighede” wat uit die Bybel kom. By hierdie punt word die Skrif gebruik, of die negatiewe beeld word met ‘n positiewe beeld vervang.
- Nou word die kliënt teruggebring na die hede.
- Daar word ‘n gesprek gevoer oor dit wat in die visualisasie gebeur het.
- Die kliënt kry nou ‘n huiswerkopdrag om die vaardighede te gaan inoefen as daar vaardighede is wat ingeoefen moet word.

5. SAMEVATTING

In hierdie hoofstuk is gekyk na ‘n basisteorie vir die gebruik van meditasie en visualisasie as ‘n moontlike benadering in pastorale terapie. Daar is gekyk na ‘n metode vir meditasie en daarna is visualisasie bespreek. Aan die einde van die hoofstuk is ‘n samevatting van die voorgestelde metode gegee.

In die volgende hoofstuk sal die metode prakties toegepas word.

Hoofstuk 7**PRAKTIESE TOEPASSING VAN DIE
VOORGESTELDE METODE**

Voordat ons by die praktiese toepassing van die metode in die praktyk kom gaan kortliks opmerkings gemaak word oor kwalitatiewe navorsing.

Bothma verwys daarna (2003:96-97,198-199). Kwalitatiewe navorsing is beskrywend en verkennend van aard. Kvale (1992:13) skryf in die verband: “The research process is not a mapping of some objective social reality; research involves a co-construction...with an emphasis on qualitative, interactive and involved research”. In die praktiese toepassing van die benadering op kliënte vind daar ‘n ko-konstruksie plaas wat deel is van die interaksie tussen die navorser en die kliënt.

Kwalitatiewe navorsing maak dit moontlik volgens Pieterse (1993:186) “om dieper te graawe om die sosiale werklikheid en die verskynsels daarbinne in al sy kompleksiteit na te gaan”.

Die moontlikheid bestaan om sosiale konstruksie binne ‘n prakties-teologiese paradigma te gebruik, want binne kwalitatiewe navorsing bestaan die moontlikheid om singewing te ondersoek (Mouton 1993:53-75).

Kwalitatiewe navorsing beteken dat die navorser in die leefwêreld van die kliënt ingelaat word. Hulle woorde en daede gaan die bron van inligting wees. Maykut en Morehouse (1994:167) verduidelik hul siening van kwalitatiewe navorsing as “a research model that is primarily exploratory and descriptive, and for which people’s words and actions are the main source of data”. In hierdie studie word in die praktiese toepassing van die metode gewerk met gesprekke, persoonlike ervarings en die ko-konstruksie van die ervarings.

Probleme is ’n integrale deel van die lewe. Om die lewe suksesvol te lewe hang hoofsaaklik af van hoe ons ons probleme hanteer. Ons gedagte-instelling rondom die hantering van probleme is baie belangrik. “I want these young people to approach problems in a ‘positive’ way, ...“I’m going to find a solution attitude’, which I hope they will carry with them into adulthood” (Bagley 1987:ii).

Ons kyk dikwels na probleme vanuit ’n klein, liniêre perspektief, ons werk oor en oor met dieselfde veranderlikes en omstandighede. Kreatiewe visualisasie stel ons in staat om op ’n nuwe vars manier te kyk, met verskillende uitgangspunte, na ’n interessante en kreatiewe oplossing.

Die grootste pyn wat daar is, is nie fisiese pyn nie, maar ons interpretasie en respons van die situasie (Levey 2003:218). Vrees, hulpeloosheid, frustrasie, woede, skuld is alles effektiewe metodes om die pyn te intensifiseer. Dit lei daartoe dat die verstand en liggaam geïsoleerd raak en afsny van heling (Levey 2003:212). As jy jouself oopstel vir pyn, dit ondersoek en toelaat dat die pyn verander, dat die pyn vrylik in ons liggame vloei is die eerste stap na heling geneem. Dit laat nie die pyn weggaan nie maar pyn is dan nie langer

die vyand nie. Dit help ons om vir die gedeelte wat in pyn is, voor om te gee en te versorg (Levey 2003:218-219). 'n Mens hoef nie bang te wees vir blootstelling aan pyn as jy visualiseer nie. Visualisasie is 'n maklike natuurlike manier om pyn te hanteer (Rockefeller 2007:16,26-27,31).

'n Dagdroom, hoewel dit lekker is, is nie visualisering nie. Visualisering beteken dat jy aktief fokus met 'n doel. As jy so begin fokus op selfvertroue op 'n positiewe prentjie van jouself, toekomstige sukses ensovoorts aanvaar die brein dit as die waarheid en begin daarvolgens op te tree (Rockefeller 2007:48).

Daar is 'n gesegde: persepsie is realiteit. Dit beteken dit wat jy oor jouself glo is jou realiteit. Dit wat jy glo is die bril waardeur jy die wêreld sien (Rockefeller 2007:61). Visualisasie het die vermoë om jou vrese te verminder jou houdings, gedrag en kognitiewe gedagteprosesse te verander. Visualisasie is 'n vaardigheid. Alle vaardighede moet ingeoefen word (Rockefeller 2007:123).

By die vyf kliënte is die eerste sessie gewy aan die geskiedenis van die kliënt. Dit dien nie net as inligtingsbron vir die terapeut nie, maar help die kliënt om insig in sy/haar persoonlikheid en probleem te kry. Deur hardop te formuleer word dit vir die persoon self ook duideliker wat die alles impliseer. As die terapeut leidende en belangstellende vrae vra om rigting aan die gesprek te gee word die kliënt verseker van die terapeut se opregte belangstelling. So word 'n vertrouensverhouding gebou en word die weg tot rapport voorberei. (Janse van Rensburg 1987:168-169). Neuman (2000:356) meen rapport is: "He or she forges a friendly relationship, shares the same language, and laughs and cries with

members. This is a step toward obtaining an understanding of members and moving beyond understanding to empathy - that is, seeing and feeling events from the other's perspective".

Daar is by al vyf die kliënte gebruik gemaak van die eduktiewe model waar die verhouding tussen terapeut en kliënt baie belangrik is en sekere eienskappe van die kliënt-gesentreerde model van Rogers toegepas is. Dit beteken die gesprek het kenmerke van luister, aanvaarding en empatie gehad. Verder is van die standpunt uitgegaan dat God in die mens self weggeleë het wat nodig is vir selfverwesenliking. Die bipolarêre model is ook gebruik waar die helpende verhouding tussen die mens en die terapeut belangrik is en dat hulle saam op soek is na antwoorde vir die geloofs- en lewensvrae. Van die konvergensiemodel is ook gebruik gemaak. Die indruk is deurentyd geskep dat ons nuwe mense in Christus is en dat ons daarom hoop het op herstel en dat die Heilige Gees in ons werk en ons gedagtes so verhelder dat ons die moontlikhede van vernuwing en herstel kan raaksien. Ook van die narratiewe model is gebruik gemaak in terme van dekonstruksie en ko-konstruksie. Daar is deurgaans van eksternalisering gebruik gemaak.

Daar gaan nie volledig ingegaan word op wat die narratiewe metode alles behels nie, slegs penstrepe word getrek. 'n Narratiewe benadering poog om mense respekvol en nie blamerend te benader. "Narratief" impliseer 'n luister na, en vertel of oorvertel van stories oor mense en die ervaring in hulle lewens. Dit sluit dekonstruksie en ko-konstruksie in. Ko-konstruksie is wanneer die algemeen aanvaarde praktyke (diskoers) in ons lewens bevraagteken word. Dekonstruksie is onder andere die eksternaliserende taalgebruik en vrae. Dekonstruksie vind plaas deur die effek wat die probleem of 'n bepaalde diskoers op die kliënt se lewe het, te ontleed. Dekonstruksie vind plaas deur vrae te vra. Hierdie vrae nooi die kliënt uit om na te dink oor die fragmente van ervarings wat nog nie ondersoek is

nie. Dit is 'n proses van om sieningse idees en praktyke van die kultuur waarbinne die kliënt leef, te ontgin, bloot te lê en te dissekteer (Bothma 2003:181-185,189-190).

Dit is interessant om te sien in Janse van Rensburg (1987:176-181) se navorsing oor hipnose hoeveel raakpunte daar is met meditasie en visualisasie. Onder andere word daar ook van ontspanning gebruik gemaak, ontlading waar die kliënte begelei word om negatiewe emosies te verwerk of te herevalueer in 'n veilige gekontroleerde omgewing. Verbeelding speel ook 'n belangrike rol in die gebruik van hipnose. Met hipnose sal die intensiteit van die reaksie verhoog word as die verbeelding gebruik word. Hipnotiese hallusinasies sal onder andere beteken dat die kliënt gevra word om iemand in die stoel te sien sit hoewel die stoel leeg is. Dit is egter nie hierdie fokus van hierdie navorsing nie, daar is net vlugtig daarna verwys sodat die ooreenkomste ook raakgesien kan word.

Die persone is gevra om toestemming te verleen sodat die gesprekke in die proefskrif gebruik kan word. Dit is vir my belangrik om vertroulikheid te handhaaf om hulle onthalwe, sodat hulle op geen stadium uitgelewer moet voel nie. Daar is deurgaans van skuilname gebruik gemaak.

Van hieraf gee ek kortliks die verloop van die ontmoetings met die verskillende kliënte weer.

1. KLIËNT 1: SWAK SELFBEELD

In Hoofstuk 5 is daar volledig aandag gegee aan die ontwikkeling van 'n eie identiteit. Dit gaan nie nou weer hier bespreek word nie.

1.1 Afspraak 1

Die volgende inligting is verkry: Susan is 'n 19-jarige student. Toe haar boetie 2 jaar oud was, is hy dood. Sy was toe 5 jaar oud. 'n Jaar later is haar sussie gebore. Ma is 'n depressielyer. Dit maak dat ma geïrriteerd, kwaad en krities is.

Susan is 'n student wat as skolier uitstekend presteer het. Sy was onderhoofmeisie in graad 12, hoofmeisie in graad 7 en het provinsiaal netbal gespeel. Daar is met haar gesels oor die impak van haar broer se dood. Sy het daarop reageer maar het gesê haar probleem is minderwaardigheid. Sy voel minderwaardig in verhoudings, tree terug, raak angstig en is bang sy verloor mense. Susan wou gehad het ons moet net met die minderwaardigheidsgevoel werk en nie met die dinge in die verlede nie. Dit lyk eintlik asof die gevoel irrasioneel moet wees aangesien sy 'n presteerder op skool was en nou ook goed vaar op universiteit.

Ek het besluit dat in plaas daarvan dat ons vir Susan 'n klomp kognitiewe kennis gee en met haar redeneer daaroor dat sy geen rede het om so te voel as sy na haar lewe kyk nie, moet ons oor haar selfbeeld 'n visualisasie doen en haar eerder die gevoel van bemagtiging gee.

Janse van Rensburg (1998:73) verwys na die positiewe resultate wat visualisasie het by selfbeeldprobleme. Iemand wat 'n swak selfbeeld het kan begelei word om 'n visualisasie te hê hoe hy/sy graag wil wees ten einde tussen die huidige self en die onderdrukte self te onderskei. Langs hierdie weg word die persoon se selfbeeld gebou en vertrouwe gestimuleer.

Positiewe brein- en liggaamsprogrammering speel hierin 'n belangrike rol, terwyl visualisasie ook die sielkundige struikelblokke wat in die bou van 'n selfbeeld hinderlik kan wees, in perspektief plaas. Deur die kreatiewe vermoë van visualisasie kan die persoon in staat gestel word om sy/haar self te transendeer en so die isolasie van selfbeperkende denke en gedrag te oorskry.

1.1.1 Verduideliking van proses

Ek het aan haar die proses van meditasie en visualisasie verduidelik. Sy was ten gunste daarvan dat ons van die metode gebruik maak.

1.1.2 Meditasie

Elke keer as in die kliëntstudies verwys word na meditasie word die meditasiemetode gebruik wat in Hoofstuk 6 voorgestel is.

In die meditasie wat daarna gevolg het, het ons Susan kalm en gefokus gekry deur op haar asemhaling te konsentreer vir 'n paar minute. Daar is vir haar gevra om vir haar 'n "sanctum" (dit is 'n plek waar jy gelukkig en veilig voel en waar niemand iets slegs aan jou kan doen nie) te skep (Muller 2001a:28). Omdat Susan 'n Christen is, is die "sanctum" haar bewus wees van die Here se teenwoordigheid.

Sy is daarop gewys dat die Here altyd by haar is maar sy is nou gevra om doelbewus daarop te fokus en dit haar eie te maak. Hy woon deur sy Gees in haar. Daar is vir haar gesê dat sy veilig is want die Here is nou by haar en in sy hande is sy veilig sy hoef niks te vrees nie. Elke keer as sy bedreig voel kan sy net weer van die feit bewus raak en na haar “sanctum” terugkeer.

Daarna is met die visualisasie begin.

1.1.3 Visualisasie

Sien jouself in 'n slegte situasie waar jy met mense te doen het wat jou minderwaardig laat voel.

Beleef die emosie wat jy dan ervaar.

Laat hierdie emosie al hoe sterker by jou word. Asem die emosie in.

Sien nou jouself soos jy graag jouself in die situasie wil sien. Beleef die emosie.

“The covert conditioning techniques assume that imagined events influence behaviour in a similar fashion to actual events. For example, in covert reinforcement, the clients imagine themselves performed in imagination, the client is immediately instructed to imagine some reinforcing (favourable) consequence. It is assumed that this sequence in imagination (i.e.,

imagined behaviour followed by imagined consequences) exerts similar control over overt behaviour by imagined consequences) exerts similar control over overt behaviour as the direct operation of reinforcing consequences (i.e., overt behaviour followed by the actual delivery of reinforcing consequence). The general assumptions about the influence of imagined events has been very useful in generating specific treatment techniques” (Kazdin 1986:132).

Asem dit in.

Kry nou afstand. Staan as ’n buitestander en kyk na die situasie. Wat sien jy? Sien jouself in die rol waarin jy graag wil wees.

Hierna is Susan weer na die werklikheid teruggebring deur haar ’n paar keer diep te laat asemhaal en haar oë stadig te laat oopmaak.

1.1.4 Gesprek

Susan het die meditasie en visualisasie positief beleef. Sy het haarself gesien soos wat sy graag wil wees en dit het gemaak dat in plaas daarvan dat sy die heelyd fokus op hoe negatief sy die situasie beleef, het sy nou ’n duidelike helder prentjie van hoe sy graag die situasie sal wil hê.

1.1.5 Opdrag

Sy kry die opdrag om hierdie visualisasie soveel as moontlik te oefen tot ons volgende afspraak.

1.2 Afspraak 2

Sy rapporteer dat sy die visualisasie geoefen het en dat dit goed gegaan het en dat sy besluit het om nie meer haar fokus te plaas op die negatiewe van die situasie nie, maar op die positiewe uitkoms wat sy elke keer wil hê. Haar standpunt was: “Pain cannot feed on joy” (Tolle 2002:70).

Ons besluit dat ons nog ’n meditasie en visualisasie gaan doen, aangesien sy voel die kern van die probleem word onmiddellik aangespreek en sy kry dadelik iets wat sy kan gaan gebruik en dat die visualisasie amper ’n rolspel is wat sy tydens visualisasie in oefen.

1.2.1 Meditasie

Ons maak weer gebruik van asemhaling in meditasie om haar rustig te en gefokus te kry.

“Sanctum”: Sy kry weer haar plek van veiligheid.

Sy is weer bewus gemaak van die feit dat die Here nou by haar is en dat Hy haar met sy liefde omvou en dat dit alreeds vir haar sê dat sy ongelooflik kosbaar is.

1.2.2 Visualisasie

Sy moet weer die ongemaklike situasie sien en nou gaan ons vir haar ballonne gee waarin daar 'n vaardigheid is om haar te help om die situasie te hanteer. Sy kan self kies wat die vaardighede moet wees, maar die volgende word as voorbeelde genoem: humor, liefde, die vaardigheid wat ek graag vir haar wil gee is dat sy haarself sien in 'n ballon wat poreus is. Die ballon laat net goed deur wat vir haar positief is die ander kaats hy terug.

Hoe lyk jou situasie nou?

Na drie diep asemhalings is Susan na die werklikheid teruggebring en kon sy haar oë stadig oopmaak.

1.2.3 Gesprek

Daar is gesels oor die vaardighede wat sy vir haarself gegee het om die situasie te hanteer. Dit was: humor, vrede, liefde, gasvryheid en hoop. Die konvergensiemodel is nou ingespan om vir haar daarop te wys dat sy in Christus 'n nuwe mens is en dat dit juis Hy is wat vir ons vrede gee wat alle verstand te bowe gaan, dat ons vanuit Sy voorbeeld van liefde kan leef en dat as ons hoop Hebreërs vir ons sê ons het dit alreeds.

1.2.4 Opdrag

Sy kry die opdrag om weer deur die week te visualiseer hoe sy die vaardighede gebruik en as sy in die negatiewe situasie kom dat sy dan die vaardighede sal gebruik

1.3 Afspraak 3

Sy rapporteer dat toe sy in die moeilike situasie met haar vriendin kom wat dit vir haar moeilik maak om in haarself te glo het sy die situasie hanteer met haar ballonne (nuwe vaardighede). Sy het dit reggekry dat die situasie uit speel soos wat dit in die eerste visualisasie gevisualiseer is.

1.3.1 Meditasie

Sy is weer rustig en kalm en ontvanklik vir die meditasie gemaak deur op haar asemhaling te konsentreer vir 'n paar minute.

1.3.2 Visualisasie

Sien God bo jou, Hy is soos 'n warm lig wat om jou skyn.

Die lig dring jou hele wese binne.

Die lig omring jou heeltemal.

God omvou jou met sy liefde, sien hoe Hy in liefde op jou afkyk.

Hy het jou in die moederskoot gevorm. Jou naam staan in sy handpalm gegraveer.

Jy is baie spesiaal vir Hom. So spesiaal dat Hy gesterf het om sy liefde vir jou te bewys.

Sien weer die slegte situasie, speel dit weer uit waar jy nou die vaardighede gebruik en waar jy bewustelik weet dat God teenwoordig is.

Onthou dat jou vriendin ook 'n kind van die Here is. Wat maak die wete aan jou op die manier wat jy na haar kyk? Sien hoe elkeen van julle reageer.

1.3.3 Gesprek

Sy kry die opdrag om die visualisasie te gaan inoefen. Sy sê sy voel bemagtig om nou die situasie te hanteer. Sy voel dat haar vaardighede haar gaan help en sy gaan bewustelik daarop fokus dat die Here by haar is.

1.4 Afspraak 4

Susan rapporteer dat sy baie opgewonde is want sy het dit reggekry om haar vriendin liefdevol te hanteer sonder dat sy weer bedreig en minderwaardig gevoel het. Sy voel die terapie was geslaagd vir die doel waarvoor sy gekom het en ons het die terapie getermineer. Sy kry die opdrag om die visualisasie nog gereeld te visualiseer, in so 'n mate dat as sy in die situasie kom haar brein onmiddellik die pad sal volg wat hy ken.

1.5 Terugskouend op terapie.

Die navorser het beleef dat daar gouer by die kern van die probleem uitgekom is deur dat Susan self die moeilike situasie gevisualiseer het wat sy dalk ook nie bereid was om ten volle te verwoord nie. Die visualisasie het onmiddellik dit wat Susan as die probleem ervaar

het aangespreek. Sy is dadelik bemagtig en daar is met haar gekommunikeer sy kan haar omstandighede verander, dit is in haar mag. Sy kon ook baie sterk die Here se teenwoordigheid beleef wat vir haar 'n nuwe manier was van beleef en dit vir haar baie besonders gemaak het.

Die vermoede bestaan dat as net met kognitiewe terapie gewerk is sou die terapeutiese proses baie langer aangehou het. Daar sou waarskynlik van die terapeut se kant pogings gewees het om haar te oortuig dat sy nie so sleg is nie. Dan sou Susan weer daarvan verskil het en so sou die terapie heeltyd probeer het om haar te oorreed om haarself anders "te sien". Die visualisasie het gemaak dat sy haarself onmiddellik anders kon "sien" en onmiddellik beleef dat sy in beheer is van die situasie.

Die navorser dink dat die gebruik van die Bybel op 'n oorspronklike manier verwoord word tydens meditasie. Die feite van die Bybel word nou belewenisse en nie net kognitiewe kennis nie. Die navorser vermoed dit maak die kliënt ook meer oop vir die inwerking van die Heilige Gees en die krag van die Woord.

Die navorser het Susan omtrent 'n jaar nadat ons die terapie getermineer het gesien. Sy het gesê dit gaan baie goed. Sy het selfvertroue en die oomblik as sy begin twyfel in haarself dan dink sy weer aan die vaardighede wat ons vir haar gegee het.

2. KLIËNT: 2: DEPRESSIE

2.1 Agtergrond oor depressie

Volgens die DSM IV word 'n major depressiewe episode soos volg geïdentifiseer:

Vir major depressie episode moet vyf of meer van die volgende simptome vir twee weke teenwoordig wees en dit moet 'n gedragsverandering tot gevolg hê en een van die simptome moet wees 'n depressiewe gemoed of geen geïnteresseerdheid in plesier nie.

- Depressiewe gemoed die meeste tyd van die dag. Dit kan beskryf word as hartseer of 'n gevoel van leegheid. Ander kan weer opmerk dat die persoon tranerig is. By kinders en adolessente kan dit 'n geïrriteerde gedrag wees.
- Merkbare afname ten opsigte van belangstelling in plesier, of geen belangstelling daarin nie of geen ervaring daarvan deur die dag nie en dit kom feitlik elke dag voor.
- Merkbare gewigsverlies of -toename. By kinders kan dit 'n gebrek wees om gewig op te tel.
- Daaglik insomnia of hiperinsomnia,
- moegheid en 'n verlies aan energie,
- 'n gevoel van waardeloosheid en oormatige of ontoepaslike skuldgevoelens,
- 'n gebrek aan konsentrasie en besluitloosheid.
- Gereeld gedagtes oor die dood of 'n vrees vir die dood, die dink oor selfmoord of selfs 'n poging (Pheil 2004:1; Schimelpfening 2007:1-2).

Hierdie simptome veroorsaak spanning in die sosiale, beroeps- en ander belangrike areas.

Hierdie simptome is nie direk as gevolg van 'n afhanklikheid aan een of ander substansie (byvoorbeeld dwelms of medikasie) of mediese toestand nie.

Indien hierdie simptome by 'n persoon voorkom wat rou oor 'n geliefde en die simptome kom vir langer as twee maande voor en word gekenmerk deur 'n morbiede lewensuitkyk, 'n gevoel van minderwaardigheid, gedagtes oor selfmoord, psigosomatiese simptome en psigomotoriese vertraging is dit ook 'n aanduiding van depressie (Pheil 2004:1).

Daar is verskeie behandelingsmetodes vir depressie chemiese terapie tot psigoterapie. "However, intensive one-to-one therapy is very expensive and requires long-term commitment by both patient en practitioner" (Stevens-Long & Cobb 1983:436). Behaviouriste werk met die positiewe versterking van gedrag. Familie en vriende speel almal 'n rol in die behandelingsprogram. "Cognitive theorists, on the other hand tend to focus on the role of automatic, self-deprecating thoughts and encourage the patient to replace them with more positive, hopeful thoughts" (Stevens-Long & Cobb 1983:432). Leer- en kognitiewe programme kan ook gekombineer word. Die navorser glo dat meditasie en visualisasie saam met kognitiewe terapie goeie resultate behoort te lewer. Dit help die kliënt om vinniger tot die kern van die moontlike probleem deur te dring wat weer die kognitiewe terapie kan help.

Die navorser wil graag by Louw (2005:10) se beskrywing van depressie aansluit: Depressie word hier nie gebruik in die sin van 'n psigiatriese toestand wat verwant is aan chemikalieë en neurologie nie. Depressie in die sin wat dit in hierdie navorsing gebruik word is die algemene fenomeen van hulpeloosheid en hooploosheid byvoorbeeld 'n depressie as 'n reaksie op 'n groot verlies, lyding en trauma. Depressie is 'n reaktiewe toestand van negatief gerigte gedagtes wat verwys na normale emosie wat 'n gebrek aan 'n egosterkte en moed beskryf.

Die volgende moet in gedagte gehou word as indikasie van bogenoemde beskrywing van depressie:

- Hulpeloosheid en hooploosheid. Die persoon beleef 'n soort van 'n doodloopstraatsituasie met 'n gevoel van desperaatheid oor 'n onoorkombare situasie.
- Angstigheid verwant aan 'n ervaring van verlies of die antisipasie van verlies. Die angs word vergestalt in 'n vrees vir isolasie en verwerping.
- 'n Verwonde en kwesbare ego. 'n Gevoel van minderwaardigheid in samehang met 'n negatiewe selfbeeld.
- Negatiewe en destruktiewe gedagtes. Dit is die gevolg van negatiewe gedagtes, die persoon tree op in 'n baie destruktiewe wyse.
- Woede en 'n gevoel van die slagoffer van 'n situasie. Ander word geblameer vir die persoon se toestand. Daar is 'n soeke na 'n "swart skaap" om te blameer. Die poging is om die pyn te ontsnap en die skuld op iemand anders te projekteer (Louw 2005:10).

Die aanname is dat die gevoel van hulploosheid, die vrees om verwerp en geïsoleer te word, die verwondheid van 'n kwesbare ego, en negatiewe patrone van gedagtes van woede na binne gerig word lok die proses wat lei tot die ervaring van desperaatheid uit (Louw 2005:10-11).

Marie, 'n 20-jarige damestudent, het by die navorser gekom met 'n beeld van erge depressie. Sy het selfmoord baie ernstig oorweeg toe sy die navorser bel en 'n afspraak gemaak het. Na verskeie gespreksessies het die navorser beleef hier word geen vordering gemaak nie, die kliënt bly nog steeds erg depressief. Die navorser het Marie intussen ook na 'n dokter verwys om die se mening te kry en moontlik antidepressante.

Marie het die dokter besoek. Hy het haar nie gestuur vir toetse nie en sy diagnose was 'n reaktiewe depressie. Hy het vir haar antidepressante voorgeskryf.

Nadat Marie die antidepressante reeds vir ses weke gebruik het en daar nog geen verandering in haar depressie was nie het die navorser voorgestel dat ons meditasie en visualisasie moet gebruik om te kyk of dit nie 'n verskil kan maak nie. Marie het toe daartoe ingestem nadat daar verduidelik is wat die prosedure is. Die navorser het besluit om van 'n aangepaste vorm van Brandon Bays se *Journey* - metode (Bays 1999:171-178) gebruik te maak. Die metode sluit baie nou aan by die narratiewe model.

Daar is net een meditasie- en visualisasiesessie met Marie gedoen.

2.2 Meditasie- en visualisatiesessie

Marie was baie angstig aan die begin van die sessie. Sy is kalm en rustig gemaak deur vir haar te sê elke keer wat sy inasem sê sy vir haarself “ontspan” en as sy uitasem: Die spanning is uit.

Toe sy ontspanne was is daar vir haar gevra watter emosie nou in haar leef. Sy het toe gesê hartseer. Vir ’n paar keer daarna is daar vir haar gevra watter emosie is elke keer agter die emosie wat sy genoem het. Sy het op die uiteinde gekom by die punt waar sy gesê het alles voel nou vir haar rustig en in harmonie, lig, stilte, diep innerlike sterkte, onvoorwaardelike liefde. Bays noem dit “source” (1999:172). Grové (2003:190) noem dit ‘n “still point”. Om selfbemaagtig te word is dit belangrik dat ons met die stil plek sal kontak maak en ons ware self te leer ken. As ons ligter wil lewe is dit nodig om hierdie stil heilige plek in onself te vind (Grové 2003:190). Daar is toe vir Marie gevra of dit is hoe dit sal voel as ‘n mens bewustelik in God se teenwoordigheid is. Hierop het sy positief geantwoord. Daar is vir haar die opdrag gegee om verder in God se teenwoordigheid te sit en net te ervaar wat sy alles beleef.

Daar is vir haar gevra of sy tydens die opnoem van die emosies bewus geword het van enige persone wat sy koppel aan die emosies. Sy het toe ja gesê.

Hierna is vir haar gevra dat sy in haar gedagtes vir haar ’n kampvuur moet verbeel. By die kampvuur sit sy, en haar mentor (hierdie raadgewer(s) is simbole van die innerlike wysheid wat ons elkeen het (Muller 2001a:30)) dit is iemand in wie se teenwoordigheid sy veilig

voel. Marie moet nou ook die spesifieke persone na die kampvuur bring wat betrokke is by hierdie spesifieke saak. Hulle sit almal om die kampvuur. Die kampvuur is 'n baie veilige omgewing van liefde en aanvaarding. Die liefde wat volmaak is soos die Bybel dit leer en volkome aanvaarding soos wat Jesus ons aanvaar het met ons foute en tekortkominge.

Daar is toe vir haar gevra om vir die persone te sê wat sy graag vir hulle wil sê. Die persoon wat sy gekoppel het aan die woede-emosie was die Here.

In die gesprek wat gevolg het om die kampvuur is vir haar gevra wat sy vir die Here wil sê. Daar is toe van dekonstruksie gebruik gemaak. Sy het toe geantwoord dat sy woedend is vir die Here omdat sy nie slim genoeg is om 'n onderskeidingstudent te wees nie. Sy moes toe sê wat die Here haar sal antwoord op so 'n aantyging. Sy het toe gesê die Here sê Hy het haar gemaak met haar intelligensie en dat sy goed genoeg is soos wat sy is. Sy het toe weer vir die Here gesê dit is nie vir haar goed genoeg nie. Die Here het haar toe geantwoord dat Hy baie lief is vir haar soos sy is en dat Hy haar graag net so wil hê soos wat sy is. Sy het toe weer geantwoord en gesê sy verstaan nie hoekom dit so moet wees nie. Die Here het toe geantwoord sodat sy afhanklik van Hom kan wees en nie op haar eie kragte moet staat maak en Hom vergeet nie. Hier het Marie geantwoord dat sy dit verstaan en dat sy dit so aanvaar. Daar is toe vir haar gevra of die mentor enigeiets by te sê het in die situasie. Haar antwoord is nee. Daar is toe weer vir haar gevra wat sy vir die Here wil sê. Sy het toe geantwoord sy is jammer dat sy so opstandig was en haarself soos wat Hy haar gemaak het nie aanvaar het nie. Sy het ook gevra of die Here haar sal vergewe omdat sy so verwaand was om ontevrede te wees met hoe Hy haar geskep het. Daar is toe weer vir haar gevra wat antwoord die Here. Sy het toe geantwoord dat die Here sê Hy is baie lief vir haar, dat sy sy skepsel is en dat Hy haar nooit in die steek laat nie. Sy hoef nie te presteer om deur Hom of

ander mense aanvaar te word nie. Daar is toe vir Marie gevra of enige iemand nog iets te sê het. Die antwoord hierop was nee. Daar is toe gevra dat sy haar mentor moet groet, dat sy vir die Here dankie moet sê dat Hy daar was en dat sy met Hom kon praat. Daar is toe vir haar gevra om die kampvuur te laat verdwyn in haar gedagtes. Daarna is daar terug getel van 10 af totdat sy weer sterker bewus was van die werklikheid en sy haar oë kon oopmaak.

2.2.1 Gesprek

Daar is vir haar gevra hoe sy dit beleef het. Haar antwoord was dat sy wonderlik voel. Sy is verlig en sy is so bly sy kon vir die Here sê dat sy kwaad is vir Hom en dit met Hom uitpraat. “Where there is anger, there is always pain underneath” (Tolle 2002:72).

2.3 Opvolg gesprek

Na hierdie sessie het die navorser haar weer gesien. Die ervaring was dat die depressie deurbreek is en dat daar konstruktief gewerk kon word en dat sy nou gereed was om saam te werk. Daar is toe voort gegaan met kognitiewe terapie rondom lewensvaardighede wat toe baie suksesvol was.

2.4 Terugskouend op terapie

Die navorser was moedeloos toe daar beleef is daar word nie vordering gemaak nie en dat die depressie nie “lig” nie, selfs na ses weke se gebruik van antidepressante. Daar kon nog steeds nie vasgestel word wat die depressie veroorsaak het nie en as gevolg daarvan was dit baie moeilik om vorentoe te beweeg. Die meditasie en visualisasie saam met die gebruik van dekonstruksie en ko-konstruksie was geslaagd, omdat daar toe uiteindelik deurgedring

is tot die kern van die probleem. Daar was ook net een sessie nodig om by die “wortel van die kwaad” uit te kom. Sy was in staat om uit te kom by dit wat sy nie kon verwoord nie. Die navorser is van mening dat die meditasie en visualisasie die verandering bewerkstellig het in Marie aangesien sy voorheen na ses weke van antidepressante geen verandering getoon het nie. Na die meditasie en visualisasie kon die verskil onmiddellik waargeneem word.

Die navorser het Marie twee jaar nadat terapie gestaak is gesien. Dit het baie goed met haar gegaan en daar was nie weer tekens van depressie nie. Sy het toe ook nie meer medikasie gebruik nie.

3. KLIËNT 3: SWAK VERHOUDINGS

In hoofstuk 5 is daar ook gekyk na hoe belangrik verhoudings met die “portuurgroep” juis in ‘n vroeë volwasse fase is.

3.1 Gesprek 1

Liesl se aanmeldingsklagte was dat sy ongelukkig was oor hoe haar vriendinne haar behandel en dat dit vir haar voel daar is “iets” tussen hulle en dat dit dalk van haar kant af kom en dat dit haar baie ongelukkig maak. Tydens ’n gesprek is daar toe agter gekom een van haar vriendinne het ’n aanmerking gemaak oor Liesl se velletsels van ‘n vroeëre velprobleem. Sy het toe gehoor hoe die ander vriendin daaroor saam praat en dit het haar baie seergemaak. Die vriendinne het nie geweet sy het die gesprek gehoor nie. Sy is kwaad vir hulle omdat hulle dit agteraf gedoen het en vooraf maak of alles nou reg is en dat hulle

nooit haar agter haar rug bespreek het nie. Sy het gevoel sy is nie eg met hulle nie en dat haar vertrouwe in hulle geskend is. Daar is toe aan haar volledig verduidelik wat vergiffenis is. Dat sy haar vriendinne moet vergewe en as sy dit nie doen nie sal sy nooit loskom van die gevoel nie. Dit sal haar bly vergiftig. Verder is daar aan haar verduidelik dat dit die weg is wat 'n Christen volg want dit is die voorbeeld wat Jesus vir ons gestel het. Oor Hom is ook allerhande dinge gesê en gedoen deur sy dissipels en Hy het hulle elke keer vergewe en van voor af begin met 'n verhouding met hulle. Haar opdrag aan die einde van die sessie was om te kyk of sy haar vriendinne kan vergewe.

3.2 Gesprek 2

Liesl kom terug na die volgende sessie en rapporteer dat sy dit nie regkry om haar vriendinne te vergewe nie en dat die “iets” nog steeds daar is. Daar word toe vir haar gevra of ons nie kan kyk of sy deur middel van meditasie en visualisasie dit gaan regkry om haar vriendinne te vergewe nie. Daar word toe vir haar verduidelik hoe die proses werk.

3.2.1 Meditasie

Daar is begin met die meditasie. Sy is laat ontspan deur op haar asemhaling te konsentreer.

Daarna is vir haar gevra om vir haar 'n plek te skep waar sy veilig voel (sanctum). Die plek verteenwoordig die Here se teenwoordigheid. Sy het die wete dat Hy by haar is. Sy liefde omring haar en niks negatief kan met haar gebeur as Hy by haar is nie. Sy is veilig in Sy teenwoordigheid, maak nie saak wat nou gebeur nie. Sy is toe gevra om vir 'n paar minute net te konsentreer op die gevoel van God se teenwoordigheid en die vrede en kalmte te ervaar wat daarmee gepaard gaan.

3.2.2 Visualisasie

Hier is weer gebruik gemaak van dekonstruksie en ko-konstruksie. Daar is vir haar gevra om in haar gedagtes 'n kampvuur te bou. Die kampvuur is 'n veilige plek, waar die Here heers en waar sy vrede en liefde is. Sy is gevra om haar vriendinne na die kampvuur toe te bring, haar mentor en syself. Sy is toe gevra met watter vriendin wil sy praat. Sy het toe een gekies. Die ander een moet net luister wat sy vir die een sê. Sy is toe gevra wat sal sy vir haar vriendin wil sê. Sy het toe gesê: ek is woedend vir julle omdat julle my agter my rug bespreek het. Julle het gedink ek hoor julle nie maar ek het alles gehoor wat julle sê. Dit voel vir my of ek julle nie kan nie vertrou nie want julle bespreek my agter my rug. Toe is daar gesê wetende dat haar vriendin opgetree het uit dit wat vir hulle op daardie stadium reg was wat sal sy haar nou antwoord? Die vriendin het geantwoord dat hulle nie geweet het sy het die gesprek gehoor nie en dit was nie bedoel om haar seer te maak nie. Liesl het toe geantwoord sy het elke woord gehoor en dat dit haar baie omgekrap het en baie seergemaak het. (Liesl begin hier huil). Daar is toe vir Liesl gevra as haar vriendin vanuit haar diepste self moet antwoord, wat sal sy sê. Sy het geantwoord: die vriendin het toe gesê hulle is verskriklik jammer dat hulle Liesl agter haar rug bespreek het en dat hulle dit nie lelik bedoel het nie en dat sy nou beseft dat dit Liesl baie kon ontstel het. Liesl het toe gesê sy is baie kwaad vir hulle. Die vriendin het toe weer gesê jammer ons het dit nie sleg bedoel nie. Liesl het toe weer geantwoord dit het my baie seergemaak. Die vriendin het toe geantwoord dat hulle baie jammer is dat sy seergemaak voel dit was nie hulle bedoeling nie. Daar is toe vir Liesl gesê hoewel die gedrag op geen manier verskoonbaar is of aanvaar kan word nie en dit glad nie goed gepraat kan word nie is jy bereid om hulle uit jou hart uit te vergewe? Liesl het hierop ja geantwoord. Daar is toe vir haar gesê om voort te gaan en hulle te vergewe. Liesl het toe geantwoord dat sy hulle vergewe en sy aanvaar hulle het dit nie sleg

bedoel nie en dat sy graag met hulle wil vriende bly en dat sy baie lief is vir hulle. Daar is vir Liesl gevra of sy met die ander vriendin wil praat, waarop sy gesê het nee sy het nou gehoor hoe sy oor die situasie dink en dat sy hulle vergewe het en nie die nodigheid sien om met die ander een ook te praat nie. Daar is vir Liesl gevra of die mentor iets wil sê. Die mentor het niks by te voeg gehad nie. Daar is toe vir Liesl gevra om haar mentor en haar vriendinne te groet en dankie te sê dat hulle na haar geluister het. Daar is toe vir Liesl gevra dat as sy hulle vergewe het of sy vir hulle sal kan sê dat die Here hulle seën. Hierop het sy ja geantwoord. Sy moes toe dat almal in die kampvuur in verdwyn. Daar is tot vyf getel om Liesl weer terug te bring tot die werklikheid.

Daar is toe vir haar gevra hoe sy voel oor die proses wat plaas gevind het. Liesl het toe geantwoord sy het nou regtig haar vriendinne vergewe en sy voel die verhouding tussen hulle sal nou herstel wees en dat daardie “iets” nou weg is.

3.3 Gesprek 3

Die derde gesprek was baie kort en Liesl het net rapporteer dat dit baie goed gaan met haar en haar vriendinne en dat sy hulle werklik vergewe het en dat hulle verhouding herstel is.

3.4 Terugskouend

Liesl is in staat gestel om vergifnis te beleef. Dit was nie net 'n kognitiewe proses nie, want dié het nie vir haar gewerk nie. Dekonstruksie het ook gehelp om vinniger by vergiffenis van haar vriendinne uit te kom. Sy het ook gevoel dat sy haar vriendinne beter verstaan en nie meer kwalik neem vir dit wat hulle oor haar gesê het nie.

Die navorser het agtien maande later vir Liesl gesien. Sy het toe vertel hoe goed dit met haar en haar vriendinne gaan en dat sy nog steeds met hulle vriende is. Sy het gesê sy voel as sy hulle nie kon vergewe het nie en nie verstaan het hoe hulle dink nie sy nie dink sy sou nog met hulle vriende gewees het nie.

4. KLIËNT 4: VERBREEKTE LIEFDESVERHOUDING

In hoofstuk 5 is daar gesien dat verhoudings met die teenoorgestelde geslag belangrik is en dat dit juis in hierdie fase van hulle lewe is wat hulle hul lewensmaats kies.

4.1 Gesprek 1

Ria het baie emosioneel kort voor die eksamen by die navorser uitgekom en vertel dat sy en haar vriend hulle verhouding 'n maande gelede verbreek het en dat sy sukkel om haar van hom los te maak. Hy neem haar gedagtes en gevoelens totaal in beslag en dit het 'n negatiewe uitwerking op haar studies. Dit was 'n verhouding van twee jaar. Hulle het mekaar reeds in die hoërskool geken en op universiteit begin uitgaan. Die navorser het baie goed na die probleem geluister en besluit die tyd is baie min in die lig van die eksamen om nou alleen kognitiewe terapie met haar te doen. Die navorser het vir haar verduidelik dat sy graag meditasie en visualisasie met haar wil doen. Ria het daartoe ingestem.

Die navorser het besluit om van Grové (2003:155-156) se tegniek om: Bande met 'n afgestorwene te knip, rondom die visualisasie gebruik te maak.

4.1.1 Meditasie

Ria het ontspan deurdat daar op haar asemhaling gekonsentreer is.

Sy is gevra om haar oë toe te maak en diep in die maag asem te haal. Met die uitaseming moes sy alle spanning en emosionele pyn van die vingerpunt laat uitloop. Daarna moes sy ervaar dat 'n lig van God van bo af in haar kop inskyn, tot in haar hart. Sy moes voel hoe die lig en liefde van God soos 'n miljoen sterre in die middel van haar kop inspiraal en haar hele liggaam vul terwyl pyn en ontsteltenis by haar hande en voete uitloop. Sy moes ook voel hoe hierdie lig en liefde haar omring, beskerm en ondersteun.

4.1.2 Visualisasie

Daar is vir haar gesê om in haar gedagtes haarself en haar vriend te sien. Sy moet haarself in 'n ballon plaas wat gevul is met die lig en liefde van God wat haar sal beveilig en ondersteun. Sy moet haar vriend in 'n ballon sit wat met helium gevul is. Sy moet bewus raak van haar vriend. Sy moes sien dat albei die ballonne soos met 'n naelstring aan God gekoppel is. Sy moes nou kyk na die bande wat haar bind aan haar vriend. Hoe voel hierdie bande? Sy moes nuuskierig wees sonder vooropgestelde idees. Nou moes sy na die vriend in die ander ballon kyk en vir hom sê wat sy nog vir hom wil sê. Sy moes ook bewus raak daarvan dat hy ook vir haar iets sê of deursein. As sy wou kon sy vir haar vriend dankie sê. Sy moes ook vir hom sê dat sy hom vergewe en hy moes dit ook vir haar sê. Sy moes nou toelaat dat die lig van God blitsig soos 'n laserstraal van Bo af kom en die band tussen haar en die vriend afsny. Daarna moes sy sorg dat die lig van Bo die plekke teen haar lyf waar die bande was skoon en heel maak. Sy moes ook sien dat die lig ook haar vriend se wonde

waar die bande aan mekaar vas was skoonmaak. Sy moes nou toelaat dat die vriend se ballon opstyg sodat dit nader aan God kan beweeg. (Deur dit te doen stel jy die ander persoon vry en dit bring ook 'n gevoel van voltooiing mee (Grové 2003:156)).

Daar is tot vyf getel sodat sy weer bewus kan wees van die werklikheid.

4.1.3 Gesprek

In die gesprek na die visualisasie het sy gesê dat dit vir haar voel of sy tog bietjie van hom kon losmaak. Sy was bly sy kon hom vergewe en na die Here toe laat gaan. Sy het ook die hoop uitgespreek dat hulle albei se wonde nou sal heel word.

Sy het die opdrag gekry om elke keer as sy aan hom begin dink die visualisasie te doen.

4.2 Gesprek 2

In die gesprek het sy gesê dit gaan beter en dat sy die visualisasie gedoen het sodra sy aan hom begin dink het. Dit het gehelp dat sy op haar akademie kon begin fokus. Na die eksamen is sy nog een keer gesien. Sy het gesê sy wil nie verder oor die saak praat nie want dit is nou afgehandel en sy wil nou aangaan met haar lewe.

4.3 Terugskouend

Die meditasie en visualisasie was 'n vinnige en handige stuk gereedskap om te gebruik toe die tyd vir terapie baie beperk was.

Die terapie kan totaal misluk as sy nie die visualisasie herhaal nie. Een keer is te min om doeltreffend genoeg te wees.

Agt maande later het die navorser weer vir Ria gesien. Sy was baie gelukkig en het vrede gemaak met die verlies van haar vorige kêrel. Op daardie stadium was daar weer 'n nuwe mansvriend wat by haar gekuier het.

5. KLIËNT 5: BELEWENIS VAN GOD

Karla, 'n eerstejaarstudent, het kom aanmeld vir terapie en die aanmeldingsklagte was dat sy ver van God voel en Hom nie kan beleef nie. Daar is vir haar uitgevra oor haar verhouding met God. Sy het geantwoord dat sy gereeld kerk toe kom, by aksies betrokke is, gereeld Bybel lees en bid maar dat dit vir haar voel God is ver en dat sy nie met Hom kontak maak nie. As terapeut het ek besef sy ken al die “antwoorde” maar dat die probleem werklik is dat sy God nie beleef nie. Daar is toe vir haar verduidelik van die visualisasie en meditasiemetode. Sy het toe ingestem dat ons dit kan doen.

5.1 Meditasie

Karla is ontspan deur op haar asemhaling te konsentreer.

5.2 Visualisasie

Daar is vir Karla gevra as sy nou vir die Here iets kan vra, wat sal sy vra? Sy het toe geantwoord om Hom te beleef. Daar is toe vir haar gesê dat sy in haar verbeelding 'n beeld

moet kry soos wat Johannes dit in Openbaring beskryf: God wat op die troon sit met die engele om Hom wat uitroep heilig, heilig, heilig. Dat daar 'n glans van Hom afstraal en dat sy nou in hierdie troonkamer instap. Dat sy moet gaan stilstaan en net die gevoel hiervan moet beleef. Die grootsheid daarvan, die heiligheid, die andersheid, die Goddelikheid. Nou moes sy nader stap en nader kom aan die Here. Sy moet naby Hom kniel sodat Hy haar aanraak. Sy moes beleef hoe dit voel as Hy haar aanraak. As Hy met liefde na haar kyk. Daar is toe vir haar gevra of die Here vir haar iets sê. Sy het geantwoord dat Hy baie lief is vir haar en vir haar omgee en dat sy nie die belewenis moet vergeet wat sy nou gehad het nie. Daar is toe vir haar gesê om nog 'n rukkie daar te bly sit en dit net te geniet. Daarna is vir haar gesê om stadig uit die troonsaal uit te stap en dat sy in haar hart moet bêre dit wat sy daar beleef het. Sy kon elke keer as sy wou na die gevoel terugkeer. Daarna is sy teruggebring na die werklikheid.

5.2.1 Gesprek

Karla het gesê dat sy iets van God beleef het. Hy het vir haar naby gevoel. Sy het toe die opdrag gekry om, as sy begin bid, weer hierdie visualisasie te doen.

5.3 Terugskouend

Karla het nooit opgedaag vir 'n opvolggesprek nie. Die navorser weet nie of hierdie eenmalige visualisasie vir Karla gehelp het nie. Moontlik wou sy nie terugkom omdat sy nie van die visualisasie gehou het nie, of omdat sy nie die visualisasie by die huis gedoen het nie. Miskien het die visualisasie niks vir haar verander nie en sy dit nie wou sê nie. Die navorser het haar ook nooit weer gesien om die saak te kon opvolg nie.

Met hierdie metode as nog 'n metode by pastorale terapie, sal baie seker gemaak moet word of die persoon reg is vir visualisasie en meditasie. Daar sal ook seker gemaak moet word of die persoon bereid is om verantwoordelikheid te aanvaar vir sy/haar eie terapie en te weet die onus rus eintlik op homself/haarself. Die persoon sal bereid moet wees om die huiswerkopdragte uit te voer. Daar kan enkele gevalle wees waar 'n eenmalige visualisasie genoeg is, maar baie van die sukses van visualisasie hang af van die inoefening daarvan.

6. SAMEVATTING

In hierdie hoofstuk is daar kortliks gekyk na kwantitatiewe navorsing, hoe die verskillende pastorale modelle 'n rol speel in die benadering en die ooreenkomste wat daar met hipnose is. Daarna is die benadering op vyf kliënte toegepas en is die uitkomst daarvan bespreek.

Hoofstuk 8**SLOTSOM EN GEVOLGTREKKINGS**

Vervolgens gaan gekyk word in hoe 'n mate die studie beantwoord het aan die hipoteses, wat is gevolgtrekkings wat gemaak kan word ten opsigte van meditasie en visualisasie se bydrae tot pastorale terapie en moontlike verdere navorsing.

Die feit dat meditasie so gewild geraak het dat baie tydskrifte daarvan melding maak het die navorser laat vra of meditasie nie ook sinvol in pastorale terapie gebruik kan word nie. Die vraag het verder ontstaan of die kombinasie van meditasie en visualisasie as 'n moontlike metode 'n sinvolle bydrae tot pastorale terapie kan maak. Omdat meditasie altyd met agterdog bejeën is in die kerk, omdat die kerk bang is dit kom van die Ooste af is besluit om die moontlikheid te ondersoek.

Die navorser was bewus daarvan dat die Ou Testament veral die woord “oordink” baie gebruik. Sou dit kon wees dat die woord na meditasie verwys? Die Ou en Nuwe Testament is in baie beeldryke taal geskryf. Sou dit nie iets met visualisasie te doen kon hê dat deur ons verbeelding te gebruik ons vir onself beter omstandighede kan skep nie? Daar is ook verder gekyk na die geskiedenis van meditasie in die kerk en die ontwikkeling van visualisasie.

Sou die brein enige rol speel tydens meditasie en visualisasie en indien wel, watter rol?

Die navorser is 'n studenteleraar daarom is daar gewonder wat is die tipiese kenmerke van die lewensfase van studente en wat is die probleme in die fase wat met die moontlike metode hanteer sou kon word. Daar is besluit dat die moontlike metode op studenteprobleme en op studente ondersoek sal word.

Die navorsing het probeer om antwoorde te soek op die bogenoemde vrae.

1. DIE RESULTAAT VAN DIE HIPOTEESES

Die eerste hipotese wat gestel is, is dat meditasie en visualisasie as strategie moontlike voordele kan hê vir pastorale terapie.

Die hipotese is beantwoord deur eers te gaan kyk na verskillende modelle: eduktief, bipolar, konvergensie en narratief (Hoofstuk 3). Daar is tot die gevolgtrekking gekom dat die eduktiewe model as uitgangspunt gebruik sal word maar dat daar ook van die ander modelle gebruik gemaak sal word. Die keuse vir die eduktiewe model as uitgangspunt is omdat die model glo dat God in die mens die potensiaal gelê het tot selfverwesenliking. Verder wil die "liberation-growth" model hê mense moet kom by die punt wat hulle 'n lewe in oorvloed (Jh 10:10) sal hê. In hoofstuk 4 is vasgestel dat daar eerder gepoog moet word om die heelbrein te gebruik in pastorale terapie as om net op die linker- of die regterbrein te konsentreer. Daar is ook vasgestel dat die brein in 'n alfa fase moet wees waar die brein baie ontvanklik is vir suggesties. Die funksionering van die brein maak dat visualisasie die veg- of vlugreaksie kan omdraai in 'n positiewe reaksie. In Hoofstuk 6 is volledig gekyk na die basisteorie waarin meditasie en visualisasie ingebed is. Daar is ook volledig gekyk na wat meditasie en visualisasie is. 'n Moontlike metode is daargestel wat gebruik kan word in die praktyk. In hoofstuk 7 is die moontlik metode getoets in die praktyk. Die

gevolgtrekking was dat die metode wel voordele kan hê vir pastorale terapie. Die situasies waarin die metode gebruik word moet uitgekies word en dit sal heel waarskynlik nie op alle probleme ewe goed sal werk nie. Daar is ook tot die gevolgtrekking gekom dat die kliënt die terapeut moet vertrou en vertrou in die metode moet hê om suksesvol te wees. Die metode slaag nie volledig as die kliënt nie bereid is om die huiswerkopdragte uit te voer nie, wat gewoonlik beteken die verdere inoefening van die visualisasie. Daar is vasgestel dat die metode heelwaarskynlik die tyd wat terapie duur verkort omdat daar onmiddellik by die emosies en gevoelens uitgekom word. Eers as daar by die emosies uitgekom is word dit ge-eksternaliseer deur ko-konstruksie en dekonstruksie. Die benadering help dat daar nie net kognitief met die kliënt gewerk word nie maar dat daar baie moontlikhede vir kreatiwiteit is vir die kliënt sowel as vir die terapeut. Die ander positiewe gevolg van die metode is dat die kliënt self ook verantwoordelikheid neem in die terapie. Alles hang nie net van die terapeut af nie. Die metode lei ook daartoe dat die manier waarop dit in die studie toegepas is die kliënt 'n belewenis van God gehad het. God was nie meer Iemand wat op 'n afstand geken is nie maar die persoon het 'n belewenis van Hom gehad. Die hipotese word dus aanvaar dat meditasie en visualisasie voordele kan hê vir pastorale terapie.

Die tweede hipotese wat gestel is, is dat meditasie en visualisering nie in stryd is met die Bybel en met Christelike beginsels nie en dat dit met groot vrug in die pastorale terapie gebruik kan word om heling en geestelike groei te bewerkstellig.

Die studie (Hoofstuk 2) het bevind dat daar verskeie woorde in die Ou Testament gebruik is vir meditasie. Die woorde beteken onder andere nadink en oordink. Dit is die meeste van die tyd gebruik in verband met God se wet en Woord. Meditasie was deel van die Ou Testamentiese gelowige se lewe. In die Nuwe Testament is gevind dat daar nie spesifieke

woorde is wat gebruik is vir meditasie nie maar dat dit wel die handeling in sekere gedeeltes was. Daar is vervolgens in die geskiedenis gaan kyk en daar is gevind dat meditasie nie vreemd aan die kerkgeskiedenis was nie.

In die Ou Testament praat God van Homself in beeldryke taal. Die voorwerpe wat vir die gebruik in tempeldiens gemaak word spreek die volk visueel aan en dra die boodskap van sy heilige teenwoordigheid. Aan die profete Jeremia (Jr 13) en Hosea (Hs 3) gee Hy opdragte wat die volk se verbeelding aangryp en die aandag op die boodskap vestig. Die verbondsgeskiedenis van Israel is ryk aan metafore, simbole en verhale (Janse van Rensburg 1998:70). In die Nuwe Testament word beelde net so baie indien nie meer gebruik nie. Wanneer Jesus sy evangelie aan mense oordra gebruik Hy 'n taal wat ryk is aan beelde. Die hele boek Openbaring word vir ons in beelde beskryf. Hierdie hipotese kan ook aanvaar word.

Die derde hipotese was dat die vermoede bestaan dat meditasie en visualisering 'n sekere leemte in die pastorale terapie kan vul.

Hierdie hipotese is veral in hoofstuk 6 en 7 aangeraak. Daar is 'n metode voorgestel wat ter aanvulling van kognitiewe terapie gebruik kan word. "The problem is, talk-only therapy gets there more slowly - and sometimes not at all" (Bodian 1999:196). Verder beveel Bodian aan dat 'n mens 'n terapeut het wat praat met meer tegnieke kombineer wat dieper en vinniger daar kom soos: hipnoterapie, begeleide visualisasie, "sand tray" werk, ensovoorts. Die linkerbrein-pastorale terapietegnieke kan baie maklik vasval as daar net oor die probleem gepraat word en as daar nie veel gevorder word in die terapie nie.

Regterbreinstrategieë bring die kliënt vinniger by die kern van die probleem uit. Dit kan lei tot 'n katarsis. Die kliënt word ook direk met die probleem gekonfronteer en kan dit nie wegpraat of wegredeneer nie. Die kliënt word dus onmiddellik met homself/haarself gekonfronteer. Meditasie en visualisasie help dat die kliënt nie elke keer net by die feite vasval nie. In die proses kan die kliënt sy/haar eie gevoelens ontdek. Die hipotese kan ook aanvaar word.

Die laaste hipotese wat gestel is, is dat meditasie'n konfrontasie met probleme fasiliteer en dat dit kan lei tot geestelike groei.

Meditasie bring die kliënt dat hy/sy stilword, in homself/haarself en voor God. Die kliënt daal af in sy/haar binneste. Daar kan hy/sy dinge ontdek wat vir lank daar "gebêre" is maar wat nou as gevolg van die stilte oppervlak toe kom. Die persoon word gekonfronteer om die probleem te hanteer. Meditasie en visualisasie skep doelbewus die veilige ruimte om die probleem te hanteer. Deur die metode wat voorgestel is, word die persoon elke keer voor God gestel wat lei tot 'n gevoel van veiligheid vir die kliënt. Die bewus wees van God skep hierdie veilige ruimte waarin die persoon aandag aan sy/haar probleem kan gee. Deur dekonstruksie kan 'n nuwe verhaal wat met God se verhaal saamgeweef is, ontdek word. Die metode wat voorgestel is, behoort nie-bedreigend te wees want daar kan op allerhande kreatiewe maniere met die probleem omgegaan word (Hoofstuk 6 en 7).

Met regterbreinstrategieë beleef die persoon ook die Here se teenwoordigheid en word daar nie net verbaal oor die Here gepraat en uit sy Woord gelees en gebed nie. Dit kan baie maklik by die kliënt verbygaan as maar net nog iets wat in die terapie gebeur het sonder dat

dit 'n impak op die kliënt gehad het. Hierdie “beleef van God” kan 'n groot positiewe effek hê op die kliënt en help om sy/haar geloof te versterk (Hoofstuk 6 en 7).

2. GEVOLGTREKKINGS

Meditasie en visualisasie is nie “mode”-terme nie. Die beoefening van meditasie en visualisasie hou wel moontlikhede in om 'n bydrae te lewer tot pastorale terapie.

Meditasie en visualisasie word vanuit 'n sekere antropologiese en versoeningsleerstandpunte benader en toegepas. Vir die navorser is dit belangrik dat elke persoon 'n lewe in oorfloed moet hê (Jh 10:10).

Meditasie en visualisasie staan nie los van die Bybel en die kerkgeskiedenis nie.

Die brein speel 'n belangrike rol tydens meditasie en visualisasie. Meditasie bring die breingolwe tot 'n alfa fase wat 'n ontspanne fase is en waarin die brein gereed is vir suggestie. Visualisasie kan weer 'n belangrike rol speel om die “negatiewe” prentjies wat stres veroorsaak en wat selfs kan lei tot somatiese ongemak te verander na “positiewe” prentjies wat die veg- of vlugreaksie ontlont en die liggaam kan help om na normaal toe terug te keer.

Meditasie en visualisasie sal nie sonder linkerbreinmetodes gebruik kan word in die pastorale terapie nie. Meditasie en visualisasie kan egter 'n metode wees wat kan bydra tot

die effektiwiteit van die pastorale terapie. Meditasie en visualisasie kan bydra tot die probleemoplossing.

Met meditasie en visualisasie word daar gepoog om met die heel-brein te werk. Daar word aanvanklik eers 'n gesprek met die persoon gevoer om vas te stel wat die probleem is. Dit is 'n linkerbreinaktiwiteit. As meditasie en visualisasie gebruik word is dit 'n regterbrein-aksie, maar dit skakel nie die linkerbrein uit nie.

Vroeë volwassene is 'n fase waartydens die persoon meer ontvanklik is vir meditasie en visualisasie as pastorale terapie metode. Hulle aanvaar graag uitdagings en hou van kreatiwiteit en 'n aanpak van iets wat anders is as die normale. Daar is egter ook bevind dat in die fase dit nie ewe goed met alle mense werk nie. "Some people are visually oriented; others are more audio or feeling oriented" (Gawain 2002a:9). Daar moet 'n deeglike keuse van kliënte gemaak word in die gebruik van visualisasie (Berenson 1986:120).

Visualisasie moet baiekeer as huiswerk tuis herhaal word. In sommige gevalle waar dit nie gedoen word nie is daar die moontlikheid dat die terapie nie so effektief sal wees nie. Om gereeld hierdie huiswerk te herhaal vra selfdissipline. Dit is belangrik dat die kliënt dit ook van die begin af sal beseef.

Dit sukksesvoller met meditasie en visualisasie as terapie is beter as die kliënt glo dat dinge kan verander. Dit is nie noodsaaklik vir regterbreinterapie nie maar maak dit net makliker. Bevestigende stellings kan dalk moeiliker werk met 'n mense wat van nature pessimisties is.

Visualisasie en meditasie bemagtig die kliënt om self iets aan sy/haar omstandighede te doen. Hy/sy neem beheer oor die situasie en die terapie is nie meer afhanklik van die terapeut se harde werk nie.

Visualisasie en meditasie kan gebruik word met mense met min opleiding asook met kinders wat graag hulle verbeelding gebruik.

Die terapeut moet die kliënt aanmoedig om die tegniek regdeur die terapie te gebruik. Die terapeut moet ook vertrouwe kommunikeer in die tegniek.

Die redes vir mislukking van die visualisasie kan nie altyd bepaal word nie. Dit lê soms by die kliënt se gebrek aan dissipline, wantroue in die proses of een of ander saak wat op die bewuste of onbewuste vlak inspeel. Omdat kliënte dikwels nie die dissipline het om aan te gaan met die visualisasie sodra die terapie ophou nie kan die simptome weer verskyn. Die kliënt moet duidelik hierteen gewaarsku word (Berenson 1986:120).

Meditasie en visualisasie kan die kliënt help om gesindhede en benaderings te verander. Visualisasie kan gebruik word vir fisiese simptome. Dit het egter nie in die navorsing se studieveld geval nie. Daarom is daar nie aandag aan die tema gegee in die navorsing nie.

3. AANBEVELINGS

Die navorser het die metode net op damesstudente getoets en nie mansstudente. Die navorser weet nie hoe hulle sou reageer op so 'n metode nie. Hierdie metode kan ook op mansstudente getoets word.

Die navorser het ook gewonder wat die verskil sou wees tussen hipnose en visualisasie en “reframing”. Daar is nie in die studie daarop ingegaan nie.

4. MOONTLIKE NAVORSINGSTEMAS

- Daar kan ondersoek gedoen word of meditasie en visualisasie effektief sal wees met bejaarde persone.
- Daar kan navorsing gedoen word oor die verskil tussen visualisasie en hipnose.
- Daar kan navorsing gedoen word oor die verskil tussen visualisasie en “reframing”.
- Visualisasie kan vir fisiese genesing gebruik word. Daar kan studie gedoen word of meditasie saam met visualisasie kan bydra tot die fisiese genesing van kliënte.
- Daar kan navorsing gedoen word oor hoe meditasie en visualisasie in terapie gebruik kan word met kinders.

5. SAMEVATTING

Die navorser is geïnspireer om die navorsing te onderneem oor haar eie belangstelling in meditasie en visualisasie. Na 'n kursus wat die navorser bygewoon het van Brandon Bays se *Journey* was die navorser baie beïndruk oor die resultate wat die metode bewerkstellig. Die metode het 'n meer sekulêre benadering. Die navorser het gewonder of iets soortgelyk nie 'n bydrae kan lewer tot pastorale terapie nie. Die navorser het verder gevoel dat die regterbreinmetodes wat in pastorale terapie 'n veld is wat nog nie ten volle ontgin is nie en dat die navorsing 'n bydrae daartoe kon maak. Verder het Clinebell se uitgangspunt van Johannes 10:10 dat Christus juis gekom het sodat ons 'n lewe in oorvloed kan hê die navorser aangespreek. Dit is my ideaal dat elke mens iets van daardie lewe in oorvloed sal beleef wat Christus bedoel het ons moet hê. Mag hierdie studie bydra daartoe dat mense begelei kan word tot daardie lewe in oorvloed.

BIBLIOGRAFIE

Alexander, Jane 2006. Chill out? Relax? How? *Woman & Home*. January 2006.
p107-109.

Anderson, A A 1972. *Psalms* Volume 1 & Volume 2. London: Marshall, Morgan &
Scott.

Austin, James 2001. *Zen and the Brain: Toward an Understanding of Meditation
and Consciousness*. London: The MIT Press.

Austin, Miriam 2003. *Meditation for wimps: Finding your balance in an imperfect
world*. New York: Sterling Publishing Co. Inc.

Bagley, Michael T 1987. *Using imagery in creative problem solving*. New York:
Trillium Press.

Bakan, Paul 1986. Imagery: A Historical Perspective, in Wolpin, M Shorr, E J &
Krueger, L (ed). *Imagery (4), Recent practice and theory*. New York: Plenum Press.

Barbour, I G 1990. *Religion in an age of science: The Gifford Lectures 1989-1991.
Volume 1*. San Francisco: Harper & Row.

Bays, Brandon 1999. *The Journey*. London: Harper-Collins Publishers.

Becvar, D S & Becvar, R J 1996. *Family therapy: A systematic integration*. 3rd ed. Boston: Allyn and Bacon.

Beek, M A 1981. *De Prediking van het Oude Testament: Joshua*. Nijkerk: Uitgeverij G.F. Callenbach.

Benson, Herbert 1997. *Timeless Healing: The power and biology of belief*. New York: Fireside.

--- 2000. *The Relaxation Response*. New York: Harper Torch.

Berenson, Marvin H 1986. Imagery in the psychotherapeutic treatment of psychosomatic disorders, in Wolpin, M Shorr, E J & Krueger, L (ed). *Imagery (4), Recent practice and theory*. New York: Plenum Press.

Berke, Laura E 2002. *Infants, children, and adolescents*. 4th edition. Boston: Allyn Bacon.

Bible works 7 2006.

Bierman, W 1999. *Positiewe selfbevestiging en visualisering as kenmerke van die persoonlike leier*. Ongepubliseerde M.A. skripsie: Johannesburg: Randse Afrikaanse Universiteit.

Bodian, Stephan 1999. *Meditation for dummies*. New York: Wiley Publishing, Inc.

Bosman, D B, Van der Merwe, I W & Hiemstra, M A 1979. *Tweetalige Woordeboek*. 7^{de} Uitgawe. Kaapstad: Tafelberg Uitgewers.

Botha, G P 2001. *Kreatiwiteitsfasilitering as deel van 'n praktykgerigte kurrikulum vir die opleiding van predikante*. Ongepubliseerde D.Th. proefskrif: Bloemfontein: Universiteit van die Vrystaat.

Botha, M J 1997. Die wending in die nuwere wetenskapsteorieë en in die sosiale wetenskappe, in Strauss, D.F.M. et al, *Woord en Wetenskap*, 129-151. Pretoria: VCHO.

Bothma, J D 2003. *Pastorale terapie met die MIV/VIGS geaffekteerde familie: 'n Narratiewe benadering*. Ongepubliseerde Ph.D. proefskrif: Bloemfontein: Universiteit van die Vrystaat.

Brain Activity During Meditation. [WEB]<http://www.crystalinks.com/medbrain.html>
Afgetrek 15 Maart 2006.

Brantley, Jeffrey 2003. *Calming your anxious mind: How mindfulness and compassion can free you from anxiety, fear and panic*. Oakland: New Harbinger Publications.

Brienen, T 1993. Vroomheid volgens het Gereformeerde Piëtisme in Nederland, met name bij vader en zoon à Brakel. Van't Spijker, W, Balke, W, Xalto, K & Van Driel, L (red). in *Spiritualiteit*. Kampen: Uitgeverij De Groot Goudriaan.

Bruggemann, W 1993. *The Bible and postmodern imagination: Text under negotiation*. London: SCM.

Buys, Rudi 2001. *Om Vleuels te hê*. Wellington: Prosper Klub.

Bybel, Die. 1983. Kaapstad: CTP Boekdrukkers.

Capps, D 1990. *Reframing: A new method in pastoral care*. Minneapolis: Fortress Press.

Carruthers, Mary 2000. *The craft of thought: Meditation, rhetoric, and the making of images*, 400-1200. Cambridge: University Press.

Christian Meditation – Is it really Christian?

[WEB]<http://www.allaboutgod.com/Christian-Meditation.htm> Afgetrek 28 Maart 2006.

Clark, Chap 2001. *The changing face of adolescence: A Theological view of human development.* Dean Kenda Creasy (ed). Clark Chap & Rahn Dave in *Starting right: Thinking theologically about youth ministry.* Michigan: Zondervan Publishing House.

Clinebell, Howard 1984. *Basic Types of Pastoral Care and Counseling: Resources for the ministry of healing and growth.* Tennessee: Abingdon Press.

--- 1995. *Counseling for spiritually empowered wholeness: A hope-centered approach.* Originally published as *Growth Counseling.* New York. Haworth Pastoral Press.

Codrington, Greame 1998. *Generation X: Who, What, Why and Where to?: Defining Characteristics of Generation X*

[WEB]<http://www.tomorrowtoday.biz/mindgap/thesishonours/ch3.htm> Afgetrek: Julie 1999.

--- 1999. *Surfing the waves of change: Understanding the Post-Y2K world.* Artikel in besit van die navorser.

--- 2000. *Multi-generational ministries in the context of a local church.* Unpublished Master Degree: Pretoria: University of South Africa.

--- 2004. *Mind the gap!*. South Africa: Penguin Books.

Davidson, B s.j. *The analytical Hebrew and Chaldee lexicon*. London: S. Bagster & Sons Limited.

Dean, Kenda Creasy 2001. *Theological Rocks – First things first*. Dean Kenda Creasy (ed), Clark Chap & Rahn Dave in *Starting right: Thinking theologically about youth ministry*. Michigan: Zondervan Publishing House.

--- 2004. *Practicing passion: Youth and the quest for a passionate church*. Grand Rapids: W.M.E. Eerdmans Publishing Co.

De Jongh van Arkel, J T 1987. *A Paradigm for Pastoral Diagnosing*. Ongepubliseerde D.Th. verhandeling: Pretoria: Universiteit van Suid Afrika.

--- 1989. Verhoudings en verhoudingsprobleme tydens adolessensie. Smuts, A.J. (red). in *Predikant en Pastorale Praktyk: Teologies en sielkundige perspektiewe*. Kaapstad: Academica.

De Klerk, J J 1978. *Herderkunde*. Pretoria: N.G. Kerkboekhandel.

De Klerk, L s.j. *Beginnende volwassenheid: De psichologie van de Jonge man en de Jonge vrouwe van eenentwintig tot dertig jaar*. Haarlem: Uitgeverij De Toorts.

De Meyer, Johan 2007. Stiller & stadiger. *Leef met hart en siel*. Desember 2007 p72-75.

Deterding, Erin 2006. *Meditation and the Brain*.

[WEB]<http://serendip.brynmawr.edu/bb/neuro/neuro05/web1/edeterding.htm>

Afgetrek: 15 Maart 2006.

Dill, J 1996. 'n Basisteorie vir pastorale terapie in die lig van postmoderne epistemologie. Ph.D. proefskrif: Bloemfontein : Universiteit van die Oranje Vrystaat.

Dill, J & Kotzé, D J 1997. Verkenning van 'n postmoderne epistemologiese konteks vir die praktiese teologie. *Acta Theologica* 17(1).1-26.

Du Toit, B 2000. *God? Geloof in 'n postmoderne tyd*. Bloemfontein: CLF Uitgewers.

Epstein, Gerald 1989. *Healing Visualizations: Creating health through imagery*. USA: Bantam Books.

Erikson, Erik H 1983. *Identity: Youth and Crisis*. London: Faber & Faber Limited.

Exalto, K 1993. Luther overd de ware christelike vroomheid: Van't Spijker, W, Balke, W, Xalto K & Van Driel, L (red). in *Spiritualiteit*. Kampen: Uitgeverij De Groot Goudriaan.

Faber, H & Van der Schoot, E 1962. *Het pastorale gesprek: Een pastoraal-psychologische studie*. Utrecht: Erven J Bijleveld.

Farrer-Halls, Gill 2002. *Creating calm: Meditation in daily life*. London: Mitchell Beazley.

Foster, R J 1989. *Celebration of Discipline*. London: Hodder & Stoughton.

--- 1992. *'n Tyd vir Toewyding: Praktiese stappe om jou Christelike lewe te verryk*. Kaapstad. Struik Christelike Boeke Bpk.

Fowler, J W 1981. *Stages of faith: The Psychology of Human Development and the Quest for meaning*. San Francisco: Harper & Row Publishers.

--- 1984. *Becoming adult, becoming Christian: Adult development and Christian faith*. New York: Harper-Collins Publishers.

Gawain, Shakti 2002. *Meditations: Creative visualization and meditation exercises to enrich your life*. California: Nataraj Publishing.

--- 2002b. *Creative visualization: Use the power of your imagination to create what you want in your life*. California: Nataraj Publishing.

Geddes & Grosset 2002. *Yoga and Meditation*. Scotland: David Dele House.

Geldenhuis, Norval 1983. *New International Commentary on the New Testament: The Gospel of Luke*. Grand Rapids: W.M.B. Eerdmans Publishing Company.

Gerdes, L C 1988. *The Developing Adult*. 2nd Edition. Durban: Butterworths.

Gergen, K J 1985. Social constructivist movement in psychology. *American Psychologist* 40, 266-275.

--- 1991. *The saturated self: Dilemmas of identity in contemporary life*. New York: Basic Books.

--- 1994. *Realities and relationships: soundings in social construction*. London: Harvard University Press.

Gerkin, C V 1984. *The living human document: Re-visioning pastoral counseling in a hermeneutical mode*. Nashville: Abingdon.

--- 1986. *Widening the horizons. Pastoral responses to a fragmented society* Philadelphia: The Westminster Press.

Goleman, Daniel 1996. *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. 1st Edition. London: Bloomsbury Publishing Plc.

Grey, J 1990. *Predikant-wees vandag*. Stellenbosch: EGB.

Greyling, W J 1994. *A discourse analysis of the therapeutic styles of Rogers, Perls and Ellis*. Ongepubliseerde M.A. verhandeling. Bloemfontein: Universiteit van die Vrystaat.

Grove, Shani 1995. *The Brain Dance*. Goodwood: National Book Printers.

--- 2003. *Leef Ligter*. Pretoria: Litera Publikasies.

Hafen, B Q; Karren, K J, Frandsen, K J & Smith, N L 1996. *Mind/Body and Health: The effects of attitudes, emotions and relationship*. Massachusetts: Simon & Schuster.

Harrison, Eric 1993. *Teach yourself to meditate: Over 20 simple exercises for peace, health and clarity of mind*. Australia: Simon & Schuster.

Heitink, G 1979. *Pastoraat als hulpverlening: Inleiding in de pastorale theologie en psychologie*. Kampen: Kok.

--- 1993: *Praktische theologie: Geskiedenis – theorie - handelingsvelden*. Kampen: Uitgeverij Kok.

--- 1998. *Pastorale Zorg: Theologie - differentiatie - praktijk*. Kampen: Uitgeverij Kok.

--- 1999. *Practical theology: History, theory, action domains*. (Translated by Reinder Bruinsma). Grand Rapids: Eerdmans.

Hendriksen, William 1973. *New Testament Commentary: Matthew*. Edinburgh: Banner of truth trust.

--- 1978. *New Testament Commentary: Luke*. Edinburgh: Banner of truth trust.

Hielema, J S 1975. *Pastoral or Christian Counseling*. Leeuwarden: De Tille.

Hiltner, S 1958. *Preface to pastoral theology*. Nashville: Abingdon.

Hoffman, L 1992. Construction the theoretical context: A reflexive stance for family therapy, in Mcnamee, S & Gergen, K J (eds)., *Therapy as social construction*, 7-24. London: Sage Publications.

Hulme, William E 1981. *Pastoral care & counseling. Using the unique resources of the Christian tradition*. Minneapolis: Augsburg Publishing House.

Hurlock, E B s.j. *Developmental Psychology*. 4th Edition. New York: Mc Graw-Hill Book Company.

Janse Van Rensburg, J 1987. 'n Kritiese ondersoek na die moontlike gebruik van hipnose in die psigo-pastorale arbeid. Ongepubliseerde D.Th. verhandeling: Pretoria: Universiteit van Suid-Afrika.

--- 1996. Verbond en pastoraat. *NGTT* 37(1):152-165.

--- 1998. Regterbrein-strategie vir pastorale terapie. *NGTT* 37(1):65-78.

--- 2000. *The Paradigm Shift: An introduction to postmodern thought and its implications for theology*. Pretoria. Van Schaik.

Jacobs, Gregg D 2003. *The ancestral mind: Reclaim the Power*. USA: Penguin Books.

Jeanine & Sarah 2006. *Young Adulthood 18-25 Years*.

[WEB]<http://www.mc.maricopa.edu/dept/d46/psy/dev/Spring99/youth/> Afgetrek 10 Julie 2006.

Jones, Chris 2007. Dissipline van meditasie. *Kerkbode*. 11 Mei 2007 p16

Jones, Tony 2001. *Postmodern youth ministry*. Grand Rapids: Zondervan

Jonker, W D 1981. *In diens van die Woord*. Pretoria: NGKB

Kazdin, Alan E 1986. Covert modelling: Imagery-based rehearsal, in Wolpin, M, Shorr, E J, & Krueger, L (ed). *Imagery (4), Recent practice and theory*. New York: Plenum Press.

Keating, Thomas 1999. Practicing Centering Prayer. Reininger, Gustave (ed). in *The Diversity of Centering Prayer*: New York: Continuum Publishing Company.

--- 2002. *Foundations for Centering Prayer and Christian Contemplative Live*. New York: The Continuum International Publishing Group Inc.

Kelsey, Morton 1995. *The other side of silence: Meditation for the twenty-first century*. New Jersey: Paulist Press.

Kemp, E R 2001. *Die gebruik van neurolinguistiese programmering in Bybelse berading*. Ongepubliseerde Ph.D. verhandeling. Potchefstroom: Potchefstroomse Universiteit vir Christelike Hoër Onderwys.

Kerr, M E & Bowen, M 1988. *Family Evaluation: An approach based on Bowen theory*. New York: Norton.

Kotzé, G J 1971. *Die antropologiese onderbou van die Gereformeerde pastoraat met spesiale verwysing na die client-centered Amerikaanse pastoraat*. D.D. proefskrif, Potchefstroom: Potchefstroomse Universiteit vir Christelike Hoër Onderwys.

Kotzé, D J & Botha, A 1994. Die fasilitering van huweliksgroei by egpare met behulp van familie-van-oorsprong-werk. *NGTT* 35(3), 389-399.

Kotzé, D J & Kotzé E 1993. Die predikant se storie: 'n Narratiewebenedering tot die ontwikkeling van die persoon van die predikant. *NGTT* 34(3). 363-370.

Kraus, Hans-Joachim 1988. *Psalms 1-59: A commentary*. Minneapolis: Augsburg Publishing House.

Kuyper, Abraham 1925. *To be near unto God*. Grand Rapids: Baker Book House.

Kvale, S 1992. From the archaeology of the psyche tot he architecture of cultural landscapes, in Kvale, S (ed). *Psychology and postmodernisme*, 1-19, London: Sage.

Lawrence, Richard 2002. *The meditation plan: 21 keys to your inner potential*. London: Judy Piatkus (Publishers) Ltd.

Lazarus, Arnold 1971. *Behaviour therapy and beyond*. United States of America: McGraw-Hill Inc.

Leuner, Hanscarl 1984. *Guided affective Imagery: Mental Imagery in Short-Term Psychotherapy. The Basic Course*. New York: Thieme-Stratton Inc.

- Leupold, H C 1977. *Exposition of The Psalms*. England: Evangelical Press.
- Levey, Joel & Michelle 2003. *The fine arts of relaxation, concentration, and meditation: Ancient skills for modern minds*. Boston: Wisdom Publications.
- Louth, Andrew 1981: *The origins of Christian Mystical Tradition: From Plato to Denys*. Oxford: Oxford University Press.
- Louw, D J 1989: *Die ontwerp van 'n Teologiese Antropologie as basisteorie vir 'n effektiewe Pastorale Bediening in Predikant en Praktyk: Teologiese en Sielkundige Perspektiewe* Smuts A.J. (red). Pretoria: Academica.
- 1993 *Praktiese Teologie: Fenomenologiese stuiptrekking? Praktiese Teologie in Suid Afrika* 8(2), p206-20.
- 1997. *Pastoraat as vertolking en ontmoeting: Teologiese ontwerp vir 'n basisteorie, antropologie, metode en terapie*. Kaapstad: Lux Verbi.
- 1999. *A Mature Faith: Spiritual Direction and Antropology in a Theology of Pastoral Care and Counseling*. Leuven: Peters Press.
- 2005. *Mechanics of the human Soul: About maturity and life skills*. Stellenbosch: Sun Press.

Lusebrink, Vija Bergs 1990. *Imagery and visual expression in therapy*. New York: Plenum Press.

MacGrotty, Mary 2006. [WEB]<http://health.ninemsn.com.au/article.aspx?id=76127>
Afgetrek 15 Maart 2006.

Marais, J 1993. Narratiwiteit in die Ou Testament, in *Hervormde Teologiese Studies* 49(3), 639-649.

Maree, K 1995. *Benut jou potensiaal. Jy's sterstof!* Hatfield: J L van Schaik

Marieb, E L 1995. *Human Anatomy and Physiology*. 3rd Edition. California: The Benjamin/Cummings Publishing Company, Inc.

Marks, David F 1983. Mental Imagery and Consciousness: A Theoretical Review
Sheikh Anees (ed). in *Imagery Current Theory, Research, and Application*. New
York: John Wiley & Sons.

Martin, Allan. 2008. The ABC's of ministry to generations X,Y, & Z
[WEB] <http://www.tagnet.org/dvm/ABCs.html> Afgetrek 1 Maart 2008.

Maykut, P & Morehouse, R 1994. *Beginning qualitative research: a philosophic and practical guide*. London: Palmer Press.

McGoldrick, M & Gerson, R 1995. *Genograms in family assessment*. New York: Norton.

Meyer, P J 1993. *Effective personal leadership*. Waco: Leadership Management International.

Miley, Jeanie 1996. *The spiritual art of creative silence: Lessons in Christian meditation*. Illinois: Harold Shaw Publishers.

Mitchell, K R 1989. Ritual in pastoral care. *The Journal of Pastoral care*. Vol XLIII, No. 1, 68-77.

Monaghan, Patricia & Viereck, Eleanor G 1999. *Meditation the complete guide*. Novato: New World Library.

Mouton, J 1993. *Thomas S. Kuhn*, in Snyman J. (ed)., *Conceptions of social inquiry*, 53-75. Pretoria: HSRC.

Müller, J C 1993. Die gebruik van rituele in die pastoraat. *Praktiese Teologie in Suid-Afrika*. 8(1), 1-13.

--- 1996. *Om tot verhaal te kom: Pastorale gesinsterapie*. Pretoria: RGN.

Muller, Piet 2001a. *Meditasie: Die gawe van stilte*. Hatfield: Protea Boekhuis.

--- 2001b. *Visualisering: Wat jy bedink kan jy beklink*. Hatfield: Protea Boekhuis.

Murray, J F 1997. *The essence of imagery in Tennis*.

[WEB](<http://www..shpm.com/articles/sports/tennis.html>). Afgetrek: 2 Oktober 1999.

Murray, R B & Zentner 1985. *Nursing Assessment and Health Promotion through the Life Span*. 3rd Edition. USA: Prentice Hall.

Naparstek, Belleruth 1995. *Staying well with Guided Imagery*. New York: Warner Books.

Neethling, Kobus 1994. *Kreatiwiteit laat jou wondere verrig*. Pretoria: Benedic boeke.

Nelson, Marcia Z 2001. *Come and sit: a week inside meditations centers*. Woodstock: Skylight Paths Publishing.

Neuman, W Lawrence 2000. *Social research methods: Qualitative and Quantitative approaches*. 4th edition. Boston: Allyn and Bacon.

Newberg, Andrew, D'Aquili, Eugene & Rause, Vince 2002. *Why God won't go away*. New York: Ballantine Books.

Nicol, Willem 1989. *Stem in die stilte*. Pretoria: Orion.

--- 1996. *Rykdom in Eenvoud: Op pad na 'n alternatiewe leefstyl*. Kaapstad: Lux Verbi.

--- 2002. *Gebed van die hart*. Wellington: Lux Verbi.

Nouwen, Henri, J M 1979. *The wounded healer*. New York: Image Books.

Nucho, Aina O 1995. *Spontaneous Creative Imagery: Problem-Solving and Life-Enhancing Skills*. USA: Charles C Thomas Publisher.

Olds, W S & De Papalia 1986: *Human Development*. Singapore: Mc Graw-Hill Book Company.

Olivier, B 1993. Deconstruction, in Snyman, J (ed). *Conceptions of social inquiry: HSRC Series in Methodology*. Pretoria: RGN Drukkery.

Ortiz, John M 1997. *The Tao of music. Sound psychology. Using Music to change your life*. York Beach: Samuel Weiser, Inc.

Pheil, Tim & Andrea. 2004. *DSM IV*.

[WEB]<http://www.mhsanctuary.com/depression/dsm/htm>. Afgetrek: 5 Oktober 2007.

Pieterse, H J C 1993. *Praktiese teologie as kommunikatiewe handelingssteorie*. Pretoria: RGN.

Przybyla, D P J, Byrne, Donne & Kelly, Kathryn 1983. The Role of Imagery in Sexual Behavior. Sheikh Anees. A. (ed). in *Imagery Current Theory, Research, and Application*. New York: John Wiley & Sons.

Richards, L O 1985. *Youth Ministry*. Grand Rapids: Ministry Resources Library.

Rienecker, Fritz 1980. *A Linguistic key to the Greek New Testament. Volume 1*. Grand Rapids: Zondervan Publishing House.

Robertson, Ian 2002. *The mind's eye*. Great Britain: Bantam Press.

Rockefeller, Kirwan 2007. *Visualize Confidence: How to use guided imagery to overcome self-doubt*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.

Rossouw, P J 1980. *'n Evaluering van die bipolariteit in die pastoraat van G. Heitink*. Ongepubliseerde Verhandeling vir 'n nagraadse diploma in teologie. Pretoria: Universiteit van Pretoria.

--- 1983. *Grondlyne van 'n pastroale model: Gerben Heitink*. Pretoria: NG Kerkboekhandel.

Ryken Leland et al 1998. *Dictionary of Biblical imagery*. USA: InterVarsity Press.

Schimelpfening, Nancy. *Top 9 depression symptoms*.

[WEB]<http://depression.about.com/od/diagnosis/tp/depsyptoms>. Afgetrek: 5 Oktober 2007.

Schreiner, Susan 2003. *Unmasking the Angel of Light: The problem of deception in Martin Luther and Teresa of Avila*. Kessler, Michael (ed). & Sheppard, *Christian in Mystics: Presence and aporia*. Chicago: The University of Chicago Press.

Seifert, Kelvin L & Hoffnung, Robert J 2000. *Child and adolescent development*. 5th Edition. New York: Houghton Mifflin Company.

Sheikh, Anees A & Jordan, Charles S 1983. *Clinical Uses of Mental Imagery* (ed). Sheikh Anees A in *Imagery Theory, Research, and Application*. New York: John Wiley & Sons.

Shumsky, Susan G 2002. *Exploring meditation: Master the ancient art of relaxation and enlightenment*. Franklin Lakes: Career Press.

Singer, Jerome L 1974. *Imagery and daydream methods in psychotherapy and behaviour modification*. New York: Academic Press.

Smith, R 1992. *Ontwikkel jou volle potensiaal*. Kaapstad: Human & Rossouw.

Snyman, Mariette 10 Minute meditasie. *Rooi Rose* Januarie 2008 p100.

Solomon, Jerry 2008. Generation X.

[WEB]<http://www.probe.org/content/view/666/169/> Afgetrek 1Maart 2008.

Stanford Encyclopedia. 2007. *Aristotle and Imagery*.

[WEB]<http://plato.stanford.edu/entries/mental-imagery/> Afgetrek 4 November 2007.

Steinberg, Laurence & Belsky Jay 1991. *Infancy, childhood and adolescence: Development in context*. New York. McGraw-Hill Inc.

Steinberg, Laurence 1993. *Adolescence*. 3rd Edition. New York. McGraw-Hill Inc.

Stevens-Long, Judith & Cobb, Nancy J 1983. *Adolescence and Early Adulthood*. California: Mayfield Publishing Company.

Sweet, Leonard 2004. *Out of the question... into the mystery*. Colorado: Waterbook Press.

--- 2006. *The three hardest words in the world to get right*. Colorado: Waterbrook Press.

Sylwester, Robert 2005. *How to explain a brain: A educator's handbook of brain terms and cognitive processes*. California: Corwin Press.

Thomas, J T 2007. *Plato and his Predecssors*.

[WEB]<http://plat.stanford.edu/entriese/mentalimagery/platopredecissors.html>

Afgetrek 4 November 2007.

Tice, L 1983. *Investment in excellence*. Washington: The Pacific, Inc.

Tolle, Eckhart 2002. *Practising the power of now: Essential teachings, meditations and exercises from the power of now*. London: Hodder and Stroughton.

Tom, K 1987. Interventive interviewing: Part II. Reflexive questioning as a means to enable self-healing. *Family Process* 26, 167-183.

Towns, Elmer L 1998. *Biblical Meditation for spiritual breakthrough: 10 Biblical ways to meditate and draw closer to the Lord*. California: Regal Books.

Trimmer, E A 1994. *Youth Ministry handbook*. Nashville. Abingdon Press.

Underhill, Evelyn 1961. *Mysticism*. New York: E.P. Dutton & Co., Inc.

Van de Bank, J H 1993. Spiritualiteit in de vroege kerk Van't Spijker, W, Balke, W, Xalto, K & Van Driel, L (red). in *Spiritualiteit* Kampen: Uitgeverij De Groot Goudriaan.

Van der Merwe, Arien 2004. *Stres strategie: Verstaan en bestuur jou stres vir 'n gebalanseerde, energieke lewe*. Kaapstad: Tafelberg.

Van der Merwe, Lydia 2007. Daai stemmetjie luister maar. *Sarie my inspirasie*. Mei 2007 p131-134.

Van der Pol, F 1993. Spiritualiteit in de Middeleeuwen Van't Spijker, W, Balke, W, Xalto, K, & Van Driel, L (red). in *Spiritualiteit*. Kampen: Uitgeverij De Groot Goudriaan.

Van Jaarsveld, F J 2001. *Die rol van Godskonsepte vir pastorale terapie: 'n Konstrukteoretiese benadering*. Ongepubliseerde Ph.D. proefskrif. Bloemfontein: Universiteit van die Vrystaat.

Van Jaarsveld, Pieter 2003. *Die hart van 'n wenner: Ontwikkel jou emosionele intelligensie*. Wellington: Lux Verbi BM.

Van Niekerk, A 1992. *Rasionaliteit en relativisme: Op soek na 'n rasionaliteitsmodel vir die menswetenskappe*. Pretoria: RGN-Uitgewery.

Van der Westhuysen, T W B & Schoeman, W J 1986. *Ontwikkelingspsigologie in Inleiding tot die psigologie*. DA Louw (red). 2de Uitgawe. Johannesburg: Lexicon Uitgewers.

Van Pelt, J W 1999. *Pastoraat in trinitarisch perspectief: De samehang tussen trinitarische en antropologiese aspecten in het pastoraat*. Heerenveen: Uitgeverij Groen.

Van Wyk, A G 1991. 'n Verkennende gesprek rondom die begrip teologie in verskillende praktiese-teologiese benaderinge. *Praktiese teologie in Suid-Afrika* 6(1), p74-79.

Van't Spijker, W. 1987. *Teksten uit de Instituisie van Johannes Calvijn*. Kampen.

--- 1989. *Voetius practicus*. In *De onbekende Voetius: Voordrachten Symposium Utrecht 1989*. Kampen: Uitgeversmaatschappij J.H. Kok.

Veltkamp, H J 1988. *Pastoraat als gelijkenis: De gelijkenis als model voor pastoraal handelen*. Kampen: Kok.

Vosloo, Wil & Van Rensburg, Fika 1999. *Die Bybellenium: Een volume komentaar*. Vereniging: Christelike Uitgewers Maatskappy.

Wait, J, Meyer, J & Loxton, H 2005. *Menslike Ontwikkeling 'n psigososiale perspektief*. Parow Oos: Ebony Books.

Westermann, Claus 1980. *The Psalms: Structure, content, and Message*.

Minneapolis: Augsburg Publishing House.

White, M & Epston, D 1990. *Narrative means to therapeutic ends*. New York: Norton.

Wise, Anna 2005. *Awakened Mind*.

[WEB]<http://annawise.com/the-work-content.html> Afgetrek 15 Maart 2006.

Wolpe, Joseph & Lazarus Arnold 1966. *Behaviour therapy techniques: A guide to the treatment of neuroses*. New York: Pergamon Press.

Wormald, R D 1956. *Longmans' Latin course: Grammar and exercises complete edition*. London: Longmans, Green & Co.

Woudstra, M H 1981. *New International Commentary on the Old Testament: The book of Joshua*. Grand Rapids: Wm. B. Eerdmans Publishing Co.

Young, Gillian 2004. *Inner peace: A guide to meditation*. Australia: Joshua Books.

OPSOMMING

In die resente media is baie gemaak van meditasie en visualisasie. Die vraag het ontstaan of meditasie en visualisasie in pastorale terapie gebruik kan word. Kan regterbrein-metodes beter betrek word in pastorale terapie en kan meditasie en visualisasie moontlik hierin 'n rol speel?

Tradisioneel staan kerke skepties teenoor meditasie. Hierdie studie het ondersoek ingestel of meditasie en visualisasie Bybels verantwoordbaar is. Daar word verder gekyk of die geskiedenis ons meer kan leer van die vroeë gebruik van visualisasie en meditasie.

Pastorale modelle word ondersoek om die epistemologie te bepaal waaruit gewerk gaan word. Die modelle wat ondersoek is, is die bipolarêre model van Heitink, die eduktiewe model van Clinebell, die konvergensiemodel van Louw en die narratiewe model. Daar is gekies om vanuit 'n eklektiese benadering, waarin al bogenoemde modelle gebruik word, te werk met die gebruik van meditasie en visualisasie as regterbreinstrategie.

Breinfunksies speel ook 'n rol by meditasie en visualisasie. Daar is gekyk na die werking van onder andere die reptielbrein. Daar is bevind dat meditasie en visualisasie die brein se reaksie van veg- of vlugreaksie kan omkeer in 'n positiewe reaksie. Daar is ook gesien dat tydens meditasie die brein se golwe in die alfa fase is wat dit baie ontvanklik maak vir suggestie. Dit is waarom meditasie voor visualisasie so belangrik is, want dit berei die brein voor vir suggestie.

Daar is gekyk na die ontwikkelingstake van die vroeë volwassene wat voltooi moet word in die fase van sy/haar lewe. Verder is daar gekyk na algemene kenmerke van generasie X.

'n Moontlike metode is voorgestel waar meditasie en visualisasie gebruik word in die pastorale terapie. Hierdie metode is op vyf kliënte toegepas.

SUMMARY

Recently meditation and visualization have acquired some prominence in the media. This has given rise to the question whether meditation and visualization can be used in pastoral therapy. Can right brain methods be employed to a larger extent in pastoral therapy and can meditation and visualization play a role in this?

Traditionally churches have regarded meditation with some scepticism. This study investigated whether meditation and visualization can be regarded as Biblically sound, and whether Church history tells us more about the early use of visualization and meditation.

Pastoral methods were investigated to establish an epistemology which could serve as an approach. The models investigated were: Heitink's bipolar model, Clinebell's educative model, Louw's convergence model and the narrative model. An eclectic approach was preferred with meditation and visualization being used as components within the combined application of all the above models.

Brain functions play their part in meditation and visualization. The function of inter alia the reptile brain was discussed. It was concluded that meditation and visualization assist in converting the brain's fight or flee reaction. It was also observed that during meditation brainwaves are in the Alpha phase which makes the brain susceptible to suggestion. This is why meditation ahead of visualization is important in order to prepare the brain for suggestion.

Development tasks incumbent on the early adolescent were investigated. General characteristics of Generation X were delineated.

A possible method was proposed where meditation and visualization were used as components of pastoral therapy. This method was applied to five clients.

KEY TERMS

Pastoral care

Pastoral therapy

Pastoral models

Visualization

Meditation

Generation X

Early adulthood

Brain functions

Church history of meditation

History of visualization