



Reeks: Groeiende Vryheid Van

Titel: ... Woede

Prediker: Johan Geysler

Datum: 14 April 2013

Een van die gevolge of vrugte van Christenskap behoort vryheid te wees. As jy 'n navolger is van Christus behoort jy 'n groeiende vryheid in jou lewe te beleef. Ek en Trevor het saam gepraat en gedink oor groot inhiberende faktore wat ons weerhou om regtig vry te wees, maar ons wil in hierdie paar weke wat voorlê kyk na hierdie, veral emosies, van woede, vrees, onvergewensgesindheid, wat ons kan terughou om nie daardie vryheid te beleef wat Christus vir ons wil gee nie. Vandag skop ons af met woede. Ons het gedink om te begin om met Werner, as 'n kliniese sielkundige, miskien net 'n perspektief te kry op wat woede is en die gevolg van woede in ons lewe is, so, Werner, as jy 'n definisie moet gee van woede, wat sal jy sê is dit?

WE Johan, ek dink om eerste te sê, woede is normaal. Kyk, ons almal sit met woede op 'n sekere manier en sekere vlak, en ons leef hom uit. 'n Vinnige, algemene definisie sal iets wees soos woede is 'n emosionele reaksie teenoor iets, iemand, jousef, in 'n spesifieke konteks of situasie. Nou, selfs die sielkunde sukkel om rêrig almal saam te stem oor woede. Die psigoanaliste sal sê woede is 'n verdedigingsmeganisme diep vanuit jousef uit. Die behaviouriste sal sê dit is 'n gedrags... manier om jou gedrag uit te leef.

Jou kognitiewe denkers sal sê dis 'n manier om te dink oor die lewe, so hulle dink hom deur. Jy het 'n sosiale leerteorie wat sê dis 'n aangeleerde gedrag, so mamma en pappa het hom geleer in jou. Ek wil bietjie meer, dink ek, van... vir myself af voel dat die sistemiese teorie wat bietjie meer holisties kyk na die individu, sy omgewing, wat in elke ou uniek se lewe gebeur, dink ek, dis bietjie 'n beter gevoel rondom woede, om daardie approach te vat.

JG Okay, so woede is 'n emosie wat ek beleef en ervaar as goed met my gebeur, en ek neem aan, goed waarvan ek nie hou nie?



WE Gewoonlik goed waarvan jy nie hou nie.

JG Ja, ja, en ek hoor jy sê julle sielkundiges is bietjie deurmekaar. Julle weet nie eintlik wat...

WE Ons sukkel ook om mekaar te vind op hierdie ding, en dit maak ons kwaad.

JG Okay. Okay, so maar dit beteken dat as ek gaan vir 'n sielkundige... vir sielkundige hulp, jy weet, rondom woede te beheer, dat dit beteken dat iemand kan miskien meer behaviouristies met my werk, meer kyk na my gedrag, nuwe gedrag. 'n Ander ou kan miskien meer kyk na my kinderdae en die goed. 'n Ander ou kan weer werk met gedagtes en...

WE Ja.

JG Maar jy dink 'n meer holistiese benadering is meer van pas om te kyk en te werk met woede. Nou, wat is die effek van woede op ons lewens? Hoekom is dit belangrik om te praat oor woede?

WE Ons het baie emosies. Ons almal gaan deur hoeveel emosies op 'n dag, so dis belangrik om agter te kom hoekom ons nou woede vandag uitlig. Woede is iets wat twee dinge aan ons doen en wat jou op 'n fisiese vlak en 'n emosionele vlak kan teiken. Ons sê dis 'n normale ding wat ons almal mee sit, maar hy kan ook patologies raak. As ons kyk fisies, woede kan ons fisies aantast deur hartprobleme te gee, cholesterol te verhoog, jou adrenalië heeltyd hoog te sit, so jy het adrenal burnout. Jy funksioneer die heeltyd hoog, jou are te begin blok, so die cholesterol count, daardie tipe goed, hipertensie, hoë bloeddruk. Fisies kan hy jou aanvat, en navorsing wys dit vir ons deesdae.

Emosioneel, aan die ander kant, kan jy begin sukkel met depressie, stres, angs. Jou dialoog en jou kommunikasie word beïnvloed deur woede want dit raak die manier van hoe jy kommunikeer, wat beteken jy is besig om groot sosiale skade aan te doen aan die mense om jou, jou verhoudings, jou werk, daardie dinge. So altwee van daardie dele kan baie patologies aangetas word, en baie negatief in jou lewe uitspeel.

JG Okay, so as jy sê patologies dan bedoel jy nou siek in gewone taal?

Page 2 of 15

WE Yes. Ja, siek in gewone taal.

JG Okay, so dit kan jou regtig siek maak in alle opsigte, fisies, emosioneel. So is daar bewyse dat aggressie byvoorbeeld verband hou met depressie?

WE Daar is konkrete bewyse wat ons sien, aan die fisiese kant en die emosionele kant, wat vir ons wys dat as jy die heelyd op hierdie hoë vlak van woede, of die manier om die heelyd so te reageer, as jy jou lewe so uiteleef gaan dit maak dat jy... hang af hoe jy dit doen; ons sal nou dalk daaraan raak, kan dit maak dat jy byvoorbeeld depressief begin raak, of jy kan baie stres begin ervaar, of jy kan baie angstig wees in sekere situasies, so...

JG Ja, so woede is baie belangrik, om met woede te werk, want dit kan lei tot disintegrasie van jou lewe.

WE Ja.

JG Verhoudings kan skade ly, emosioneel en fisies. Maar, Werner, dit lyk vir my asof party ouens nie 'n probleem het nie. Dis net sekere ouens. Ek ken jou nou. Jy is 'n gawe ou. Dit lyk nie of jy...

WE Woedevry.

JG Jy het nie probleme nie.

WE Dit kan so lyk vir ons, en die twee dominante maniere... kyk, ons praat nie van woede as iemand wat hom goed of sleg hanteer nie, want dis baie wit en swart. Dis meer 'n grys ding. Ons wil kyk of jy hom meer effektief of minder effektief hanteer. En ons sien die twee maniere wat minder effektief is om passief te wees of aggressief te wees. Passief is dalk daardie ouens wat jy dink hanteer hom nou nie so goed nie, en dit is as jy iemand bietjie die koue skouer begin gee.

Ek dink altyd die metafoer soos 'n duikboot, so daar... wat daar onder is. Hierdie ou lyk fine, maar as hy opbou dan skiet hy jou met 'n missiel en jy weet nie van waar af dit kom nie, so dit kan partykeer baie manupilerend

Page 3 of 15



mosaïek

daniellestraat, fairland 2030

posbus 1656, fairland 2030

t: 011 268 4700

f: 011 268 4800

info@mosaïek.com

www.mosaïek.com

oorkom, dit kan... hierdie persoon sal worstel in hulleself hiermee, maar hulle sit nog steeds met groot, groot woede, en ek sien party mense roer mekaar nou so bietjie en so aan, daardie enetjie.

Die ander een is die aggressiewe ene, en mens dink altyd hy is erger, maar nie een van hulle is erger as die ander een nie. Aggressief is meer boelie gedrag, so ek wil my manier hê, en ek gaan kwaad raak, en almal gaan weet ek gaan kwaad raak as ek dit nie kry nie, so ek gaan jou go, so ek gaan ingaan op jou swak punt en ek nail jou daar. Dis 'n meer aggressiewe manier om dit uit te lewe.

JG Okay, so daar is die passiewe manier. Ek gooi die woede terug na binne toe, so ek lyk poker face, maar binnekant kook dit hier.

WE Yes, binnekant.

JG En dan die ander ene, ek wys dit. Ek laat dit uitkom.

WE Yes.

JG En dan is daar seker die ouens wat tussen die twee val, nê.

WE Ja.

JG By die werk is hy vriendelik en gaaf, en dan bou dit op, en dan kom haal hy dit by die huis uit, nê.

WE Dis presies daardie ding. Baie van ons, en jy sien dit baie, en ons... baie van ons ervaar dit, dan dink jy hoe... dis asof hierdie persoon twee lewens lei. By die werk is hy dan so nice, maar jy sluk dit daar. Dan kom jy by die huis en die ouens naaste aan jou kan hom vat. Hulle kry hierdie aggressiewe kant. En mens kan dit nie altyd verstaan nie, maar dit het te doen met daardie spel tussen die twee.

JG Okay, baie dankie, Werner. Vanmôre vyf baie belangrike goed wat Paulus vir ons sê rondom ons woede. In die eerste plek, alles uit Efesiërs vier uit, Paulus sê, word kwaad. Luister mooi. Paulus sê, word kwaad. Dis nie



mosaïek

daniellestraat, fairland 2030

posbus 1656, fairland 2030

t: 011 268 4700

f: 011 268 4800

info@mosaïek.com

www.mosaïek.com

hoe ek geleer is nie. 'n Goeie Christen word nie kwaad nie. Nou, wie van ons voel nie geweldig skuldig as ons die emosie van woede ervaar nie, terwyl Paulus sê jy moet kwaad word? Dit beteken in die eerste plek dat jy moet kontak maak met jou woede. Jy moet jou woede voel. Dis hoe God ons gemaak het, om te reageer op sekere goed wat gebeur in ons lewens.

Baie van ons is afgesny van ons innerlike wêreld. 'n Deel van ons gesond word is om in kontak te kom met die woede waarmee jy in jou jouself sit. Baie van ons wil glad nie woede voel nie omdat dit 'n aangename emosie is, nie net omdat ons dink dis verkeerd nie. Ek wil lekker voel. Jy weet, party van ons is gesosialiseer. Ons weet wat verwag word in die situasie waarin ons nou is, so ek glimlag. Hoe gaan dit met jou? Goed, man. Maar dit gaan glad nie goed nie.

En ons gee vir mense wat ons dink hulle het nodig sodat ek aanvaar kan word, goed kan funksioneer, die deal kan kry, wat ookal aan die gang is. Dit veroorsaak dat daar geen integriteit in my lewe is nie, want dit wat ek wys en dit wat regtig aan die gang is in my is wêreld van mekaar af. Dit beteken ek leef met 'n dissonance. Dis een van die redes vir depressie. Ek lewe met hierdie dissonance. Ander van ons het net die idee van ek wil nie soontoe gaan nie want ek wil lekker voel.

Kyk, lekker voel is dalk een van die groot dryfvere vir soveel besluite wat ons neem. Ek sien dit op retreats. As ons begin stil raak kry jy baie gou 'n reaksie. Nee, dis nie vir my nie. Hoekom voel jy so? Want toe ek nou gaan sit, toe... ek voel dit werk nie vir my nie. Dis nie goed vir my nie. Maar wat baie mense eintlik sê is die oomblik toe ek gaan sit toe kom die agtergrond emosies wat ek onderdruk en wat ek ontken na vore. En dit het gewoonlik te doen met frustrasie of 'n irritasie of 'n gejaagdheid, iets waarmee ek leef. Jy voel dit, dan sê jy, dit werk nie vir my nie so ek wil dit nie meer doen nie.

Jy weet, in die ou tradisie was die pad na die siel toe beskryf as stilte. Dis een van die maniere. Kyk, deur terapie kan jy ook gehelp word om in kontak te kom met jou emosies. Daar is 'n ander manier ook, om net na God toe te gaan en te gaan sit in stilte. Jy gaan op 'n innerlike reis om by jouself te kan uitkom, so wat jy dink werk nie vir jou nie werk eintlik fantasties vir jou. Jy

Page 5 of 15



begin sleg te voel, en jy moet, sodat jy kan goed voel, sodat jy daarmee kan werk.

Jy weet, as... baie van ons dink God is daar om my lekker te laat voel. As dit my nie lekker laat voel nie werk dit nie vir my nie, is dit nie vir my nie. Ek soek 'n ander God wat my kan help om lekker te kan voel. Jy weet, CS Lewis het gesê, as jy wil lekker voel beveel hy nie Christenskap aan nie. Los Jesus uit. 'n Bottel port is baie beter. Jy weet, so dan... jy moet dit voel. Dis in jou. En ek dink saam met die voel moet daar ook 'n kyk na hierdie woede waarmee jy sit plaasvind. Wat is die... wat is die aard en die omvang van hierdie woede?

daniellestraat, fairland 2030
posbus 1658, fairland 2030
t: 011 268 4700
f: 011 268 4800
info@mosaïek.com
www.mosaïek.com

Ek het 'n skaal wat ek graag vir julle wil wys wat dalk kan help. Aan die linkerkant is daar die mate van die agressie, die intensiteit van die woede waarmee jy leef. Is dit 'n irritation, 'n aggravation, annoyance, 'n frustration, 'n impatience? Is dit 'n displeasure, 'n anger, 'n wrath, 'n fury, 'n rage waarmee jy sit? Kan jy sien die intensiteit neem toe soos wat jy opgaan met hom? En in die eerste vyf punte is daar miskien heelwat denke by betrokke. Jy weet, ek kan nog dink daaroor. Ek is bietjie geïrriteerd nou. Hoekom doen daardie ou? So ek dink daaroor. Maar wanneer dit by fury, wrath, fury, rage kom is daar nie meer denke nie. Dis net 'n gevoel wat... 'n emosie wat jou totaal oorheers waarmee jy sit.

En dan kry jy die triggers aan die horisontale skaal. Jy weet, wat is jou triggers? Is dit die traffic, accusations, failure, disappointment? Jy moet self bepaal. Weet jy, as jy reflekteer oor jou lewe en jy kyk en jy gaan dink nou wat het nou met my gebeur gaan jy agterkom dat jou agressie gewoonlik op dieselfde tyd gebeur, dalk as jy lae bloedsuiker het, in die middag terugry huis toe, deur 'n taxi. Jy gaan 'n duidelike patroon agterkom. En die groot vraag is: waarmee sit ek, en wat is die betekenis van hierdie ervaring in my lewe vir my?

Kyk, dit is die geestelike lewe. Dit is wat dit beteken om 'n geestelike mens te word, nie net aan te gaan en dit uit te leef nie. En dis een van die groot gebeure wat ons moet bid dat die Here ons moet help dat ons onself kan leer ken en kan weet waarnatoe nooit Hy my uit deur hierdie emosies waarmee ek nou sit in my lewe. Daar is 'n betekenis daarin opgesluit. So die eerste ding



wat Paulus vir ons sê is 'n manier om nie te werk met jou woede nie, is om dit te ontken of om dit te vermy nie. Jy kan nie.

Nou, die tweede ding wat hy sê is, moenie dat daar 'n vuil woord uit jou mond uit kom nie. Hy sê met ander woorde moenie net jou woede vent nie. Moet dit nie net laat uitkom, onbeheersd, nie. Dis ook nie 'n manier om te werk met jou woede nie. En ek dink as jy dit gedoen het sit jy vanmôre met skuld oor wat jy al in verhoudings gedoen het deur dit te doen. As jy dit ontvang het sit jy met die gevolg van iemand wat nie sy woede kan hanteer nie, en jy weet hoe dit jou laat voel en hoe dit jou verkleineer, en hoe dit jou net absoluut negeer as 'n mens. Groot pyn waarmee ons sit deur dit wat gebeur.

Jy weet, dis... so 'n dekade gelede was dit baie algemeen om met iemand te doen te kry in 'n pastorale gesprek wat die raad gekry het by 'n sielkundige om die kussing te vat. Dan vat jy nou in 'n kamer daardie kussing, en jy kan kreatief raak. Jy kan jou skoonma se gesig op hom teken as jy wil. En dan gaan vertel jy haar. En dan kan jy ook so bietjie met die kussinkie werk as dit nodig is, jy weet. Dis interessant dat dit baie... dis is nie meer 'n populêre algemene raad wat ons deur mekaar... sielkundiges, party van hulle, gee vandag nie, nê, want daar is uitgevind dat dit eintlik die woede nie wegneem nie of kanaliseer nie, maar dat dit woede vergroot en vermeerder.

Aggressievlakke styg as dit onbeheersd uitgaan. Jou woede raak groter. En dan was daar die groot ontdekking dat daar baie maklik van die kussing na die gesig toe beweeg kan word, so wat Paulus vir ons sê is dat jy moet verantwoordelikheid vat vir jou woede. Moenie dit onbeheersd laat uitkom nie. Hier is die ding: dit is nie 'n persoon of 'n gebeurtenis wat jou kwaad maak nie. Dis 'n keuse. Jy kan dit beheer. Jy kan nie beheer wat met jou gebeur nie, maar jy kan beheer hoe jy gaan reageer op dit wat met jou gebeur.

Jy weet, eenkeer vat 'n persoon 'n emmer water en hy gooi dit op 'n ander persoon uit, en die persoon sê, nou het jy my kwaad gemaak. Hy sê, uh-uh, ek het jou net nat gemaak. So in ons gesin spot ons mekaar baiekeer as ons die taal van onpersoonlike onverantwoordelikheid begin te gebruik om te sê, daardie ding wat gebeur het, of daardie persoon, jy weet, dan sê ons, hy het



mosaïek

jou net natgemaak. Vat verantwoordelikheid. Dit is hoe jy daarna kyk en dis jou reaksie wat nou belangrik is.

Die derde ding wat Paulus sê: spreek die waarheid met mekaar, so gaan praat met... gaan praat oor die... verbaliseer die woede wat in jou is, so dis 'n beheerde uitkomst van dit wat in jou is. Dink oor dit sodat jy woorde kan gee aan dit en dit te kan vertel. Weet jy, dit klink so eenvoudig, maar die vraag is, doen jy dit? Doen jy dit? Jy weet, daar is geweldige ontdekkings wat vandag gemaak word rondom net hierdie eenvoudige proses waarnatoe ons uitgenooi word.

daniellestraat, fairland 2030
posbus 1658, fairland 2030
t: 011 268 4700
f: 011 268 4800
info@mosaïek.com
www.mosaïek.com

Jy weet, as jy vir my vra wat is die krag in terapie dan dink ek een van die groot kragte in terapie is die ontdekking dat, wanneer jy in kontak kan kom met jou emosies en dit kan verbaliseer, daar genesing en beterskap in jou plaasvind. Dit is hoe ons gemaak is. As jy net iemand kan kry wat bereid is om na jou te luister en jy kry die gevoel dat jy verstaan word, en jy kan sê wat in jou is, dit alleen maak jou klaar gesond. Dit help jou om beter te funksioneer. En dit is wat die groot Terapeut ons leer.

Toe Jesus twee mense ontmoet wat mismoedig, teleurgesteld op 'n pad loop, loop Hy saam met hulle, en Hy vra vir hulle, hoekom is julle so down. En hulle sê vir Hom, het Jy nie gehoor wat gebeur het nie. En hulle praat eintlik van Jesus en hulle praat van Sy kruisiging. En nou neem Jesus 'n terapeutiese rol in, en Hy sê vir hulle, vertel My daarvan. Hy sê nie vir hulle Ek weet nie. Vertel My daarvan. Verbaliseer dit. Daar is iets fisies en psigies wat ons ontdek het wat vandag met jou gebeur, jy weet.

En fisies, in die eerste plek, as jy bloot reageer op 'n impuls en dit uitleef funksioneer jy uit die onderste deel van jou brein. En dit kan gemeet word vandag. Die aktiwiteit in die brein kan gemeet word deur daardie... en daardie deel van die brein staan bekend as die reptilian. Hy is hier agter. Dit is die deel wat reptiele ook het. Ons mammals het 'n meer ontwikkelde brein, die diere, soogdiere. Hulle het 'n deel by wat ons ook het. Ons noem hom die mammalian, so uit daardie deel van die brein is daar ander funksies, jy weet, instink en ander goed. En daar is ook 'n mate van gevoel en goed wat daar gemeet kan word.

Page 8 of 15



mosaïek

daniellestraat, fairland 2030

posbus 1658, fairland 2030

t: 011 268 4700

f: 011 268 4800

info@mosaïek.com

www.mosaïek.com

Maar dan is daar 'n deel van die brein hier voor, die neo cortex, wat ook die paleomammilian genoem word, waaruit... wat... net mense het dit. Net mense het dit. Dis die gedeelte van die brein waaruit ons kan dink, waaruit ons besluite kan neem, waaruit ons ons gedagtes kan orden, so wanneer Paulus vir ons sê praat daaroor sê hy, moenie net reageer soos 'n reptiel uit die onderste deel van jou brein uit nie. Maar jy het 'n keuse. Jy het die vermoë om dit te neem na 'n ander plek toe in jou brein deur te begin dink daaroor. Hoekom voel ek? Wat gebeur hier aan die gang? Hoekom voel ek so oor wat... dit wat nou hier gebeur, en dit te verbaliseer en daaroor te praat.

Dis iets groots, jy weet, so... en dis interessant. Hoekom krap ons baiekeer ons koppe so as ons kwaad raak? Miskien vryf ons hierdie deeltjie deeltjie van die brein, nê. Vat hom vorentoe, huh. Jefferson het gesê as jy kwaad is, tel tot tien. As jy baie kwaad is, tel tot 100. Baie goeie raad. Vergroot hierdie periode tussen die stimulus en die respons. Dis waaroor dit gaan. En jy kan dit aanleer. Dit maak nie saak wie jy is nie. Daar is van ons, deur sosialisering, deur die aard van ons persoonlikheid, wat oombliklik reageer as iets gebeur, en ons kan leer, die eerste ding, vertraag daardie periode. Dink daaroor.

Die Bybel sê intelligent people think before they speak. Dilligent people always think before they act. Dilligent people always think before they act. Dis 'n vermoë waarmee die Heilige Gees jou wil help. Ek weet nie hoe dink jy nie. Jy moet hierdie gedeelte lees in Efesiërs vier, net weer hoe Paulus praat oor die werking van die Heilige Gees. Ons dink baiekeer aan die Gees as iets wat werk as ons bymekaar kom in dienste en ons het al hierdie manifestasies. Paulus sê as jy dit nie doen nie dan blus jy Hom. Dan blus jy Hom. Dis waarmee Hy jou wil help. Dink daaroor.

Dan was daardie hierdie ongelooflike ding, psigies, wat ons uitgevind het. As jy praat daaroor, jy bereik ekwilibrium in jou lewe wanneer dit gebeur. Kyk, daar is twee goed wat met ons algemeen kan gebeur. Jy emosionaliseer of jy rasionaliseer. As jy emosionaliseer dan laat... dan neem jou emosies totaal oor. Daar is nie meer denke nie, en op daardie skaal van anger van ons, is hier van vyf af. Dan is... daar is al hoe minder denke by betrokke. En die Bybel sê, moenie so leef nie. Moenie so leef nie. Dit gaan jou lewe vernietig.

Page 9 of 15



mosaïek

Dit gaan ander mense se lewens vernietig. Jy kan op 'n ander manier funksioneer.

Maar van ons emosionaliseer. Ander van ons rasionaliseer weer. Dis eintlik net so sleg, maar in ons samelewing is dit absoluut aanvaarbaar. Dit word baiekeer ook as volwasse beskou. Jy weet, die man wat so koud, klinies, net na die feite kyk, jy weet. En dan, wat doen dit aan die...? Dit maak die ander persoon net nog meer kwaad. Hoe kan jy so ongevoelig wees? Hoe kan jy so onbetrokke wees? Maar ons dink dis nie verkeerd nie.

daniellestraat, fairland 2030
posbus 1656, fairland 2030
t: 011 268 4700
f: 011 268 4800
info@mosaïek.com
www.mosaïek.com

Dis gewoonlik die persoon wat sy aggressie en sy woede onderdruk en sy emosies onderdruk. Dis die ouens wat eendag skielik net tot so 'n uitbarsting kom. Dit is die ouens wat baiekeer siek raak omdat hulle net so teruggooi. Dis die ouens wat in affairs betrokke raak, wat nie in kontak is met hulle emosies nie, wat nie kan... wat nie kan praat nie, wat nie in kontak... net skielik, ek is totaal oorval. Skielik ontdek ek 'n ou kan ook verlief raak. Nooit gedink dit kan met my... jy kan baie goed voel en baie goed kan met jou gebeur, so dit is so gevaarlik om...

Maar dis net so gevaarlik om te emosionaliseer. Maar hier is die ding: as jou emosies totaal oorgeneem het is die beste ding wat jy kan doen, is om te praat daaroor. En dis natuurlik die opleiding wat jy sal ontvang as jy in krisisberaad of in traumaterapie betrokke raak. Laat die persoon praat. Kyk, as iemand wil selfmoord pleeg dan help dit nie om vir hom te sê, wat van jou vroujie, wat van jou kindertjies? Jy het so 'n fantastiese werk. Jy het alles. Wat help dit vandag? Daardie persoon raak net kwaad. Hy sê, moenie so met my praat nie. Ek spring nou as jy aangaan, want hy voel hy word nie verstaan nie. Jy verstaan nie wat hy voel nie. Niemand sien wat gaan in my aan nie.

So jou raad is altyd in opleiding. As jy met so iets wil werk, wees 'n oor. As die persoon net kan begin te praat oor dit wat... nie wat gebeur het nie. Ek stel nie in die feite belang nie. Daardie ou het dit... gestaan daar. Ek kon nou... Wat voel jy? Wat gaan hier in jou aan die gang? Die oomblik wat hy dit begin te doen begin die nugterheid in te tree. Kyk, ons word nie net van dronk... van alkohol nie, nê. Ons word dronk van emosies ook. Dis wat die Bybel sê. Daarom sê Petrus, wees nugter, waaksaam, dink nugter, want die Page 10 of 15



mosaïek

daniellestraat, fairland 2030

posbus 1658, fairland 2030

t: 011 268 4700

f: 011 268 4800

info@mosaïek.com

www.mosaïek.com

emosies, en jy kom in kontak met realiteit. Dit is eintlik hoe dit is. Dit is nie soos wat ek voel dit is nie. Ek kom nou agter dit is eintlik heeltemal iets anderster.

Jy weet, Wilma weet dit... ek weet Wilma doen dit met my partykeer. Vertel my daarvan. Dit werk nog steeds. Ek weet presies wat sy met my doen. Sy blaas my af. Sy sê, praat nou maar bietjie daaroor, en dan... ja, haai regtig? Vertel my meer. Ek weet wat doen sy, maar dit werk. Na so 'n rukkie dan sê sy, wat is jou... so, wat is jou probleem? Ag nee, dis nie meer 'n probleem nie. Dis okay. En dit is waarnatoe ons uitgenooi word, so praat daaroor, verbaliseer dit, sê dit uit.

Nou, dan gaan Paulus verder. Hy sê, ou mens, lê hom af, beklee jou met die nuwe mens. Hy sê, jy het 'n ou mens, 'n vlees. Daar is ook 'n nuwe mens, 'n gees. Maar laat die ou mens gaan, en die ou mens vlees beteken eintlik, hoe hy dit gebruik is, draai van 'n lewe waarvan jy die middelpunt is van, 'n lewe wat jy vir jouself wil skeep, wat jy wil kontroleer, wat jy wil beheer. Jy weet... jy dink jy weet die beste. Daardie lewe, laat dit gaan, jy weet.

Dit is hoekom as Paulus aan die Galasiërs skryf, Efesiërs 5:21, omskryf hy die werke van die vlees. Eugene Peterson vertaal dit so, hy sê, you know what type of life develops out of trying to get your own way all the time. Dis die ou mens. Dis die ou mens. Daarom sê hy, laat alle bitterheid en woede en geskreeu en laster en murmurering en jaloesie, laat daardie goed gaan, want dis alles manifestasies van 'n lewe waarvan ek die middelpunt is. Murmereer, kla. Hoe kan dit nou...? Weet jy, ek kan nie glo...

Ek kla oor die weer. So wat sê jy as jy kla oor iets? Ek kan nie verstaan nie. Ek weet nie wie is in beheer van hierdie weer nie, maar ek... hy weet nie hoe werk dit nie. As ek in charge was sou dit heeltemal anderster gewees het. Ek weet wat... eintlik sou vandag 'n sonskyndag, 24*, perfek gewees het. Ja, vir jou, maar jy is nie in charge nie, huh. Ons favourite manier van kla as Afrikaners, ons favourite manier, ag, dit help nou nie om te kla nie. Maar wat doen jy nou? Ek... jy kla omdat jy nie kan kla nie, huh. Wat...? Hoekom sê Paulus, hou op kla?



mosaïek

daniellestraat, fairland 2030

posbus 1658, fairland 2030

t: 011 268 4700

f: 011 268 4800

info@mosaïek.com

www.mosaïek.com

Jaloesie: hoe kan daardie ou dit kry? Wie dink hy is hy? Ek is baie beter as hy. Ek moes dit gekry het, nou kry hy dit. Dis nie fair nie. Die lewe is nie fair nie. Jy is nie in charge nie, huh. Bitterheid: dis onregverdig. Hy moet gestraf word. Ek gaan nie rus voor hy nie gestraf word nie. Dis in my beheer. Ek is die judge. Ek gaan hom straf, nê. Woede: woede is ek kry nie wat ek wil hê nie, of ek kry wat ek nie wil hê nie. Dit iets wat nou buite my beheer... dit... en weet jy wat, dit hou verband net met drie goed, net met drie goed: die drie versoekings van Christus. Dit gaan oor goed, dit gaan oor aansien, of dit gaan oor beheer.

Dink 'n bietjie daaroor. As jy vanoggend ongelukkig is het dit te doen met een van drie goed, en as dit nie so is nie, stuur asseblief vir my 'n epos. Ek wil dit verken. Dit lyk vir my dit het net met een van drie goed te doen. Dit het te doen met hoe mense na jou kyk. Jy voel jy het... ek word nie aanvaar nie, of ek het gesig verloor, of nou begin mense sleg dink van my. Of dit het te doen met goed wat ek verloor, of dit het te doen met nou het ek nie meer beheer hieroor nie. Dit lê buite my beheer.

En dit is hoekom Thomas Keating ons uitnooi om the letting go prayer te bid, dat jy sê, in hierdie oomblik kyk ek en besef ek hierdie lewe wat ek wil beheer, wat ek wil skep, wat vir my perfek is, wat nou skielik in... gechallenge word, ek laat dit gaan. So, I let go of my desire, dis 'n begeerte; dis nie 'n behoefte nie, desire of esteem and approval. I let go of my desire of security and survival. I let go of my desire for power and control, met een van hierdie drie, en ek gee dit oor vir die Here. Waarnatoe nooi U my nou uit in hierdie situasie? Ek dink nie meer... ek verander my wêreldbeskouing. Ek verander my beskouing van myself. Christus is in beheer. Hy is in die middel van my lewe, nie ek nie. Dis die nuwe mens. Dis die nuwe mens.

Laaste ding: Hy nooi ons uit om nou te seën, om uit die nuwe mens uit op te tree en net woorde te spreek wat nodig is vir stigting en wat kan help in daardie situasie. Kyk, hier is die ontdekking wat ek 'n hele paar jaar nadat ek 'n Christen gemaak het ontdek het, en dit was soos 'n ek kan dit nie glo nie. Is dit wat Jesus van ons verwag? En dit is dat ek grootgeword het om te dink jy moenie dit doen nie, jy moenie dit doen nie. As jy dit nie doen nie is jy okay. Want ek het elke Sondag die Wet gehoor, en dit is die groot ding. Jy moenie steel nie. As jy nie steel nie dan is jy okay.

Page 12 of 15



mosaïek

daniellestraat, fairland 2030

posbus 1656, fairland 2030

t: 011 268 4700

f: 011 268 4800

info@mosaïek.com

www.mosaïek.com

Maar nou kom Paulus en nou kom Jesus, dan sê Hy, jy is glad nie okay as jy net nie steel nie. Vers 28 sê, laat hom wat steel nie meer steel nie, maar laat hom liever arbei deur met sy hande te werk. So ek wil nie hê jy moet steel nie. Ek wil hê jy moet iets doen, iets positief doen met jou... verander jou identiteit. En miskien ook, laat die woede in jou gaan dat ander meer het as ek het, en wie dink hulle is hulle. Ek wil dit ook hê en ek gaan dit ook vir myself vat. Daar is dalk 'n bietjie woede in hierdie motivering ook vir hierdie lewe wat jy... laat dit gaan.

Werk met jou hande dat jy iets kan hê. Is jy... doen jy nou wat die Here wil hê jy moet doen? Nee, nog nie, sodat jy kan gee. Ek wil hê jy moet... jy moet kry... jy moet gee. Jy moenie vat nie; jy moet gee. Gaan na die teenoorgestelde toe. Moenie vloek nie, seën. So as ek net nie kwaad word nie doen ek nog nie wat die Here wil hê ek moet doen nie. As ek... as ek... okay, my woede goed kanaliseer doen ek nog nie wat die Here wil hê ek moet nie. Dis deel van die proses, dis deel van die pad, maar eers wanneer ek my identiteit verander, eers wanneer ek begin om die teenoorgestelde te doen, wanneer jy jou vyande kan liefhê, dan begin jy te doen wat die Here wil hê jy moet doen.

So hierdie woede in jou moet oorgesit word, gekanaliseer word, na... op 'n ander manier gebruik word en uiting vind in jou lewe. En daarom sien ons ook dat Paulus, wat nou hieroor praat, dis vir my amper asof as hy so praat daarvoor dan sê ek, ja, jy kan lekker praat nê, Paulus, maar kyk hoe praat jou lewe. Hy het 'n groot probleem gehad met woede. Maar as jy 'n probleem het met woede het jy 'n gees wat uitgaan wat kragtig is, wat ongelooflik kreatief kan wees en geweldig baie tot stand kan bring.

Paulus het ouens vervolgt, hy het ouens doodgemaak, in die tronk gegooi. Hy het agterna, toe hy... na sy bekering nie sommer alles reggekry nie, toe bakle hy weer met Barnabas, Handeling 15. Paulus was 'n moeilike ou gewees, maar hy het getransform in sy... Moses slaan 'n ou dood. Dis 'n ou met 'n woede probleem. Hy het anger issues. En skielik, toe hy die volk van God begin te lei en gehoorsaam raak toe is dit nie opgelos nie, toe sê die Here, praat met die rots, dan slaan hy die rots. Moses, dis nie ons werk nie. Maar aan die einde van sy lewe, die meer sagmoedige, Christus, woede...

Page 13 of 15



Maar kan ek afsluit net met die idee? Ek ontmoet 'n vrou wat haar lewe... vroeg in haar lewe 'n traumatiese seksuele ervaring gehad het wat haar hele lewe ontwig het. Sy kon nie aanbeweeg nie tot sy erken het sy het woede en todat sy kon werk met daardie woede, dit verbaliseer, maar meer as dit, dat daardie krag wat in haar is, daardie respons, daardie manier waarop haar gees uitgaan uit haar uit, gekanaliseer word, en sy besluit om dit te kanaliseer in die rigting waarin sy die seerste gekry het in haar lewe; om ander by te staan en te help wat deur dieselfde ervaringe gaan.

Dis 'n wonderlike woede. Dis liefde. Daardie woede word skoon, suiwer, want die liefde is nie bly oor die ongeregtigheid nie. Dis nie bly nie, en dit fuel haar. Dis daardie selfde woede waarmee Christus opstaan in die tempel en 'n ywer vir 'n huis vir God verteer Hom. Dis 'n journey om daarby uit te kom. So die vraag is vanmôre is jy miskien op 'n plek waar jy moet erken jy is afgesny. Ken jy, weet jy, voel jy verstaan jy iets van die woede wat in jou is, jy weet, of het jy 'n probleem? Laat jy dit onbeheersd uitgaan? Is daar restitusie? Is daar... is daar... is daar verantwoordelikheid wat gevat moet word, jy weet? Het jy iemand met wie jy praat?

Die... hier is een. Kyk, ons moet baiekeer wysheid hê. Wanneer moet ek praat? Hoe moet ek praat? Met wie moet ek praat? Dit is om die waarheid in liefde te spreek. Maar ons moet altyd met God daarvoor praat. Praat jy met die Here oor jou woede en wat in jou aan die gang is? Ek het 'n vermoede baie van ons doen dit nie, want 'n deel van ons woede is hoe kan Hy toelaat dat dit so gebeur met my lewe. En sê dit bietjie vir Hom. Hy kan dit vat, jy weet.

Of is jy op 'n plek waar jy besef ek moet... hierdie self-lewe, hierdie is 'n simptome van 'n baie dieper, groter ding waarmee ek sit van control in my lewe, om dit te kan laat gaan? Of is jy op 'n... sê ek besef nou hoe hierdie woede van my positief uitdrukking kan vind in onreg en goed verander. 'n Ou waarna ek opkyk in Amerika sê, al die probleme in Amerika kan opgelos word as daar net iemand is wat kwaad genoeg raak oor daardie probleem, dan kan hy opgelos word.



mosaïek

daniellestraat, fairland 2030

posbus 1658, fairland 2030

t: 011 268 4700

f:011 268 4800

info@mosaïek.com

www.mosaïek.com

Kom ons bid saam. Vader, ons dank U dat ons hier kan saam wees. Ons dank U vir U woord wat 'n lig is van ons pad. U ken ons vanmôre. U weet hoe hierdie emosie, respons in ons is. U weet hoe dit ons gevange kan hou en ons nie kan loskom daarvan nie. Vergewe ons, help ons, lei ons, wys ons, laat U vanmôre 'n journey begin wat ons sal invat in groter vryheid. Ons vra dit in die Naam van Jesus, en ek dank U daarvoor, amen.

Die vrede van ons Here Jesus Christus wees en bly met elkeen van julle in hierdie week, amen.